

# Conocé tus derechos al dar a Luz



## ¿Sabés qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos son derechos esenciales a todos los seres humanos sin excepción a raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición.

Dentro de los derechos humanos están el derecho a la integridad personal, el derecho a no recibir tratos crueles, inhumanos o degradantes, el derecho a la salud, el derecho a la privacidad, intimidad, honra y dignidad.

Estos derechos corresponden a todas las personas sin discriminación alguna.

## violencia obstétrica?

Es cualquier acción u omisión por parte del personal médico y de salud que dañe, lastime, denigre o cause la muerte a la mujer durante el embarazo, parto y puerperio.

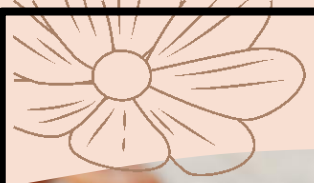
Algunas manifestaciones son:

- Regaños
- Insultos
- Burlas
- Amenazas
- Ironías
- Humillaciones

## No permitás que se violenten estos derechos:

- Derecho a la salud.
- Derecho a la integridad personal.
- Derecho a no ser sometida a tortura ni a recibir tratos inhumanos crueles y degradantes.
- Derecho a la información .
- Derecho de las mujeres a vivir libres de tratos que no sean dignos ni respetuosos.
- Derecho a la vida privada.





## ¿Sabés qué es un parto humanizado?

El “parto humanizado” conocido también como “parto respetado” es una modalidad de atención al parto que se caracteriza por el respeto de los derechos de la madre al momento del nacimiento de su hijo o hija.

Toma en cuenta los valores de la mujer, sus creencias, sentimientos; respeta su dignidad y autonomía (**dentro de los límites establecidos por la ley**) de dar a luz.

Su objetivo es promover el respeto a la mujer, generándole un espacio donde ella y su hijo o hija sean protagonistas y el parto se desarrolle de manera natural.

Además, reduce nacimientos sobremedicados y empodera a las mujeres. El parto humanizado: ya sea natural o incluso cesárea, es respeto hacia la mujer, su cuerpo, su intimidad, sus miedos, su voluntad y necesidad de ser informada sobre riesgos y beneficios con el fin de ser protagonista de las decisiones de su parto.

## ¿Cómo se puede evitar la violencia obstétrica?

- Evitar intervenciones médicas innecesarias
- Alentar a las mujeres a moverse libremente durante el trabajo de parto temprano
- Elegir su posición de nacimiento
- Tener acompañamiento de su elección en todo momento
- También significa garantizar la privacidad y confidencialidad y brindar información adecuada sobre el alivio del dolor.

# Derechos de las mujeres

- Derecho a la atención oportuna y personalizada.
- Derecho a recibir información clara
- Derecho a parir de forma natural y segura.
- Derecho a estar con el bebé después del parto.
- Derecho a la lactancia.



- Derecho a la compañía en el parto
- Derecho a un trato respetuoso y digno.
- Derechos a servicios de información materno-infantil
- Derechos a control médico en el embarazo y parto



## Deberes del personal de salud

- El Personal de salud deberá asegurar un trato cordial, digno y respetuoso hacia las personas usuarias.
- El personal de salud deberá tener empatía con la persona usuaria y su entorno.
- El centro de salud deberá tener disponible una contraloría de servicios para efectos de una eventual queja.
- Cuando se presuma no haber recibido un trato digno y respetuoso, las personas usuarias tienen derecho a tener acceso a su expediente.
- En caso de pérdidas gestacionales tempranas, existe un decreto de ley y la persona usuaria debe ser informada sobre el protocolo.
- Se deberá capacitar al personal de salud para que siempre ofrezcan un trato digno, humano y sensible a las personas usuarias.
- Según la Ley No. 10081 aprobada en enero del 2022, habrá sanciones o multas para el personal que no cumpla con la estrategia incluida dentro de la Atención Calificada del Parto.

## ¿Sabés qué debés hacer en caso de que no se respeten tus derechos?

En caso de que no se respeten tus derechos, podés realizar una denuncia contactando a la Contraloría de Servicios del Centro Médico donde fuiste atendida, para lo cual tenés cinco días hábiles. Recordá llevar copias para que te firmen recibido y mantener un seguimiento de la denuncia.

Una vez que hacés tu denuncia es muy importante informar a la Defensoría de Los Habitantes acerca de tu proceso: [www.dhr.go.cr](http://www.dhr.go.cr). Esta institución tiene la obligación de velar para que los derechos de la ciudadanía sean respetados y protegidos