

## **La responsabilidad de los padres en la educación de los hijos según el Islam (V)**

“Un Hijo Benevolente; Una Flor del Paraíso”

Programa ético, espiritual, médico y nutricional desde antes de la concepción del niño hasta su primera infancia

# **El parto**

## **a. Antes del Parto**

### **El parto y su lugar:**

El parto es un proceso natural a través del cual nace el niño que generalmente no acarrea problemas.

Para prevenir los peligros posibles del parto y llevar a cabo las medidas necesarias, los mismos deben ser realizados a través de personas expertas y en un lugar apropiado.

Generalmente, el parto en un hospital garantiza la salud de la madre y del niño por tener al alcance en el quirófano los medios para transfusión de sangre, los instrumentos y el personal necesario.

Los siguientes son los casos en que el parto debe ser realizado en una maternidad.

1. Fuerte anemia.
2. Embarazo antes de los 18 años y mayor a 35 años.
3. Edad de embarazo antes de 38 semanas o más de 42 semanas
4. Alta presión durante el embarazo.
5. Retención de líquido y existencia de proteína en la orina.
6. Hemorragia de sangre.
7. Rotura de la Fuente.
8. Fiebre superior a 38 grados.
9. Quinto embarazo o más.
10. Antecedente de partos prematuros o tardíos.
11. Antecedente de cesárea. Antecedente de fetos que hayan nacido muertos o de mujeres que hayan sido infértiles durante muchos años.
12. Antecedentes de un difícil parto y el uso de fórceps.
13. Padecer enfermedades cardíacas, pulmonares y diabetes.
14. Antecedentes de hemorragia posparto.
15. Poseer un útero de tamaño más grande o más chico que el que corresponde según el mes de embarazo.
16. Diversas dificultades del parto como por ejemplo: placenta previa, separación de la placenta antes de tiempo.

### **Síntoma del parto:**

No siempre el parto se da de la misma forma y bajo una fórmula absoluta, en especial en el primero.

El comienzo del trabajo de parto, teóricamente, se determina con las siguientes señales:

\* *Secreción de flujos uterinos*: la salida de estos flujos que están mezclados con un poco de sangre comienza 48 horas antes del parto.

\* *La aparición de contracciones dolorosas de útero*: Es posible que estas contracciones aparezcan en los últimos meses de embarazo, especialmente en las últimas semanas. Generalmente éstas no son ordenadas y son indoloras y no, necesariamente, significan el comienzo del parto. No obstante, las contracciones verdaderas son dolorosas y sistemáticas y van disminuyendo, paulatinamente, los intervalos entre una y otra contracción. Éstas no responden a los calmantes y, a medida que se intensifican y se acortan los intervalos, el cuello del útero se va dilatando. Estos dolores ayudan al feto a entrar en el canal de parto.<sup>1</sup>

A veces el parto comienza con la salida de un tapón de sangre o la pérdida de agua debido a la rotura de la fuente. En este momento, debe acostarse y consultar al médico o trasladarse a una maternidad.<sup>2</sup>

Con el comienzo de los dolores del parto se recomienda a la mujer embarazada:

- Trasládarse al lugar donde tiene pensado internarse.
- Llevar los enseres necesarios para el niño.
- Mantenerse en calma y colaborar con el personal encargado de atender el parto.
- En el intervalo de una y otra contracción, respirar profundamente y abstenerse de pujar sin que le haya sido permitido y tampoco se debe gritar.
- Cabe destacar que en todos los establecimientos que atiendan los partos deben estar al alcance las posibilidades de urgencia para un rápido traslado de la madre a los centros médicos, en caso de ser necesario.
- En circunstancias clínicas particulares, cuando existe peligro para la madre o el feto, el parto debe realizarse por cesárea. Por lo tanto, la decisión en cuanto a la forma del parto depende de la situación de la madre y el feto y no se debe priorizar el deseo personal en estos casos.

### **¿Cómo facilitar el parto?**

\*Recitar la sagrada sura 84, *La Grieta*, luego de la oración, especialmente en el noveno mes no la abandone y en el momento del dolor de parto cuando comienza léala. Si no puede recitarla en voz alta hágalo con su corazón.

---

<sup>1</sup> Revista trimestral "Leche materna", Nro. 1. Primavera 1979. versión en farsi, Rep. I. de Irán.

<sup>2</sup> "La salud materno infantil". Ídem

\*Beber una mezcla de agua, azúcar y azafrán, pues ayuda a facilitar el parto (pero durante el embarazo abstenerse de tomar esta mezcla porque puede ocasionar aborto).

\*Cuando la embarazada sienta que se acerca el parto, debe tomar una ducha. En el momento del parto tener consigo productos que tengan buen aroma, tratar de mantener abierta la boca para poder aspirar más aire puro. Alimentarse con una comida que aunque sea escasa en cantidad, sea rica en vitaminas. Alejarse de los alimentos que causan estreñimiento.<sup>3</sup>

\*Rogar a Dios y recitar las súplicas específicas.

#### Súplicas<sup>4</sup>

Escribir sobre la piel de un animal lícito (que haya sido degollado al rito musulmán):

BISMIHLLAHIR RAHMANIR RAHIM,

KA 'ANNAHUM IAUMA IARAUNA MA IU'ADUN LAM IALBAZU ILLA SA'ATAN MIN NAHAREN.

*El día que vean aquello con que se les había amenazado, pensarán que no han permanecido en el mundo más que una hora de un solo día.* (Corán 46:35)

KA'ANNAHUM IAUMA IARAUNAHA LAM IALBAZU ILLA 'ASHÍATAN AU DDUHHAHA.

