



**BLANCA
HERRERA**

Matrona del Hospital Comarcal de Baza, Granada. Coordinadora del Grupo Parto de Baja Intervención de la Asociación Andaluza de Matronas

Vencer el miedo al parto

Los temores excesivos pueden dificultar la dilatación. Confiar en una misma y en el entorno ayuda a tener un parto fluido y satisfactorio.

Un parto corto es un parto bueno? Pues sinceramente creo que no. He visto partos largos suaves y tranquilos que han sido una verdadera delicia: armoniosos, serenos, la madre y el bebé se han tomado su tiempo para entenderse, para conocerse. También he visto partos rápidos, de una hora o menos, lo que comúnmente se llama un par-

to precipitado, que han sido muy duros; no había tiempo de nada, mujeres desencajadas sin saber lo que ocurría a su alrededor... En fin, que hay que tener cuidado con los deseos que pedimos. Lo que sí es cierto es que hay partos preciosos, llenos de amor, de ternura, de sensualidad, de instinto animal. Quizá lo más importante es tener en cuenta qué factores

pueden complicar un parto y qué circunstancias pueden ayudar a tener uno muy bueno. Y probablemente uno de los factores que más interfiere en su desarrollo es el miedo.

NO SIEMPRE ES MALO

Hay un miedo normal, a lo que va a ocurrir, a lo desconocido... Pero es un miedo que desaparece a medida que, dejándonos llevar por el instinto, nos introducimos en el mundo del parto. Cuando sientes que tu cuerpo funciona, que las contracciones van haciendo su trabajo, que estás muy bien acompañada, sin interferencias pero segura, cuando sientes que todo va bien, ese miedo no puede bloquearte.

El otro miedo, el miedo ansioso, el miedo a perder el control, a no estar a la altura, al dolor... Ese miedo es el que nos obstaculiza, nos bloquea, y no permite que el cuerpo haga su trabajo correctamente.

En la actualidad, las mujeres tienen más temor al parto que en décadas anteriores, a pesar de que se dispone de más medios técnicos. Eso se debe a que el control que se hace del embarazo y el parto tiene como finalidad "controlar los riesgos potenciales", lo que provoca que las mujeres embarazadas y parturientas se perciban a sí mismas como enfermas o pacientes, y vean el embarazo y el parto como algo peligroso, en lugar de entenderlo como un proceso fisiológico y normal.

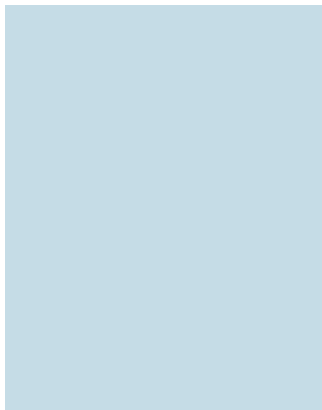
DUDAS Y RECELOS

En muchas ocasiones, el hecho de saber que vas a ser sometida a controles, que te van a pinchar, a vigilar, a cortar, puede causar miedo. Y el miedo contrae. Entrar en un ambiente extremadamente hospitalario puede generar ansiedad en muchas mujeres. Así, se desencadena la liberación de hormonas del estrés (adrenalina, noradrenalina, cortisol, etc.) que inhiben las hormonas naturales del parto (oxitocina, endorfinas, etc.), aumentando el dolor y ralentizando las contracciones fisiológicas. Hemos de recordar que somos mamíferos y que, como cual-

¿Qué tipo de atención te tranquiliza?

● **Parto medicalizado.** Si crees que la mejor opción para ti es un parto "controlado", porque eso te hace sentirte segura, asumes también lo que el exceso de medicalización implica: un parto menos doloroso, por la epidural; pero con un mayor riesgo de intervenciones (episiotomías, partos instrumentales, cesáreas, etc.)

● **Parto menos intervenido.** Si lo deseas así, deberás asumir el principio de incertidumbre: no saber cuándo te vas a poner de parto, ni cuánto tiempo o esfuerzo te puede llevar. Y tener presente que sentirás dolor. Pero por otra parte, las probabilidades de que tu parto culmine de forma espontánea, sin intervenciones innecesarias, es mucho mayor.



quier animal, inhibimos el proceso del parto cuando sentimos el peligro o tenemos miedo. A una gacela no se le ocurriría parir en mitad de la sabana si viera leones cerca.

SABIDURÍA FEMENINA

Las mujeres hemos ido perdiendo la confianza en nosotras mismas y no entendemos que la mayoría de las veces nuestro cuerpo y nuestra feminidad guardan la sabiduría necesaria para hacer las cosas de for-

Rodearse de las circunstancias idóneas permite disfrutar de la experiencia

ma natural. La medicina, por otro lado, también ha perdido la fe en el cuerpo de las mujeres... o quizá nunca la ha tenido porque, a pesar de que a cualquier sanitario que se le pregunte asegurará que el embarazo y el parto son procesos fisiológicos y normales, la realidad es que el cuerpo de la mujer está *patologizado* desde el principio de la vida reproductiva hasta el final de la misma, incluyendo, por supuesto, el embarazo y el parto.

