

## SALUD

mis emociones y a poner la cabeza en otro lugar», cuenta Hazel, de 34 años y madre de gemelos. «No quería que me pusieran la epidural. Quería que el nacimiento de mis hijos fuera natural. Me imaginaba globos llenos de aire con cada contracción y sentía cómo mi bebé bajaba más». Hazel añade que «gracias a ello dilaté con facilidad y no tuve ningún desgarro ni necesidad de una episiotomía».

Testimonios como el de esta mujer hicieron a la comunidad científica plantearse seriamente la eficacia del sistema. De ahí que desde la Universidad australiana de Adelaide, un grupo de científicos revisara datos de 14 estudios que incluían a cerca de 1.500 féminas que habían usado distintas estrategias para controlar el dolor durante el parto, como la acupuntura y la autohipnosis. Aquellas a las que se les enseñó esta última técnica (729 pacientes) eran menos propensas a necesitar fármacos contra el dolor, incluida la anestesia epidural, y estaban más conformes con el manejo del sufrimiento. En el segundo caso, fueron casi 500 las participantes y mostraron una disminución del 30 por ciento en la necesidad de medicamentos analgésicos.

## ASÍ FUNCIONA

Sin embargo, hay muchos mitos alrededor de la hipnosis. «Es un estado de profunda relajación durante el cual el neocórtex del cerebro descansa, haciendo que las sugerencias entren con más facilidad en nuestro subconsciente. Cuando una mujer se prepara con esta técnica no experimenta necesariamente dolor, sino otras sensaciones, como presión», dice la experta.

Las sesiones previas al gran día pueden variar en función de las necesidades de las féminas. «A partir del quinto mes de embarazo realizan sesiones de forma quincenal y en el último mes, se hace una sesión por semana. En la clase, tras la primera fase de inducción, similar a una hipnosis normal para relajar a la pacien-



A partir del quinto mes realizan sesiones de forma quincenal y en el último, una sesión a la semana

## Los expertos aseguran que cuando se preparan con esta técnica no experimentan dolor, sino una especie de presión



María Dolores dio a luz a su hija Almudena aplicando esta técnica. «Me benefició muchísimo, estuve en todo momento muy positiva y relajada, y así pude escuchar mi cuerpo y tuve un parto inolvidable».

Al igual que Marta, madre de la pequeña Aroa, que insiste en que «fue una experiencia especial, muy emotiva. Experimenté sensaciones que no podía ni llegar a imaginar que tendría sin sostener a mi hija en brazos».

Pero no todo se reduce al parto convencional. Quienes temen que tanto trabajo durante meses se vuelva inútil si finalmente el bebé tiene que nacer mediante cesárea, deben saber que también hay sesiones «por si acaso». «Se trabaja de tal forma que ella sepa cómo vivirlo, que se imagine en quirófano, rodeada de médicos, etc.». Muchos relacionan este tipo de terapia con modalidades de alumbramiento

naturales, como en la propia casa o en el agua. Sin embargo, los hospitales son, para los expertos, un lugar tan apropiado como los otros para practicar lo aprendido durante el embarazo.

## ENTRE BATAS BLANCAS

«Es especialmente útil en el hospital, donde el entorno no necesariamente ayuda al proceso de interiorización. Con el hipn parto la mujer puede acceder a un estado de profunda relajación incluso cuando alrededor hay mucha gente, luces y movimiento», dice Jones. Por su parte, Hazel, la madre de los gemelos enfatiza que «pedí a los médicos que no me molestaran. Mi marido hizo de portavoz. Él compartió las clases conmigo y sabía que necesitaba que me dejaran tranquila. Es cierto que tanto trasiego por la habitación puede desconcentrar».

Porque, mientras que en casa es más factible que la hipnoterapeuta acompañe a la parturienta durante todo el proceso para guiarla, en la clínica no es tan sencillo. Navarro especifica que «he podido acompañar a alguna paciente en la sala de dilatación y hemos hecho una sesión allí. Un consejo para quienes den a luz en un hospital es que lleven la música con la que se ha trabajado durante el curso cada vez que se relajaban».

Para Marta «fue un parto de unas seis horas siendo primeriza. Pasé de tener contracciones de 15 minutos en una hora a tenerlas de cada cinco minutos. Lo que hice fue relajarme, puse la música en el coche de camino al hospital y cuando llegué ya estaba dilatada de cuatro centímetros. Entonces me di una ducha y me pasaron a la sala de dilatación. Allí también puse la música y entre contracción y contracción me dormí. Estaba tan tranquila que no recuerdo exactamente cada cuánto me venían las contracciones. Dilaté otros siete centímetros y en las siguientes tres horas tuve a mi pequeña Aroa», concluye.

## Ayuda a eliminar miedos y a crear una expectativa positiva para que entre al parto con más confianza



te (con ejercicios como imaginar la parte de arriba de una escalera e ir bajando despacio) se trabajan distintos tipos de anclajes, como los de disociación voluntaria, en los que la paciente llega a visualizarse desde otro lado de la sala e incluso visualiza el supuesto parto, cómo se dirige al hospital, cómo va dilatando, etc.».

Así, como su mente no interpreta lo que ocurre como algo peligroso, el cuerpo no se opone a ello. «El cuello del útero se abre con más facilidad y ella puede liberar las hormonas necesarias para el parto», especifica Jones.



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

## Parir es lo que importa

Está demostrado que hay mujeres que buscan tener a su pequeño, después del embarazo, de la manera más natural. Se trata de una elección muy personal. Incluso nacen sistemas novedosos que quieren alejarse sobremanera de los partos traumáticos y dolorosos. Esa voluntad ha llevado a encontrar en la preparación al parto basado en la hipnosis como un mecanismo, una disciplina, que pretende eliminar temores, miedos, angustias y, sobre todo, rematar el embarazo con un parto feliz. Se observa en las administraciones públicas responsables de la atención sanitaria, que hay un hecho coincidente con este fenómeno, el de intentar corregir la dinámica medicalizada de los procesos en relación con el nacimiento y el puerperio. No se trata de epidural sí o epidural no, sino de ofrecer unas condiciones más naturales.

No seré yo quien me ponga en contra de la medicalización, entendida como una exageración de la práctica médica, cuando métodos más naturales

podrían solucionar el problema. Está demostrado que la percepción de las usuarias de los servicios de Obstetricia, Tocología en general y Neonatología de los centros públicos es excelente. Por eso podríamos decir que está bien desmedicalizar pero siempre y cuando no se perturbe el índice de seguridad clínico-sanitaria que ha convertido a la Obstetricia española en exitosa ante el parto, alumbramiento y puerperio. Encuestas autonómicas contrastadas indican que un 50 por ciento de las parturientas se consideran bien atendidas en el parto y un 40% califica el trato de bueno. Estamos hablando de una satisfacción de casi el 90 por ciento. Es verdad que las valoraciones bajan en las encuestadas después del nacimiento.

Así que hagan ustedes lo que deseen, inclínense por parir de la manera que más convenga en ese ámbito nuevo que va desde la hipnosis hasta la promoción del parto natural, pero no se olviden nunca que cuando la naturaleza de las cosas se altera, la mano médica es siempre salvadora. Seguro.