*El día que la vean (la hora del juicio) les parecerá no haber permanecido en el mundo más que una velada o la mañana de la misma.* (Corán 79:46)

IDH QALAT 'IMRA'ATU 'IMRAN RABBI INNI NADZARTU LAKA MA FI BATTNI MUHHARRARAN, FATAQABBAL MINNI INNAKA ANTAS SAMI'UL 'ALIM.

*Acuérdate de cuando la mujer de 'Imrán dijo: Oh, Señor mío, por cierto que te he consagrado íntegramente, el fruto de mis entrañas, ¡acéptamelos!; porque eres Exorable, Sapientísimo.* (Corán 3:35)

Llevar consigo esta súplica en el momento del parto y atarlo al muslo derecho. También recitar en voz alta junto a la parturienta:

فأجاءها المخاض إلى جذع النخلة قالت يا ليتني مت قبل هذا وكنت نسياً منسياً (\*) فنادها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سرياً (\*) وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً

(\*)

FA AYA'AHAL MAJADDU ILA YIDH'I NAJLATI QALAT IA LAITANI MITTU QABLA HADHA UA KUNTU NASÍAN MANSIA.

FANÁDÁHÁ MIN TAHTIHA AL.LA TAHZANI QAD YA'ALA RABBUKI TAHTAKI SARIIA.

UA HUZZII ILAIKI BIYIDH'IN NAJALHI TUSÁQITT 'ALAIKI RUTABAN YANIIA.

<sup>3</sup> Referirse al canon en Medicina, Avicena, decimoprimer capítulo.

<sup>4</sup> Libro de súplica: Mafatihul Yanan, P. 548 (margen)

*Los dolores del parto la constriñeron a refugiarse junto al tronco de una palmera. Dijo: "¡Ojalá hubiese muerto antes de esto, y que hubiese sido olvidada completamente!"*

*Pero el niño Jesús la llamó de debajo de ella diciéndole: "¡No te apenes, porque tu Señor ha hecho correr un riachuelo a tus pies!*

*Y tira hacia ti el tronco de la palmera y caerán sobre ti dátiles maduros, frescos. (Corán, 19:23-24-25)*

UALLAHU AJRAYAKUM MIN BUTTUNI UMMAHATIKUM LA TA'LAMUNA SHAI'AN, UA YA'ALA LAKUMUS SAM'A UAL ABSSAR UAL 'AF'IDATA LA'AL.LAKUM TASHKURUN.

*Dios os extrajo de las entrañas de vuestras madres, desprovistos de entendimiento; os proporcionó el oído, la vista y la mente, para que se lo agradecierais. (Corán, 16:78)*

Luego decir:

KADHALIKA 'UJRUY AIIUHA TTALQU

'UJRUY BI 'IDHNILLAH

*Así sal, oh, embrión,*

*Sal con la anuencia de Dios*

\*Se ha transmitido del príncipe de los creyentes que los de la caverna eran ocho personas y sus nombres eran: *Tamlija, Makshelinia, Mashilinia, Marnush, Barnush, Shadnush, Martunes* y *Qetmir* (nombre del perro).

Ibn Abbas, intérprete del Corán en la época del Profeta (la paz sea con él y su descendencia) menciona los efectos que trae llevar consigo estos nombres.

De entre ellos, colocar sus nombres bajo la almohada de los niños nerviosos les da tranquilidad. Asimismo, atar sus nombres al pie izquierdo de las mujeres con parto difícil.<sup>5</sup>

\*No vestir ropas de nailon, pues impide la llegada de los rayos solares al cuerpo y, en consecuencia, acarrea carencia de vitamina B, y por lo tanto dificulta el parto.

\*Los últimos días del parto consumir vitamina B y hormonas femeninas en especial semillas de hinojo (poca cantidad), y de esta forma, se aumenta la elasticidad de los tejidos y el parto se facilita.

\*En la mayoría de las mujeres, la existencia de dolor en el momento de las contracciones de útero se debe al temor y a su falta de información. El miedo contrae la parte inferior del cuello del útero y dificulta la salida del feto.

A medida que aumenta el dolor el cuello se contrae más y se intensifica el dolor. En cambio, si las mujeres reciben las enseñanzas necesarias en cuanto al parto se darán cuenta de que, en condiciones psíquicas óptimas, el cuello del útero se abre

---

<sup>5</sup> Fadlullah, Kashani, extraído del libro de interpretación del Corán "Manhayus Sadiquin", T. V, pág. 334. Ediciones Librería Elmiah Islamiah.

rápidamente y la madre no se enfrenta con ninguna cuestión improvisada o fastidiosa...Mantener la tranquilidad psíquica puede controlar el dolor del parto.<sup>6</sup>

\*Uno de los métodos que, actualmente, se aplica con el fin de hacer más soportable el dolor del parto es la preparación de la madre a través de los ejercicios de gimnasia previos y que se dividen en tres grupos:

1. *Ejercicios respiratorios.*
2. *Ejercicios de fortalecimiento y ablandamiento y elongación de los músculos que juegan un importante papel en el parto.*
3. *Ejercicios de relajamiento de músculos y tranquilizante.*

Estos ejercicios ayudan a la embarazada para un parto fácil y hace más llevadero el embarazo. Con la realización de los mismos el cuerpo recupera su forma a su estado natural.<sup>7</sup>

## **B. Posparto**

### **Periodo de reposo del posparto**

Es una etapa en la que el cuerpo de la mujer que ha dado a luz regresa al estado normal que tenía previo al embarazo.

Este período, aproximadamente dura seis semanas y va acompañado de una serie de cambios naturales que es posible sean confundidos con enfermedades.

Estar informados de las formas del cuidado de una mujer que atraviesa este periodo, acatando las recomendaciones necesarias, es la mejor medida que puedan tomar sus allegados.

