

4. El nacimiento



“Cuánto más ayude el padre a la futura madre, cuánto más cerca esté de ella, más fácil y sereno le resultará el momento del parto”.

Doctor Alfred Tomatis

Generalmente, si el embarazo se ha vivido bien, es decir, si ha sido deseado y aceptado en su momento o en el caso de no haber sido ni deseado ni esperado, pero ha sido aceptado desde el momento de saberlo con amor; si la madre se ha sentido apoyada y acompañada con afecto y atención por parte del padre y de todo su entorno, el momento del nacimiento no tiene que plantear ningún problema. Lo normal es que discurra bien de manera natural, y en el caso de que no se desarrollara como lo habíais pensado e imaginado porque, a veces, surgen imprevistos que no podemos controlar, no os preocupéis, todo el amor que habéis experimentado y dado durante la gestación, y todo lo que habéis hecho para el bien de vuestro hijo/a, durante ella, tenéis que recordarlo en esos momentos; podrán seros de gran ayuda para sobrepasar cualquier duda que pueda aparecer con respecto a vuestra capacidad y valía para llevarlo a cabo como creíais. Tenéis que sentir os orgullosas de vosotras

mismas por el buen trabajo realizado, en todas las circunstancias que se presenten, y seguir dando amor al bebé y confiando en él, en estos momentos en los que hace su entrada en el mundo, gracias a vosotras.

“Un niño ha venido al mundo. Ha hecho nacer a una madre, a un padre, a una familia. Una felicidad inefable, sagrada, llena el espacio de la habitación y, me parece, que se derrama sobre el mundo. El cirujano y la anestesista han aportado su presencia tranquilizante y cálida. Han sido eficaces aceptando con humildad “no tener nada que hacer”. La comadrona ha unido su conocimiento técnico con una escucha atenta y discreta, y el contacto femenino del que la madre tiene necesidad en estas horas particulares”.

Marie – Andrée Bertin (2005), pp.144-145.

“Cuando el proceso del nacimiento se vea como un periodo de gran importancia en el desarrollo de la capacidad de amar, ocurrirá la revolución en nuestra visión de la violencia”.

Dr. Michel Odent (2012) p.120.

La forma en la que venimos al mundo tiene una gran importancia también, pues, ella va a marcar aspectos de nuestro futuro carácter. En realidad, es el bebé el que decide el momento del nacimiento, él envía señales a la madre y ella entiende que es el momento y, entonces, empiezan a desencadenarse todos los procesos hormonales que llevarán al bebé a recorrer el camino que desde su vida intrauterina le llevarán a la extrauterina, para salir a la luz del mundo.

“Cuando el niño está listo, actúa sobre las hormonas de la madre y provoca el deseo de dar a luz. Le transmite una información, sin duda, a través de la hipófisis, y provoca el proceso final.

Dr. Alfred Tomatis (1990) p.39.

Es importante respetar esta decisión primera porque, va a suponer reconocerle como una persona y su derecho a decidir en el futuro.

El psiquiatra, Thomas Verny, dice que “el no tener clara la idea de la maternidad, y los problemas con la madre, son algunas de las causas de las dificultades en el parto”. Pero, también lo pueden ser el miedo y las falsas creencias transmitidas, a veces, de generación en generación. De esta manera el momento del parto puede verse como algo terrible, en lugar de verlo como un momento de encuentro único, maravilloso y mágico con el ser que hemos deseado y gestado con amor durante nueve meses. Quizás, esto pueda sernos de ayuda para soportar el proceso y evitar el miedo. Por

otra parte, aunque si bien es cierto que puede haber, y hay, experiencias traumáticas de nacimientos, hay otras muchas experiencias de partos naturales muy bellos y vividos de manera intensa y emotiva. Muchas veces le he escuchado decir a las madres que todo se olvida, cuando tienes a tu hijo/ a en brazos.

