

Nadie debe decidir por ti

Dra. Ibone Olza

¿Cómo conseguir beneficiarse de los avances de la ciencia sin medicalizar excesivamente el parto? ¿Cómo lograr que sea una experiencia íntima sin prescindir de la tecnología?

Algunas cosas están empezando a cambiar, afortunadamente. La imagen de una mujer pariendo acostada, rodeada de desconocidos que le dicen como empujar mientras el padre aguarda fuera lleva camino de pasar a la historia. Cada vez son más los estudios que demuestran que pedir que la mujer sea protagonista de su parto no es ningún capricho, sino la manera más segura de dar a luz. Estar rodeada de cariño y de profesionales que respetan los tiempos de cada mujer probablemente sea el pasaporte para lograr un nacimiento respetado y un bebé y una madre sanos. El parto es un proceso delicado, pero también un acto íntimo y una expresión de amor. Si bien a lo largo del siglo XX los avances de la Obstetricia consiguieron reducir hasta niveles mínimos la mortalidad materna e infantil en el período perinatal, desde los años ochenta la Organización Mundial de la Salud ha manifestado su preocupación por la excesiva medicalización del parto que motiva un aumento de los partos instrumentales o cesáreas de manera innecesaria. ¿Cómo conseguir beneficiarse de los avances de la ciencia sin caer en esa peligrosa medicalización del parto? ¿Cómo lograr que sea una experiencia íntima sin prescindir de la tecnología? Probablemente la clave resida en la relación que se establece entre la mujer embarazada y los profesionales que le atienden.

El derecho a la información. Es importante que la relación con los profesionales que atienden a la mujer sea de mutua confianza. La mujer necesita sentirse libre de preguntar cuantas dudas y preocupaciones se le ocurran. Saberse escuchada permite afrontar el parto con tranquilidad y confianza. Para los profesionales saber lo que preocupa a la mujer y conocer su estado anímico facilita que el trato sea individualizado y óptimo. El embarazo y el nacimiento no son una enfermedad. Es importante elegir bien a los profesionales que lo atenderán preguntándoles cual es su visión del parto, en que situaciones utilizan técnicas intervencionistas, que porcentaje de cesáreas y de episiotomías tienen... Si se opta por un centro público se puede solicitar información al Servicio de Atención al Paciente, preguntando por los protocolos y estadísticas del centro, y facilitándoles un "plan de parto" con los deseos de la mujer. Por ejemplo, se puede escribir pidiendo que permitan la compañía de una acompañante del parto (o "doula") además del padre, que respeten las recomendaciones de la OMS para el parto normal y que faciliten los métodos no farmacológicos para el alivio del dolor como por la ducha o la bañera. Si el centro responde que no puede garantizar alguna de estas medidas se puede redactar otra carta solicitándolo, cuantas más mujeres den estos pasos

mayor protagonismo tendrán en sus partos. Si las respuestas no coinciden con lo que se busca se puede cambiar de profesional, algunas mujeres lo han hecho incluso al final del embarazo. El parto es más fácil eligiendo profesionales que confíen en la capacidad innata de las mujeres para dar a luz, que no sean amigos de las intervenciones innecesarias, que no tendrán prisa por acabar el parto para poder marchar a su casa. Deben estar al servicio de la mujer y del bebé: no tiene sentido que la mujer esté pendiente de agradecerles o de no molestar. Definitivamente la embarazada es una mujer adulta y merece parir como ella quiera. Más importante aún que la confianza en los profesionales es confiar en el propio cuerpo. Todas las mujeres somos el resultado de miles de años de perfeccionamiento natural, nuestros cuerpos son el último producto de la naturaleza para lograr la supervivencia de nuestra especie, en resumidas cuentas: estamos hechas para parir.

El parto requiere intimidad y cariño. En el parto se necesita intimidad, respeto, cariño. Por eso es bueno estar acompañada de un ser querido. Dar a luz requiere abandonarse y dejarse llevar por las sensaciones más primitivas. Es preciso que se minimicen las interrupciones, ¡pensar puede detener el parto! De hecho esto sucede a menudo al llegar al hospital: después de haber tenido contracciones fuertes y seguidas en casa, todo se detiene al entrar en el hospital. El cuerpo necesita un tiempo para volver a recuperar la intimidad y familiarizarse con el nuevo entorno. El reloj tampoco sirve de mucho en el parto. Algunos partos son tan rápidos como un suspiro, otros se prolongan durante un par de días...Casi siempre es un trabajo largo, que requiere mucha energía y sobre todo paciencia. La matrona debe saber esperar, observar a la mujer sin molestarla apenas, y permitir que todo siga su ritmo mientras el bebé esté perfecto. Acelerar un parto rompiendo la bolsa o mediante la oxitocina requiere que haya un verdadero motivo médico. Si no, se puede producir el efecto contrario: el bebé no desciende al no haber tenido tiempo de colocarse bien, y el parto termina en cesárea. Conviene estar informados de antemano de los beneficios de cada intervención así como de los riesgos y valorar todas las alternativas. En esos momentos se puede pedir unos minutos a solas con la pareja para hablar tranquilamente antes de tomar una decisión.

El dolor como guía. El dolor obliga a conectarse con el cuerpo y a no pensar en nada más. Desde luego que la vivencia es subjetiva y muy variable, pero lo cierto es que el dolor puede ser la guía. Escuchándolo se puede encontrar la postura que facilite el nacimiento. No hay posturas buenas ni malas para parir, lo importante es que cada mujer encuentre las suyas. A veces caminar o bailar durante la dilatación es de gran ayuda, otras permanecer en la bañera mitiga las sensaciones dolorosas. Conocer lo que sucede en el parto ayuda a afrontar el dolor. Las primeras contracciones suelen ser vividas con euforia y con la duda de si se está definitivamente de parto. Es mejor afrontarlas de una en una, pensando que con cada contracción falta menos y que todas cumplen su papel. Conforme avanza el parto se hacen más seguidas e intensas, pero hay mujeres que pueden estar hablando o incluso dormitando entre contracciones. Cuando

se alcanza la fase de transición algunas mujeres sienten que "se van de este mundo". Pueden gritar, llorar, gemir o incluso insultar al padre de la criatura, ¡es normal! Decir "ya no puedo más" suele ser buena señal: probablemente la dilatación ya sea completa y pronto sentirá las ganas de empujar para que salga el bebé. Entonces suele comenzar la euforia, algunas mujeres no se pueden creer que el final ya esté cerca, y empiezan a mostrarse impacientes por abrazar al bebé. La anestesia epidural puede ser una ayuda muy eficaz en algunos partos, pero si se utiliza demasiado pronto conlleva un mayor riesgo de que se utilice oxitocina y de que sean precisas otras intervenciones. Por el contrario los métodos no farmacológicos de alivio del dolor, como los masajes, el agua o el apoyo psicológico no tienen ningún efecto secundario.

¿Y si algo va mal? Es cierto que parir es algo natural y que lo normal es que todo vaya rodado. No obstante hay un pequeño porcentaje de casos en que algo se complica y es precisa la intervención médica. Si los profesionales informan a la mujer de lo que acontece explicando detenidamente las opciones y además de ofrecen su consuelo en un momento tan difícil la mujer confiará plenamente en ellos. Así podrá vivir un nacimiento respetado y digno.