### **Síntomas peligrosos en el posparto**

Conocer los síntomas del peligro en el posparto tiene la misma importancia que durante el propio embarazo.

A continuación mencionaremos algunos de estos síntomas y recomendamos que en caso de padecer alguno de éstos recurra en la brevedad posible a los centros de asistencia médica.

1. Fiebre más de 38 grados y chuchos de frío.
2. Flujo vaginal mal oliente y anormal.
3. Pérdida de sangre más intensa que en el periodo menstrual o pérdida media, pero en forma permanente.
4. Palidez.
5. Dolor, inflamación y alergia en las piernas.

---

<sup>6</sup> “Gimnasia antes del parto”.

<sup>7</sup> Ídem.

6. Síntomas de shock: enfriamiento de los miembros, pulsación lenta, mareos y otros.
7. Dolor de cabeza y mareos.
8. Dolor intenso e inflamación en la zona de los puntos.
9. Cualquier anormalidad en la orina en el momento de evacuar la orina y defecar.
10. Cualquier dolor, enrojecimiento, temperatura e inflamación en los senos.
11. Náuseas y vómitos.
12. Dificultades para respirar, dolor en el pecho y tos.
13. Dolor en la zona entre la vagina y el ano que con el paso del tiempo se va intensificando.<sup>8</sup>

### **Importancia de los cuidados de posparto**

Lo que necesita la madre luego del parto es un descanso completo. Por lo tanto los familiares, amigos y conocidos deben evitar visitarlos los primeros días.

Generalmente, la muerte materna puede producirse en el parto o luego de éste.

Por lo tanto, mejorando la calidad de cuidados durante el embarazo, en el momento del parto y luego de éste, disminuye la mortalidad materna. Hay que actuar del mismo modo con sus enfermedades derivadas.

La mayoría de estos problemas, que tarde o temprano afecta a las madres, se producen en el posparto.

Son importantes en este periodo los controles a fin de evaluar la situación de la madre desde diferentes aspectos, a saber:

- \* Regreso del cuerpo a su estado normal (en Dieta).
- \* Alimentación de la madre
- \* Amamantamiento
- \* Molestias comunes.

\* Elección de métodos anticonceptivos que sean adecuados, control de la alimentación del recién nacido, el ombligo y diferentes enfermedades.

Naturalmente, las mujeres que dan a luz en los hospitales en el momento que le dan el alta reciben la instrucción necesaria para continuar, recordándoles los siguientes controles:

### **Las recomendaciones y cuidados del posparto**

#### **a) Cuidado del aparato urinario.**

Tener ganas de orinar luego del parto es común y puede ocasionar dilatación de la vejiga, anormalidades en la orina y finalmente la infección del aparato urinario.

---

<sup>8</sup> Revista trimestral "Leche materna".

Con el fin del prevenir las infecciones urinarias es importante cuidar la higiene de los genitales.

#### **b) Cuidado de los genitales.**

Cuidar la higiene de los genitales luego del parto es muy importante.

Se les recomienda a las mujeres que hayan tenido que suturarle por desgarro luego del parto:

\*Lavar bien los genitales luego de evacuar y secar (de adelante para atrás).

\*Limpiar la zona de los puntos con líquidos antisépticos para evitar la infección. (desde adelante hacia atrás) y sentarse en una palangana con agua tibia mezclada con antiséptico, pues el calor ayuda a la cicatrización.

Asimismo, se debe cambiar reiteradamente la ropa interior, lavarlas y ponerlas a secar bajo los rayos del sol o con la plancha.

\*Es mejor que la ropa interior sea de algodón.

\*Asimismo se recomienda ducharse diariamente.

#### **c) Caída del cabello**

Existe la posibilidad de que suceda caída de cabello luego del parto pero que con un descanso adecuado y buena alimentación pueden estar seguros de que pronto su crecimiento volverá a su estado normal.<sup>9</sup>

#### **d) Relaciones sexuales**

Luego del parto no existe ningún tiempo determinado para comenzar las relaciones sexuales. No obstante se recomienda a las madres, en especial a las que hayan sido suturadas, abstenerse de tener relaciones sexuales hasta seis semanas después del parto.

El comienzo precipitado de las relaciones ocasiona la ruptura de los puntos y provoca dolor, infección y molestias en la mujer.

#### **e) Cuidados de los pezones**

Es mejor comenzar desde el embarazo el cuidado de los pezones y prepararlos para el embarazo.

Para entender la elasticidad de los pezones, en especial para los pezones cuyo extremo sea corto, estiren la punta con sus dedos.

Naturalmente en el momento en que el lactante succiona las puntas de los pezones se estiran normalmente y se alargan. Para elastizar las aréolas no hace falta ninguna pomada ni ningún otro material sino que lo mejor es mojarlo con su propia leche y dejar que se seque al aire libre.

---

<sup>9</sup> Ídem.

Si la salida de leche de los pezones humedece la ropa de la madre puede colocar un pequeño apósito limpio sobre los mismos.

Lavar reiteradamente los pezones acarrea la pérdida de grasa de éstos y como resultado de ello se secan y fácilmente se agrietan.<sup>10</sup>

#### *Grietas y heridas de los pezones*

La herida de la punta de los pezones o las grietas se deben a diferentes causas:

La principal causa son los fuertes roces de la boca y lengua del recién nacido, que se produce por colocar incorrectamente el pezón en la boca del lactante.

Además, una succión errada del lactante sobre el pezón hace que no se vacíen los senos y como consecuencia no permite que se vuelva a producir leche y por ello disminuye la producción de leche.

Asimismo el lavado reiterado de los pezones con alcohol, jabón o el uso de líquidos o cremas estimulantes pueden producir heridas.