HAY QUE DEJARSE LLEVAR

Como matrona creo que hay que dar a cada mujer aquello que necesita para que se sienta segura y confíe en su cuerpo, que puede ser algo diferente para cada una. Algunas mujeres necesitan a su lado a una madre, una amiga o, simplemente, una mano a la que asirse. Hay que ser lo suficientemente profesional para detectar las necesidades de cada mujer, lo que logrará que pierda el miedo y se deje llevar por el parto, por las contracciones.

Piensa en lo que necesitas para parir. Hazte esta pregunta: "¿Qué necesito yo para tener un buen parto?". Prepara una pequeña lista de las cosas que necesitas, intenta escribir qué significa para ti tener un buen parto y encárgate de rodearte de lo que crees que te puede ayudar. No tienes por qué saber de dilataciones, de centímetros, de planos o de palabras técnicas que competen a los profesionales. Simplemente has de preguntarte: "¿Qué quiero para mi parto y para el nacimiento de mi bebé?" y "¿Cómo puedo conseguirlo?".

Como matrona que acompaña partos en casa me he dado cuenta de que los mejores partos se dan en aquellas mujeres seguras de sí mismas y que saben lo que quieren. ▶

Sentirse segura y relajada favorece la producción de las hormonas que dirigen el parto

Así, no es de extrañar que las estadísticas de parto en casa sean tan buenas, tanto en aquellos países en los que se dan de forma habitual como en el nuestro. Una mujer saludable, con un embarazo sano y controlado, que sabe lo que quiere, que se deja llevar por sus instintos y su cuerpo y que se ha preparado está en las mejores condiciones para tener un “buen parto”.

BUSCAR GARANTÍAS

Hay mujeres que buscan la medicalización del parto porque creen que es más seguro. Sin embargo, conviene saber que las intervenciones innecesarias en el parto –rotura artificial de membranas, oxitocina sintética, postura tumbada en cama, etc.– llevan aparejado un incremento del dolor y, por lo tanto, un au-

mento de la necesidad de sedación y analgesia. Esto a su vez incrementa las probabilidades de que se produzcan más intervenciones –partos instrumentales con fórceps o ventosa, episiotomía, cesárea–. Es cierto que cada opción tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Pero a la luz de las investigaciones recientes y de las recomendaciones como las de la Organización Mundial de la Salud, la Confederación Internacional de Matronas o la Federación Internacional de Ginecólogos y Obstetras, es evidente que lo más saludable para la madre y el bebé es el parto normal, y limitar las intervenciones a las necesarias.

UN TRABAJO INTERIOR

En este proceso de cambio, el verdadero trabajo de recuperar la confianza en el cuerpo lo ha de hacer cada mujer. Las mujeres somos misteriosamente increíbles, nuestro cuerpo está preparado para concebir una nueva vida, para llevarla en nuestro vientre y nutrirla, para ayudar a formar a un nuevo ser, para abrirnos y parir a nuestros bebés. Después, somos capaces de alimen-

Parir en las mejores condiciones

¿Qué factores ambientales pueden favorecer un parto normal? Ya que somos una especie mamífera, podemos saberlo observando cuáles son las necesidades de otras hembras mamíferas a la hora de parir.

***Un ambiente cálido.** Una temperatura adecuada hace que el parto fluya más fácilmente. Una habitación en la que hace frío o fresco no es un buen sitio para parir. De forma instintiva, la mujer frena su parto porque el bebé no puede nacer en un lugar en el que se pueda enfriar. En estos casos, los partos son más lentos.

***Luces suaves, tenues y agradables.** Las luces fuertes pueden frenar un parto por el hecho de que la mujer se cree vulnerable. Sentirse expuesta y observada inhibe el parto.

***Seguridad.** Una actitud confiada favorece el parto porque la mujer está relajada, no siente temor por ella ni por su bebé y no tiene que estar alerta. Para poder lograrlo es esencial que esté bien acompañada por una persona de su confianza, que la apoye pero que no interfiera en el proceso. Poder elegir el ambiente del que quiere estar rodeada ayuda a que el parto fluya normalmente.

tarlos con nuestra leche. Si el cuerpo de las mujeres fuera tan defectuoso como en las últimas décadas nos han hecho sentir... estaríamos haciendo compañía a los dinosaurios. Y sin embargo, estamos aquí. Es importante que las mujeres recobren la fe en sus cuerpos y en su propia capacidad, y así recuperar la fuerza y la belleza del parto. Que el deseo de una mujer a otra no sea “que tengas una horita corta” sino “que disfrutes de tu parto”. ♦