Hoy en día existen varios métodos que pueden ayudar a la madre para prepararse para este momento, de algunos ya hemos hablado en el apartado de gestación, como el Yoga prenatal, Pilates..., y existen otros como la homeopatía y la acupuntura, estos pueden ser muy útiles en el embarazo para aliviar algunos trastornos como: las náuseas, los ardores, el estreñimiento... En el momento del parto, aseguran la flexibilidad de los tejidos del cuello del útero y del perineo. Si los utilizamos conjuntamente pueden disminuir los dolores y la duración del parto. Los acupuntores empiezan a ser aceptados, cada vez más, en las salas de nacimiento de clínicas y maternidades. Pero no son los únicos, la especialista en terapias alternativas, Mónica Salazar del Río, licenciada en obstetricia, nos informa que también funcionan la Naturopatía, la medicina tradicional China, la medicina Ayurvédica, la fitoterapia, la aromaterapia, la osteopatía, la reflexología y otras. Hoy en día, el abanico de posibilidades es grande, y como he dicho en otras ocasiones, cada persona puede elegir la que más resuene con ella o la que esté más ligada a su país, cultura, tradición, creencias... Otra técnica es el Hipnonacimiento, creado en EE.UU. por Mary Mongan, y que se basa en el método del médico inglés Dick Read. Observó que el miedo causa tensión muscular, en el momento del nacimiento produce una contractura del canal vaginal, una resistencia y, por consiguiente, dolor. Lo que produce dolor, pues, es el miedo, si se elimina el miedo se elimina la tensión que es la que causa el dolor, la madre aprende a relajarse y así se facilita el proceso del parto, venciendo o disminuyendo el miedo, que es la causa que genera tensión y los consiguientes problemas que conlleva.

Si hay que intervenir médicamente, por circunstancias diversas necesarias, es importante que la madre informe al bebé de lo que se va a hacer, con el fin de que lo comprenda y le ayuden a tranquilizarse; dado que él también siente y reacciona emocionalmente, igual que la madre. Es importante que se sienta acompañado en estos instantes delicados del paso de la vida intrauterina a la extrauterina. Es en este momento del nacimiento en el que se graban y se imprimen huellas, tanto corporales como emocionales, que serán para toda la vida.

El ambiente idóneo para recibir al nuevo ser, según el doctor Leboyer, que en 1975 publicó un libro titulado, *“Por un nacimiento sin violencia”*, tiene que ser: cálido, acogedor, sin ruidos demasiado fuertes, con luces suaves, lógicamente, para preservar la tranquilidad e intimidad necesarias, en estos momentos, respetando el ritmo de los dos, a fin de que el parto discurra con normalidad y en las mejores condiciones y para

que ambos puedan vivir la magia maravillosa de estos instantes, rodeados madre y bebé, de atención, de escucha, de paciencia, de afecto. Permitiendo el primer encuentro de sus miradas, el contacto de sus cuerpos, el reconocimiento de los olores familiares que ha percibido durante los nueve meses en el útero, factores, todos ellos, que generan seguridad en este pequeño ser que acaba de hacer su primera incursión en el mundo.

Estos elementos son muy importantes para el comienzo de la relación madre-hijo/a. Hoy ya, afortunadamente, el bebé es colocado sobre la madre nada más nacer, lo que se llama el contacto “piel con piel” o el parto humanizado que, cada vez más, se está implantando en los hospitales, pues, ya se han visto y demostrado los beneficios que esto reporta a la larga, para su salud y comunicación afectiva futuras.



El médico y la comadrona deben aprender a acompañar el nacimiento y respetar las elecciones de los padres, sin que ello suponga menospreciar su función y sus conocimientos, ni entrar en su terreno profesional, dado que su ayuda es valiosa, necesaria e imprescindible cuando se presentan determinadas situaciones que hacen necesaria su intervención. El bebé que acaba de nacer es un ser que percibe, siente, y se impregna intensamente de todas las influencias del ambiente que le rodea, desde este primer momento de su vida. Es muy importante que lo acojan con atención y amor, aunque estén muy ocupados haciendo lo necesario para ayudarlo a venir al mundo, a veces, con material quirúrgico. Mientras están cumpliendo con su deber

profesional, pueden con un simple gesto o con algunas palabras, transmitirle su afecto, hacerle sentir que es bienvenido. No pueden imaginarse hasta qué punto habrán influenciado la vida de un ser humano.