La grieta de los pezones es un acceso idóneo para la entrada de microbios a los tejidos y provocar infección, absceso y consecuentemente dolor.

Este dolor preocupa y desconcierta a la madre que también causa la disminución de los reflejos y de secreción de leche.

Por otro lado, es posible que el dolor fuese tan intenso que el amamantamiento fuese insoportable para la madre. Estos factores disminuyen la leche de la madre hasta terminar provocando el abandono del amamantamiento.

Para prevenir esto es necesario instruir a la madre para mantener limpios sus pezones durante todo el embarazo. En la medida de lo posible, ducharse diariamente, evitar el contacto de los pezones con la ropa interior directamente, preferentemente usar una ropa holgada de algodón. En el momento de amamantar no presionar los pezones, en especial los primeros días de amamantamiento cuando no hay mucha leche.

Tener paciencia hasta que el bebé deje el pezón y no sacarlo de la boca con presión.

Pero para curar las grietas se debe tener en cuenta los siguientes consejos.

1. Corregir la posición de amamantar tanto de la madre como del bebé.
2. Lavar los pezones por lo menos una vez al día con agua tibia,
3. Evitar el uso de jabón o aerosoles y cualquier crema que provoque alergia.
4. La mejor forma para mejorar la herida es colocar una gota de leche sobre el pezón después de cada mamada y tratar de mantener secos los pezones.
5. Dejar los pezones al aire libre y a la luz solar para que cicatrice o colocar el secador de pelo a unos 30 cm. a velocidad mínima y secar durante 20 minutos cuatro veces al día.

---

<sup>10</sup> Ayuda a las madres que amamantan.

6. Amamantar al lactante reiteradas veces y extraer la leche para que no se corte el flujo de leche.

7. En el momento de amamantar, colocar todo el pezón en la boca del lactante. La correcta posición del niño disminuye el dolor de la madre y acelera la curación.

También existe la posibilidad de que en la saliva del bebé se encuentre una sustancia curativa para el pezón de la madre.

8. Controlen la inmunidad de la boca del bebé de los microbios y hongos.

9. Masajeen los senos desde la axila hacia el pezón diariamente y luego de amamantar no sequen sus pezones. Ya que la pequeñas partículas de leche sobre el pezón lo protege.<sup>11</sup>

#### *Endurecimiento de los senos*

Cuanto más rápido el niño esté en brazos de su madre para que lo amamante habrá menos peligro de endurecimiento de sus senos.

Para evitar el endurecimiento de los senos es necesario extraer su leche. Un amamantamiento según la necesidad del bebé puede evitarlo. Es decir, sin límite de tiempo sino según lo requiera el lactante.

#### *Inflamación de los senos*

Si debido a una herida u otra causa el seno se inflama y el lactante no pueda colocar completamente el pezón de la madre en su boca, se debe enseñar a la madre a extraer su leche y se le debe recomendar alimentar al bebé con cuchara.

Para disminuir la inflamación y el dolor poner un pañuelo en agua fría y luego de retorcerlo colocarlo sobre los senos alternadamente.

#### *Salida permanente de la leche*

Si la leche sale continuamente la madre debe tener una toalla limpia sobre sus pezones para absorberla paulatinamente. Naturalmente es necesario cambiar reiteradamente estos pañuelos.

### **f) Evacuar**

Generalmente, la madre, debe evacuar durante las primeras cuarenta y ocho horas después del parto. Es posible que se atrase la evacuación por el dolor en la zona de los puntos y la disminución de las actividades del aparato digestivo.

El consumo de mucho líquido y comidas ligeras como aceite de oliva, sopa o verduras, frutas, jugos y levantarse de la cama lo más rápido posible ayuda a que la evacuación sea posible.

En caso de estreñimiento continuo existe el peligro de la dolorosa enfermedad de hemorroides para la parturienta, y lo más importante para prevenir esta enfermedad es un adecuado régimen de comida.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Ídem.

<sup>12</sup> Referirse al capítulo “Molestias durante el embarazo”.

Es importante lavarse con agua tibia luego de ir al baño y en caso de tener puntos no tocarlos.

### **g) Movimientos y actividades**

Se aconseja a las madres levantarse de su lecho en las primeras veinticuatro horas luego del parto y caminar. La experiencia demuestra la importancia de lo mencionado. Asimismo las mujeres con cesárea, para acelerar la curación de sus heridas, deben reintegrarse pronto a sus actividades.

Para prevenir que la sangre se coagule en las venas, se aconseja caminar, abstenerse de dormir muchas horas seguidas o estar parado o sentado durante mucho tiempo.

También comenzar ejercicios de gimnasia en el momento que sea conveniente.

### **h) Ejercicios de gimnasia luego del parto**

El embarazo y el parto producen cambios en el cuerpo de la madre entre los cuales encontramos: caída de vientre, y es más pronunciado en las mujeres con partos numerosos.

El mejor método para recuperar la forma es hacer una serie de ejercicios que fortalecen los músculos abdominales.

La realización de ejercicios diarios en forma sistemática brinda salud, un cuerpo armonioso y disminuye el stress.

Estos ejercicios luego de un parto normal pueden comenzarse cuando la mujer se sienta preparada, y en caso de parto por cesárea, luego de la desaparición del dolor.

#### *Ejercicios para los músculos de las caderas*

La realización de estos ejercicios en forma lenta, (incluso en caso de que exista alguna sutura y/o dolor) será beneficiosa.

Parte del dolor, posiblemente se deba a la existencia de inflamación que a través de ejercicios de contracción y relajación se puede mejorar.

El primer paso es contraer los músculos anales (como cuando uno evita evacuar).

