

Mi parto y mis miedos, objetivo superado

Macarena Romero Gallardo*, Marta Luisa Bandera López*, Katia Torres Martínez*

*Enfermera. Hospital Universitario Virgen de la Victoria de Málaga *

Resumen

El parto, es la culminación del embarazo. Es un proceso fisiológico único en el que la mujer finaliza su gestación y en el que están implicados factores psicológicos y socioculturales.

El trabajo del parto y el parto es la parte del embarazo que más preocupaciones genera en madres primerizas. El miedo a lo desconocido, la incertidumbre y la ansiedad son factores que pueden alterar el curso del alumbramiento. El temor ejerce un efecto perjudicial en la calidad de las contracciones uterinas y en la dilatación cervical.

El relato biográfico que se expone tiene como objetivo realzar la importancia de los cursos de preparación al parto y fomentar los beneficios del mismo. Lucía, madre primeriza, mostrará su embarazo, sus experiencias, sus inquietudes y como estos cursos le ayudaron a afrontar su parto de una forma más positiva venciendo el miedo y controlando sus reacciones físicas y emotivas.

Palabras clave: educación prenatal; embarazo; miedo; trabajo de parto.

Abstract

Human birth is the end of pregnancy. It is a unique physiological process in which the woman ends its gestation and in which are involved psychological and sociocultural factors.

Childbirth is the part of pregnancy causing greatest concern to mothers. Fear of the unknown, uncertainty and anxiety are factors that can alter the course of childbirth. Fear has a detrimental effect on the quality of uterine contractions and cervical dilatation.

This biographical story aims to realize the importance of childbirth preparation courses and promote the benefits. Lucía, new mother, will show her pregnancy, their experiences, their concerns and how these courses helped her face her birth in a more positive way overcoming fear and controlling their physical and emotional reactions.

Key-words: prenatal education; pregnancy; fear; labor obstetric.

Introducción

El parto humano también llamado nacimiento, es la culminación del embarazo, hasta el periodo de salida del bebé del útero materno. Es el inicio de la vida de una persona.¹

Desde la sentencia ancestral de “*parirás con dolor*” (Génesis 3:16), muchas mujeres se generan desde lo personal, expectativas terroríficas del momento del parto y además demuestran un gran desconocimiento en relación con el acto de parir.²

El miedo se podría definir como la angustia por un riesgo o daño real o imaginario, o la aprensión a que suceda algo contrario a lo que se desea.³

El miedo al parto se ha convertido a lo largo de las últimas décadas en un miedo “normalizado” asociado a una percepción del acto de parir como un evento cargado de riesgos.⁴

El personal sanitario de los centros de atención primaria y especializada lleva a cabo el seguimiento del embarazo e imparte clases de educación maternal, donde la mujer puede preguntar y plantear

las dudas y miedos que van surgiendo a lo largo de este periodo.⁵

La educación maternal tiene su inicio en la preocupación por el dolor del parto. Estos programas pretenden favorecer la adquisición de comportamientos saludables, proporcionar a la mujer y a su pareja los instrumentos que les permitan actuar responsablemente durante el embarazo, parto, puerperio y cuidado del recién nacido y lograr el bienestar para la madre y para el hijo durante el parto.⁶ La educación maternal comprende una serie de sesiones informativas junto con ejercicios físicos, tipos de respiración y prácticas de relajación.⁵

A través de éste texto biográfico se plantea describir las experiencias vividas por una mujer durante su propio parto y las ventajas que adquirió a través de la educación maternal para poder afrontar el momento del nacimiento sin miedos. Se eligió a esta informante por existir una amistad con ella, por sus características personales, su forma de expresarse y por conocer muy de cerca su buena experiencia a la hora de dar a luz. Se trata de una mujer de 31 años

de edad, administrativa de profesión y de nacionalidad española. Mostró mucho interés en contar su historia en todo momento, ya que tiene la certeza de que a través de sus palabras puede animar a muchas mujeres a beneficiarse de las ayudas ofrecidas en las clases de educación maternal. Para abordarlo se llevó a cabo un relato biográfico siguiendo las propuestas y pasos de Amezcua y Hueso Montoro.⁷⁻⁸

