



# SEXUALIDAD HUMANA



## MEDICINA HUMANA

### SEXO DURANTE EL EMBARAZO



Muchas mujeres y varones se preocupan acerca de si es seguro o recomendable que una mujer embarazada tenga relaciones sexuales, en especial durante las últimas etapas del embarazo, Sin embargo, la opinión médica actual indica que dado un embarazo saludable normal, el coito puede proseguir sin peligro alguno hasta cuatro semanas antes del nacimiento previsto del bebé.

El tener relaciones sexuales o no, y la frecuencia en que se deberían tener es cuestión de decisión de la pareja, tal vez bajo recomendación del médico



### NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, otro ser viviente está creciendo dentro de la mujer y durante este tiempo ella necesita grandes cantidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales. Por lo tanto, la dieta durante el embarazo es de gran importancia.

Si la dieta de la mujer es buena, tendrá muchas mejores oportunidades de permanecer sana durante el embarazo y de dar a luz a un bebé sano; si su dieta es inadecuada, tiene mayores probabilidades de desarrollar un número de enfermedades durante su embarazo y de dar a luz a un bebé cuyo peso sea bajo al nacer.



### EFFECTOS DE SUSTANCIAS INGERIDAS DURANTE EL EMBARAZO



Pocas veces se detiene a pensar si debería utilizar cierta sustancia. Sin embargo, la mujer embarazada necesita saber que cuando ingiere alguna droga, no sólo circula a través de su propio cuerpo, sino que es posible que también circule por el cuerpo del feto



# SEXUALIDAD HUMANA



## MEDICINA HUMANA

### OPCIONES DE PARTO



Las mujeres embarazadas y sus parejas pueden elegir de entre una variedad de opciones de parto. La principal entre éstas es tomar clases de parto y prepararse mental y físicamente para el trabajo de parto y el nacimiento.

### MÉTODO LAMAZE

El método Lamaze involucra dos técnicas básicas, relajación y respiración controlada. La mujer aprende a relajar todos los músculos de su cuerpo. Saber hacer esto presenta una variedad de ventajas, incluyendo la conservación de energía durante un suceso que requiere de una resistencia considerable y, más importante, de la evitación de tensión que aumenta la percepción del dolor



### EFFLEURAGE

También se enseñan algunas otras técnicas. Una, llamada effleurage, consiste de acariciar el abdomen con las puntas de los dedos en un movimiento ligero y circular. También hay ejercicios para fortalecer músculos específicos, tales como los de las piernas, que se someten a grandes cantidades de tensión durante el trabajo de parto y el nacimiento



### USO DE ANESTÉSICOS DURANTE EL PARTO

Desde entonces, el uso de anestésicos se ha vuelto rutinario (demasiado rutinario, según algunos) y efectivo. Antes de discutir los argumentos en favor y en contra del uso de los anestésicos, haremos una breve revisión de algunas de las técnicas de anestesia comunes que se utilizan durante el parto



### PARTO EN CASA CONTRA PARTO EN UN HOSPITAL

Los partos en casa se han vuelto cada vez más populares. Un médico o una enfermera pueden asistir en un parto en casa. Los promotores del parto en casa discuten que el ambiente en un hospital con sus aparatos amenazantes, reglas y regulaciones y su falta general de comodidad y calidad hogareña.