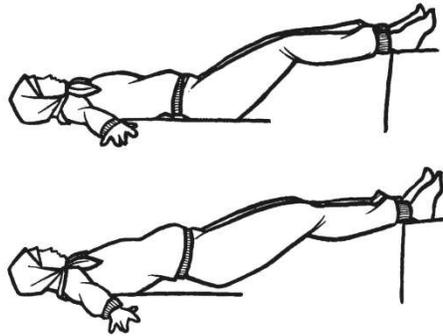
Luego, contraer la vagina del mismo modo.

La contracción se realiza durante algunos segundos y luego relajar. Esto debe realizarse en forma diaria y continua cuatro veces, luego de cada evacuación.

Este ejercicio tiene la misma importancia que los ejercicios de los músculos de vientre.

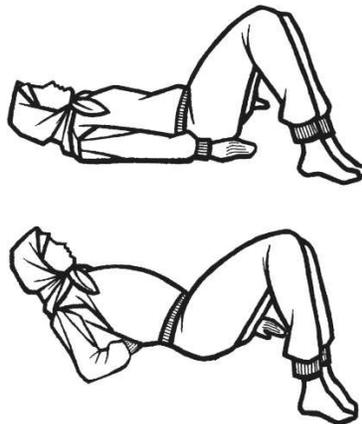
#### *Ejercicio para fortalecer los músculos de las caderas*

En posición dorsal colocar los pies sobre una silla, luego levantar la cintura y los muslos de forma tal que desde los talones hasta los hombros estén en forma recta. Luego, bajar lentamente y relajar.

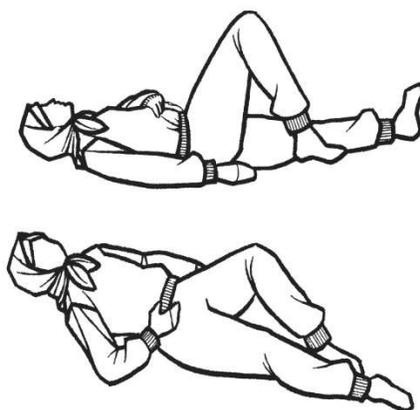


### *Ejercicios para los músculos abdominales*

1. En posición dorsal inclinar las rodillas y colocar una mano en la curva dorsal, luego contraer los músculos del vientre y apretar la mano, de modo que desaparezca la curva. Simultáneamente levantar la cadera hacia arriba. Mantener esta posición durante algunos segundos, luego relajar. Esta práctica fortalece las dos cintas musculares del abdomen y los acerca.



2. En posición dorsal doblar una de las rodillas y mantener estirada la otra pierna. Colocar una mano sobre el abdomen exactamente del lado de la pierna estirada. Luego tratar de alargar lo máximo la pierna estirada. Luego contrayendo el abdomen relajar nuevamente la pierna. Repetir esta práctica varias veces y luego realizar lo mismo con el otro pie. (Este ejercicio es beneficioso para fortalecer el músculo encargado de la rotación del tronco.



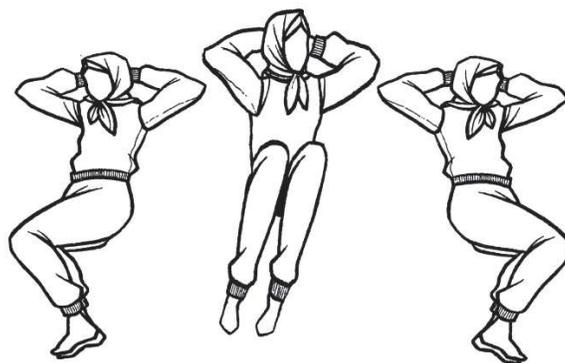
La madre, debe acostarse en posición dorsal y doblar las dos rodillas. Luego, contraer los músculos abdominales y presionar su cintura en la cama o en el suelo. Manteniendo esta posición girar las dos rodillas hacia un costado lo máximo posible. Luego al estado anterior y relajar el abdomen.

Realizar lo mismo hacia el lado opuesto.

Esta práctica fortalece los músculos de rotación. Al principio, cada ejercicio debe realizarse dos veces por día y cada uno cinco veces.

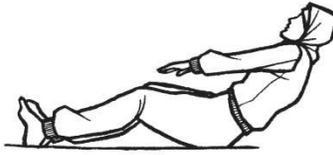
Luego diariamente agregar uno por día hasta llegar a veinte veces.

Es mejor hacer los ejercicios sobre el suelo y sobre una frazada o colchoneta. Paulatinamente, con el fortalecimiento de los músculos se facilita caminar y pararse en una posición correcta.



### *Ejercicios para reducir el abdomen y las nalgas*

1. En posición acostada, doblar las rodillas. Contraer los músculos del abdomen y luego levantarse del suelo tratando de hacer llegar las manos a los pies. Tratar de ir aumentando el número de abdominales cada día. Luego de unos días de ejercicio, levantarse hasta lograr sentarse. Luego volver a la posición acostada.



2. En posición de ganeo, luego de contraer los músculos del abdomen, doblar la rodilla derecha y llevarla hacia el mentón. Luego estirar la pierna hacia atrás quedando en posición recta como muestra la foto. Repetir el ejercicio con la otra pierna.



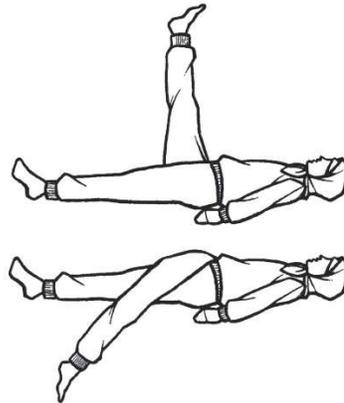
3. Primeramente sentarse en forma inclinada sobre el muslo izquierdo y doblar las piernas hacia el lado derecho. Luego sentarse en forma recta sobre las dos piernas. Luego sentarse sobre el muslo derecho y repetir el ejercicio.