Los datos se recogieron a través de una entrevista estructurada en profundidad, fue grabada en audio en el domicilio de la paciente y tuvo una duración de 40 minutos. La estructura de la entrevista se llevó a cabo siguiendo un guión a través del cual se intentaba recoger de forma cronológica las distintas fases de su relato. Antes de comenzar, la informante firmó un consentimiento escrito mediante el cual se especificaban los objetivos del estudio e información del mismo y en el que se explicaba que su identidad y la de su familia serían preservadas, asignándoles un nombre ficticio y por lo tanto llevándose a cabo la confidencialidad de los datos. Llamaremos a la informante Lucía, a su pareja Pedro y a su hijo Raúl. Se tomaron notas de campo. Para el análisis cualitativo de datos se siguió la secuencia analítica adaptada de Taylor-Bodgan. Se realizaron lecturas repetidas del texto y para la codificación se partió de unas dimensiones de análisis predefinidas: preconcepción, noticia del embarazo, embarazo, educación maternal y parto, las cuales constituían los ejes del guión de la entrevista. El resultado transcrito fue mostrado a la informante que manifestó concordancia con lo que había expresado y por lo tanto dio su conformidad.

El objetivo de esta investigación es intentar mostrar las vivencias positivas de una persona durante su trabajo de parto, con el fin de realzar la importancia de acudir a las clases de educación maternal para afrontarlo de la forma más positiva posible.

TEXTO BIOGRÁFICO

Mi nombre es Lucía, tengo 31 años, soy administrativa y madre primeriza de un niño de 15 meses. Voy a contar la experiencia que tuve con el nacimiento de mi niño Raúl y lo que me ayudó asistir a las clases de educación maternal para acabar con mis miedos al parto.

Preconcepción:

Siempre tuve muy claro que quería ser madre, pero nunca pude imaginar que me iba a quedar embarazada tan pronto. No sé, siempre he tenido la intuición de que me iba a costar, [...] mi hermana tuvo problemas y en una ocasión, me había comentado el ginecólogo que al tener ovarios poliquísticos y desarreglos menstruales desde pequeña no iba a ser tan fácil lograrlo [se encoge de hombros y arquea las cejas, muestra señal de incredulidad]. Llevaba viviendo con mi pareja 3 años. A él le encantaban los niños, yo era tita de una niña de 3 añitos y casi todas mis amigas eran madres desde hacía ya tiempo. Así que me estaba entrando el instinto maternal [mueve los hombros en señal de entusiasmo]. Recuerdo aquel almuerzo que tuvimos en pandilla y estuvieron todo el rato apostando que nosotros íbamos a ser los siguientes [sonríe]. Yo negaba siempre con la cabeza, pero Pedro se quedaba muy callado y no decía ni que sí ni que no [se ríe a carcajadas]. Pasados unos días Pedro me sacó el tema y me preguntó si podíamos intentarlo; yo me quedé *k.o.* Pero, la verdad, me hizo ilusión que quisiera tener un hijo conmigo [se sonroja y lo dice con alegría]. Estuve pensándolo un par de días, volvimos a hablarlo y tomamos la decisión de no usar medios, al fin y al cabo los dos queríamos ser padres así que ¿para qué esperar más tiempo?.

Noticia del Embarazo:

Al mes siguiente de no usar ningún método anticonceptivo tuve un retraso de 10 días, no me lo podía creer... [suspira]. Era imposible que pudiera estar embarazada tan pronto, pero fui a la farmacia a comprar un test. A la mañana siguiente y con la primera orina me hice la prueba y sí, el resultado fue positivo. Pedro lloró de la emoción, ambas familias recibieron la noticia con alegría y yo además de estar eufórica con el resultado comenzaron a surgir mil dudas y miedos en mi cabeza.