El Dr. Depak Chopra, (2006) dice que “los bebés tienen una necesidad primordial de sentir la conexión física con sus padres y buscan esta unión íntima desde el momento de nacer. Los padres y los bebés recién nacidos están hechos para estar juntos”. P.222

El Dr. Michel Odent, (2012) obstetra, quizás, uno de los que más ha investigado en el tema del nacimiento nos cuenta que “todos los mamíferos dan a luz gracias a una repentina emisión de hormonas. Una de ellas la oxitocina, juega un papel transcendental, ya que es necesaria para la contracción del útero, lo que facilita el nacimiento del bebé y la expulsión de la placenta. Se la conoce también por inducir al amor maternal. Igualmente se puede segregar una hormona de emergencia, la adrenalina, cuyo efecto es frenar la oxitocina. La adrenalina se segrega en una situación de peligro. El hecho de que sean antagónicas explica que la necesidad básica de todos los mamíferos a la hora de dar a luz es sentirse seguros”. P.47.

“Es gracias a nuestro neocortex, altamente desarrollado, que podemos hablar, contar y ser lógicos, así como capaces de razonar. La reducción de la actividad del neocortex es esencial durante el nacimiento. La estimulación del neocórtex obstaculiza el proceso del nacimiento, por tratarse de una estructura fundamentalmente lógica. ¿Qué puede estimularlo?

El lenguaje: por eso los que están alrededor, deben mantenerse al margen, en silencio, y, sobre todo, evitar preguntar algo concreto. La luz: una luz atenuada facilita el nacimiento, la luz estimula el neocórtex. Sentirse observada: la intimidad facilita la reducción del control ejercido por el neocórtex”. P.49-50.

Por lo tanto, sentirse seguras, no observadas y en un ambiente cálido, son necesidades básicas para el momento del nacimiento.

Continúa diciendo que “también se liberan en el momento del parto endorfinas, la madre y el bebé durante un cierto tiempo, después de él, están impregnados de opiáceos, puesto que estas hormonas no se eliminan inmediatamente y, por consiguiente, todas ellas juegan un papel específico en la posterior relación madre-hijo/a. La propiedad de los opiáceos de inducir estados de dependencia es de sobra conocido, así que resulta fácil prever cómo es el desarrollo del principio de una dependencia o vinculación. También en la hora siguiente al parto se sigue produciendo oxitocina muy importante en la interacción madre-hijo/a. Es después del nacimiento del bebé y antes de la expulsión de la placenta cuando las mujeres tienen la capacidad de llegar a los niveles máximos de oxitocina, por eso la hora siguiente al

nacimiento es, sin duda, una de las fases más críticas en la vida de los seres humanos”. P.76.

Así mismo, desde hace tiempo, está también dando la voz de alerta, con respecto a la utilización de la oxitocina sintética durante varias generaciones en el parto, lo que tiene como consecuencia, que esta hormona pierda su función en la evolución humana, porque generaciones de partos medicados están disminuyendo el sistema de oxitocina y esto dice que es muy serio, planteándose la cuestión de si ¿estaríamos poniendo así en peligro la capacidad de amar? Y no es el único también lo sostienen diferentes investigadores como Helen Mck. Doan, Anona Zimerman, ambas profesoras de psicología en la Universidad de York, Toronto, y no son las únicas, hay otros muchos investigadores que han estudiado y estudian la importancia del vínculo madre e hijo/a durante el embarazo y las primeras horas del nacimiento.

Cuánto mejor y más profundo es el vínculo de la madre con el hijo/a, mayor será su nivel de salud física, mental y emocional, y su grado de madurez social futuras. No obstante, sobre este tema del nacimiento hay ya mucha investigación e información, y cada vez más se aprecia una mayor sensibilización tanto por parte de los padres como del sistema médico. Queda abierto, pues, este apartado, porque no es el objetivo de este libro adentrarse en profundidad y en detalle en todos los aspectos tratados, más bien de dar pinceladas que puedan servir de orientación y de información básica, abriendo un espacio a la reflexión, a la investigación y al estudio personales posteriores.

Hoy en día se pueden escoger también, diversas formas para el momento del nacimiento. Además de la convencional en el hospital: **en el agua**, que algunos hospitales ofrecen ya.

Las casas de nacimiento, reconocidas por los Ministerios de Salud. Nacieron en Estados Unidos en los años 70 y se han desarrollado en diversos países europeos. Equipadas con todo lo necesario, para reproducir el ambiente acogedor de la casa, acompañado por una comadrona y en las que la intervención médica se realiza solo si es necesario; en Bélgica es el país en el que más casas de nacimiento hay y también de nacimiento a domicilio, conectados con un hospital, donde puedan acudir si se presenta un problema.