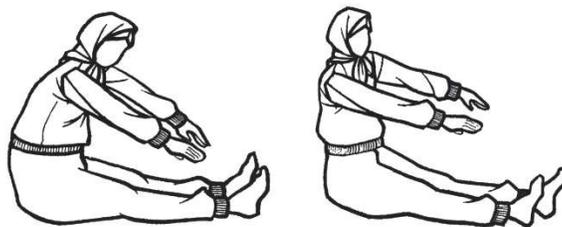
4. En posición acostada doblar las dos rodillas, contraer los músculos del abdomen, girar la mano derecha hacia izquierda, luego volver al estado anterior y relajar los músculos. Repetir el mismo ejercicio sobre la mano izquierda.



5. En posición acostada y las manos estiradas al lado del cuerpo, levantar la pierna derecha y girarla hacia la izquierda. Luego volver a la posición anterior y repetir el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



6. Sentarse sobre el suelo, mantener recta su columna, estirar las manos hacia adelante, luego contraer los músculos del abdomen y luego inclinarse hacia adelante y luego volver hacia atrás.



Caminar y hacer natación son adecuadas para las siguientes etapas.

Luego de una perfecta preparación corporal se pueden hacer otros ejercicios, yoga, ejercicios de físico-culturismo y bicicleta.

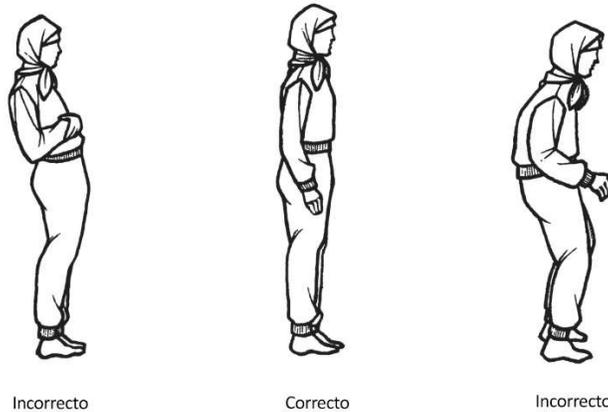
Cabe destacar que, aunque el embarazo y el parto son hechos naturales, el cuerpo durante este tiempo está bajo presión y estrés; entonces necesita de tiempo para volver a su estado normal.

En caso de cesárea se recomienda hacer la práctica de inspiración y expiración profunda en los primeros días con el fin de aumentar la circulación sanguínea.

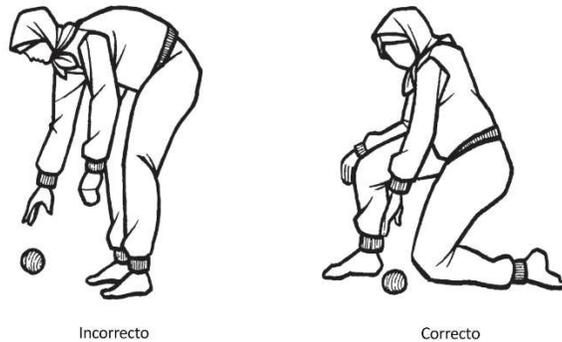
Y toser frecuentemente (en forma correcta y breve) para extraer la mucosidad de los pulmones.

### **i) Pararse, caminar y trabajar**

Dado que en las primeras etapas luego del parto, es posible que la madre camine del mismo modo que cuando estaba embarazada, es necesario practicar las posiciones correctas de pararse y caminar.



Asimismo al momento de doblar para levantar algo del suelo se debe mantener recta la cintura y solo se debe doblar las rodillas.

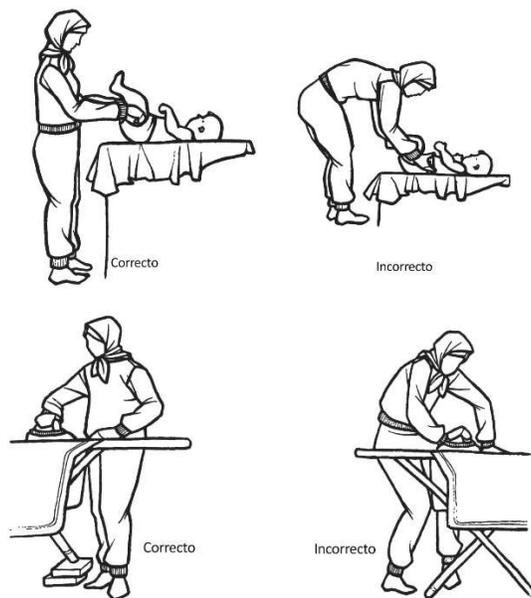


También para levantar las cosas pesadas del suelo simultáneamente se debe contraer los músculos de la cadera. El cochecito del recién nacido debe ser elegido según la altura de la madre.

Para cambiar la ropa del recién nacido la altura de la mesa deber estar hecha a medida de la madre para no doblar el cuerpo.

En general, se deben hacer todos los ejercicios sobre un nivel adecuado para que no necesite inclinar el cuerpo.

Para levantar al bebé o para llevarlo a pasear o comprar, o en el momento en que el bebe llora se puede usar la mochila para llevarlo que se coloca adelante en el centro y no al costado.





Correcto



Incorrecto



Correcto



Incorrecto

### **j) La alimentación luego del parto**

Antes, se acostumbraba ofrecer a una mujer después del parto un régimen alimenticio determinado. Pero hoy día, dos horas luego del parto, en caso de que no haya problemas y si la mujer tiene sed puede beber agua. Y si tuviera hambre puede comer una comida simple.