Embarazo:

Transcurrió sin ningún tipo de problemas, todas las ecografías fueron normales y mis análisis fueron correctos. Engordé solo 8 kilos en las 40 semanas de gestación y la verdad es que no me sentí cansada hasta semanas antes de nacer Raúl [mira a su hijo y le acaricia la cara]. Estuve trabajando hasta los siete meses e intentaba andar al menos una hora todos los días. Sí todo

salía como se esperaba yo tendría a mi niño entre la segunda y tercera semana de febrero. Eso sí me preocupaba, el día que tuviera que dar a luz [...] ¡Qué miedo! No podía quitarme de la cabeza el momento del parto [se sobrecoge]. ¡Estaba muy asustada!

Educación maternal:

En mi caso empecé a realizar la educación maternal a las 24 semanas de gestación. Tenía claro que iba a acudir a las clases pero nunca pude imaginar que me pudieran servir de tanta ayuda para afrontar todos mis miedos. Tenía compañeras del trabajo que incluso me habían referido que era una tontería, que no servían para nada y que todo estaba en Internet [gesto de duda] pero aun así yo quería probar [asiente con la cabeza]. Y sí, [lo dice de forma rotunda] para mí fueron de gran ayuda, ya que todo lo que me habían explicado en las clases se dio en mi parto paso a paso.

Todas las dudas fueron resueltas, los miedos eran compartidos con las demás futuras mamás y te acabas dando cuenta de que tus temores son exactamente los mismos que los de otras mujeres primerizas. Aunque siempre tenía la incertidumbre de cómo sería el momento del parto también me enseñaron a pensar que es un proceso natural y que cualquier mujer está preparada para ello.

Aprendí muchísimas cosas [gesto de alegría], me beneficié de una preparación física para el parto, hice ejercicios respiratorios y gimnasia prenatal e incluso simulamos el momento de mi parto [se ríe]. Me dieron la oportunidad de realizar mi plan de parto, mediante el cual pude manifestar las preferencias sobre la atención que quería recibir en ese momento tan importante. Nos enseñaron a adquirir conocimientos sobre los cuidados que teníamos que recibir las mamás tras el parto y nos dieron consejos de cómo

recuperarnos física, mental y sexualmente justo después de nacer el bebé. Nos mostraban habilidades para el cuidado del niño, sobre todo en las primeras semanas de vida. Me explicaron todo lo relacionado con la congelación del cordón umbilical, y lo que nunca imaginé.... [sonríe y mira a su niño, muestra satisfacción] pude amamantar a Raúl. Siempre tuve claro que no iba a soportar eso, porque tenía mucha sensibilidad en los pechos, pero eran tantos los beneficios que producía...que lo logré.

Bibliografía

1. Centro nacional de información sobre la Salud de la Mujer. España (Internet). [Consultado el 02 jul 2015]. Disponible en: <http://www.womenshealth.gov/espanol/embarazo/parto-y-mas-alla/parto-nacimiento.html>
2. González Labrador, Ignacio. El proceso reproductivo: Algunas consideraciones sobre el maternaje. Rev cubana Med Gen Integr. (Internet) 2001. [Citado el 08 jul 2015]; 17 (5): 479-482. Disponible: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252001000500012&script=sci_arttext
3. RAE. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. (Internet). [Consultado el 04 jul 2015]. Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/?val=miedo>
4. Cardús i Font, Laura. Miedo al parto y narrativas intergeneracionales. Una aproximación desde la antropología. España (Internet). [Consultado el 10 jul 2015]. Disponible: <http://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/view/376/381>
5. Embarazo, parto y puerperio. Recomendaciones para madres y padres. 2ª ed. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud; 2006.
6. Fernández Idiago, Marta. Impacto de los programas de educación maternal. Análisis del uso del servicio hospitalario de urgencias obstétricas. Reduca. Recursos educativos. Enfermería, Fisioterapia, Podología. Vol 1 (2) 2009: Trabajo fin de Máster.
7. Amezcua M, Hueso C. Cómo elaborar un relato biográfico. Arch Memoria. [Internet] 2004. [Consultado el 05 may 2015] Disponible en: <http://www.indexf.com/memoria/metodologia.php>
8. Amezcua M, Hueso C. Cómo analizar un relato biográfico. Arch Memoria [Internet]. 2009; (6 fasc. 3). [Consultado el 05 may 2015]. Disponible en: <http://www.indexf.com/memoria/6/mc30863.php>