La parturienta debe abstenerse de consumir comidas flatulentas, de difícil digestión y muy compuestas para que no haya una descompensación en la combinación de los alimentos de modo que obstaculice la función del hígado y la persona sufra de mucha sed que es un síntoma de la enfermedad llamada Hidropesía.<sup>13</sup>

Por lo tanto es mejor que consuma alimentos livianos, energéticos y fortificantes.

La alimentación de la madre en el periodo de post parto y amamantamiento es muy importante.

Es recomendable consumir los siguientes alimentos durante el postparto:

\* Dátiles

---

<sup>13</sup> Canon de Ibn Sina (Avicena), tercer capítulo.

Se ha relatado del Enviado de Dios (la paz de Dios sea con él y su descendencia) que dijo: "El primer alimento que debe consumir la mujer luego del parto son dátiles frescos. Así como Dios dijo a María que luego del nacimiento de Jesús (la paz sea con él) comiese dátiles. Le preguntaron si no es época de dátiles frescos qué otro alimento podría ser. A lo cual respondió: Que coma nueve dátiles de los dátiles de Medina y si no hubiere, comer nueve dátiles de cualquier lugar. Ciertamente que Dios, Altísimo dice: "Juro por Mi grandeza y magnificencia que haré paciente al hijo de cada mujer que luego del parto comiese dátiles frescos."

En un hadiz del Príncipe de los Creyentes, el Imam Ali (la paz sea con él) se ha relatado: "Ofreced a las mujeres, luego del parto el dátil borni, para que su hijo sea inteligente y paciente."<sup>14</sup>

\*Caldo de cabeza y patas de cordero con jugo de limón durante cuarenta días.

\*Puerro y fenogreco alholva.

\*Hinojo seco, una cuchara de té (de hinojo) diaria.

\*Asado e hígado.

\*Leche, yogurt, yogurt rebajado con agua, jugo de frutas, jugo de compota, té y agua.

### **Depresión post parto**

El embarazo y el parto son unos procesos evolutivos importantes para la mayoría de las mujeres. Para un exitoso embarazo y parto son necesarias adaptaciones físicas, internas, sociales y familiares.

Luego del parto, es probable que la madre tenga dos sentimientos diferentes y antagónicos para con su hijo: primero, un gran amor y cariño y segundo, un sentimiento de no quererlo y rechazarlo.

Si el segundo sentimiento fuese más fuerte, no hay que preocuparse ya que amar al recién nacido al igual que cualquier otro amor, a veces se produce inmediatamente y otras veces necesita de un largo plazo.

Probablemente la madre tenga hambre o es posible que desee dormir por unas horas en un ambiente tranquilo. Si fuese su primer parto, gradualmente se dará cuenta de cómo debe amamantar a su bebé y cuidarlo.

Del mismo modo se deleitará al ver el rostro de su recién nacido, sus acciones y al oír su voz.

En la mayoría de las mujeres, en los primeros días luego del parto, la alegría y el asombro producidos por el nacimiento del bebé se va debilitando. En este tiempo la

---

<sup>14</sup> Hiliatul Muttaqin, P. 145. Para más información al respecto, recurrir a las siguientes fuentes: Al-Kafi, T. 6, Bihar, T. 0, págs. 14, 62, 66, 4, 1, Mustadrak, T. 5.

madre tiene un bebé querible pero que le da mucho trabajo. Se alteró su sueño, su senos están un poco doloridos.

En esta situación la madre siente depresión. Es posible que lllore o que tenga un sentimiento inestable.

Este tema tiene que ser bien tratado por el esposo y sus allegados para que la madre en el curso de diez días o dos semanas vuelva a su estado normal.

Tal vez, la causa principal se deba al cambio cuantitativo de hormonas que durante el embarazo se han producido más de lo normal. Y este estado también se observa durante la menstruación.

Otras causas de este estado de la madre pueden ser algunos aspectos tales como el cuidado del bebé, el aumento de molestias de la madre, sentimientos de reclusión, enfado con el padre y con el hijo, preocupación por su cuerpo, adaptación para volver a tener relaciones conyugales y el modo de tenerlas, discusiones cotidianas, falta de apoyo del esposo, carencia de apoyo social durante el embarazo y en algunos casos, también, una reacción a efectos profundos del parto y el enfrentamiento con las nuevas responsabilidades.

Clasificación de los factores estresantes generales y una serie de casos observados<sup>15</sup>:

\*Los síntomas físicos y corporales: cansancio, dolor en todo el cuerpo, anormalidades en el descanso y en el dormir.

\*Alteración en el modo de vida: cambio del sistema de la casa y el ambiente, actividades y responsabilidades.

\*Particularidades del cuerpo: el peso del cuerpo, el sentimiento de la persona en relación a los cambios en la textura de su cuerpo.

\*Factores financieros: compra de medios necesarios, carencia de un ingreso permanente, etc....

\*Factores familiares: padres, carencia de apoyo, etc.

\*Factores sentimentales: cambios de carácter y sensibilidad, perder la paciencia, pánico, preocupación y miedo, ira, vacilación, impotencia, sentimiento de soledad y pecado, etc.

\*Preocupaciones respecto al embarazo: miedo al aborto, efectos colaterales y peligros del embarazo, parto prematuro, etc.

\*Situación del parto: pánico, dolor y molestias, espera, etc.

\*Factores sociales: descenso en la posición social, reacción de los demás, profesión, campo de acción, lugar de estudio, etc.

\*Amigos y esposo: reacciones y propuestas, insatisfacción y problemas conyugales.

---

<sup>15</sup> Libro "Cuestiones psicosomáticas" en temas de maternidad y enfermedades de las mujeres. P. 372.

\*Preocupación respecto al sentimiento de ser madre: el papel de la madre y sus responsabilidades, el amamantamiento y el cuidado del bebé.

\*Conductas del recién nacido: llantos del recién nacido y su malestares.

\*Bienestar del niño: salud y enfermedad del niño, estado normal del niño.

\*Otros niños en la familia: rivalidad y envidia entre los hermanos, etc.

Esta depresión se diagnostica a través de síntomas de depresión de carácter y alteración en el carácter, desgano para realizar las actividades, cambio de apetito, cansancio, dificultades para dormir, dificultades en el cuidado del bebé, sentimiento de pecado, baja autoestima, dificultad y debilidad en la concentración y en algunos casos, pensamientos de suicidio.

La intensidad de esta alteración puede tener muchos grados: desde estar triste hasta etapas intensas de depresión acompañada de delirio, alucinaciones, y a veces deja efectos nocivos para el recién nacido.

Para triunfar sobre este problema, el esposo juega el rol más importante, el apoyo y la ayuda de éste en brindarle seguridad a la esposa para que sienta que sí puede asumir la responsabilidad de ser madre y amamantar a su bebé con su propia leche, tiene mucho efecto en eliminar la depresión. Un suficiente descanso en la noche, e incluso durante el día y asimismo eliminar los factores de desconcierto y preocupación además del apoyo de la familia y las madres pueden ser otras vías para curar este mal.<sup>16</sup>

### **Modelo frecuente de depresión y sus consecuencias**

En el periodo del post parto la madre queda con su bebé en la casa y el esposo trabaja afuera todo el día.

Al final del día la mujer siente que necesita alejarse momentáneamente de sus responsabilidades, pero el esposo siente la necesidad de descansar luego de su trabajo. El resultado es la creación de conductas negativas y la falta de la buena relación entre los esposos.

La mujer es posible que no pueda expresar sus necesidades a él y, en consecuencia, se enoja por no recibir la respuesta a sus necesidades por parte de éste.

El esposo también es posible que perciba el enojo de su esposa y alejándose de ella aumente el sentimiento de enojo y la impotencia para atender a su hijo.

Tener una conciencia de esta situación ayuda a que los esposos establezcan entre sí una relación transparente y ambos participen en los quehaceres de la casa y el cuidado del bebé a través de un método aceptado por ambos.

---

<sup>16</sup> Ejercicios luego del parto; Higiene de la madre y el niño; revista trimestral Nro. 1, libro "Identificación de las mujeres", enfermedades de mujeres; cuestiones psicossomáticas en la maternidad y en enfermedades de mujeres.

## **Cambios normales del cuerpo luego del parto**

Hemos mencionado que en las primeras seis semanas luego del parto producen cambios en el cuerpo que ayudan al retorno del cuerpo a su posición anterior:

### **Dolores luego del parto**

Luego del parto, especialmente en las mujeres con varios partos se producen dolores en el útero cuya causa es contracción del útero y su regreso a su estado normal y a veces es tan intenso que necesitan que se les suministre calmante bajo prescripción médica.

En algunas mujeres estos dolores duran varios días y con el amamantamiento del recién nacido éste se intensifica.

Estos dolores son normales y en la mayoría de las mujeres luego del tercer día disminuyen.

Para mayor comodidad se puede:

- Cambiar de posición constantemente.
- Vaciar reiteradamente su vejiga.
- En el momento de recostarse, colocar un almohadón debajo de su vientre.
- En caso de que el médico lo permita, tomar medicamentos.

### **Normalización del útero a su estado anterior**

El útero, inmediatamente luego del parto pesa cerca de 1000 gramos mientras que al final del periodo menstrual post parto pesa aproximadamente de 70 a 80 gramos.

Por lo tanto, cualquier cambio en este periodo de normalización que provoque que el útero permanezca aumentado de tamaño, será anormal y por ello se deberá controlar y atender en forma adecuada con un médico.

### **Flujo después del parto**

Luego del parto, cerca de diez días, salen flujos de la vagina. Si el flujo es de color rojo permanecerá por más de dos semanas, y si además tiene olor feo deberá atenderse en un centro médico.

### **Cambios de temperatura del cuerpo**

A veces, debido a la acumulación de la leche y de sangre en los pechos, aumenta la temperatura en el segundo y tercer día luego del parto que por supuesto no dura más que 24 horas. Se puede a través de vaciar los pechos prevenir la acumulación de la leche y por ende la temperatura.

Teniendo en cuenta lo mencionado, cuando la temperatura es mayor a 37.5 y dura más de 24 horas, es posible que se deba a un foco de infección en el cuerpo y se le aconseja a la madre que visite al médico.

### **Descenso de peso**

Todo el peso que se aumenta en el embarazo no se pierde inmediatamente. Gran parte se pierde en el momento del parto y una parte en las primeras dos semanas luego del parto.

Las mujeres que tuvieron partos anteriormente, generalmente, pierden menos peso que las primerizas.

### **El retorno de la menstruación**

El comienzo de la primera menstruación de las mujeres que amamantan comienza a partir del periodo entre el segundo mes y los dieciocho meses.

Y a veces no comienza hasta el final del amamantamiento. En las mujeres que no amamantan a su bebé, el retorno de la menstruación y el comienzo de la ovulación aparecen antes.

Fuente: Basado en fuentes islámicas y recopilaciones de dichos, especialmente en el libro en persa "Reihané beheshti",  
Compilación y traducción: Zohre Rabbani  
Colaboración: Masuma Assad y Fátima Paz  
Publicado por: Editorial Elhame Shargh

Todos derechos reservados.  
Se permite copiar citando la referencia.  
[www.islamorientes.com](http://www.islamorientes.com)  
Fundación Cultural Oriente