En casa, acompañado por una comadrona, y en relación con algún hospital o maternidad cercanos, en el caso de surgir alguna complicación. El obstetra Michel Odent, en los años 70, introdujo los conceptos de “salas de parto como en casa” y “piscinas para partos” en las maternidades hospitalarias.

Durante la primera hora que sigue al nacimiento, el primer contacto del bebé con su madre es un periodo crítico en el desarrollo de la capacidad de respeto a la Naturaleza. Debe de existir algo en común entre la relación con la madre y la relación con la Madre Tierra. Dr. Michel Odent (2012) p.120.

Haciéndome eco de estas palabras, quiero recordar que son muchas las culturas, desde la antigüedad, que han desarrollado el tema de la relación entre la mujer-madre y la madre tierra y de la importancia sagrada de respetarla, como base de una sociedad fértil, próspera, sana y en armonía.

Ya desde la prehistoria tenemos muestras que hablan de esta importancia, la cual ha quedado plasmada en esculturas y representaciones, como las famosas mujeres de caderas abultadas y grandes pechos, conocidas como las Venus prehistóricas, que hablan de un culto relacionado con la Madre Tierra, y con la fertilidad y prosperidad, simbolizado a través de la mujer, y que también encontramos en las culturas más desarrolladas, posteriormente, como la egipcia, la griega y romana, la maya y azteca, entre otras... Quizás, hoy en día, tendríamos que pararnos un momento a pensar:

¿Por qué no respetamos a la naturaleza y por qué la estamos explotando hasta sus límites, agotando sus recursos y destruyéndola?

¿Cuál es el papel que la mujer- madre representa, tiene y desempeña, actualmente, en nuestras sociedades altamente civilizadas?

¿Hay respeto hacia ella, se toman en consideración sus necesidades cuando deciden asumir el papel de la maternidad? ¿Pueden dedicarse durante este tiempo de la gestación de su bebé y, después, durante los primeros meses de vida de su hijo/a y, sobre todo, durante el periodo de la lactancia, a llevar una vida más tranquila y sosegada, rodeadas de afecto, comprensión y cariño, para poder estar relajadas y con el corazón y la mente despejadas, a fin de poder ofrecer lo mejor de sí mismas a ese nuevo ser, o son empujadas a una vida social, familiar y laboral, en muchos casos, trepidante y extenuantes?

¿Cuántas veces vemos a mujeres embarazadas trabajando hasta casi el periodo final del embarazo, y en trabajos que no son relajados, rodeadas de estrés, porque es necesario trabajar para poder sostener o contribuir a sostener su familia!

Claro que, también, hay mujeres que quieren continuar, voluntariamente, trabajando y seguir con su vida normal durante el embarazo; pero, puede ser que, a una gran mayoría, si les preguntáramos, seguramente nos dirían que necesitan tiempo para su bebé y para ellas. En mi opinión, creo que nos hemos desvinculado tanto de la Naturaleza y de la Vida, que todo nos parece normal, y normal es trabajar durante el embarazo y llevar una vida normal, como antes, incluso con su dosis de estrés, porque a veces la maternidad se puede ver casi como una enfermedad, o un periodo de vacaciones, si no trabajamos.

Recuerdo, en este sentido, una anécdota acaecida con una compañera de trabajo, en el IES donde estaba yo también: cuando quedó embarazada, empezó a tener alguna pérdida de sangre y el médico le dio una baja. Al principio estaba preocupada, porque pensaba que tanto tiempo en casa, sin ir a dar clases, le hacían dudar de si se aburriría o si lo iba a soportar; pero cuando empezó a discurrir la baja, a medida que transcurría el tiempo, más contenta estaba, porque se daba cuenta que tenía tiempo para hacer todo sin estrés y sin un ritmo frenético ni tampoco se veía obligada a estar subiendo y bajando escaleras en el Centro, en medio de los gritos de los alumnos/as y el ruido de cada día; su cabeza estaba, así mismo, más liberada de preocupaciones..., con lo cual se sentía más ligera para poder dedicarse a su bebé y a sus ocupaciones cotidianas, pero sin cargas excesivas, en su estado.

No obstante, no soy tan ingenua, ni estoy fuera de la realidad, y sé que la vida de hoy en día y la situación en la que viven muchas familias no permite esto, pero creo que ello no impide informarse de todo lo que rodea a la vida prenatal y perinatal, a la vista de la luz que arrojan las investigaciones científicas y, así, ir tomando conciencia, cada vez más, de la necesidad de buscar mecanismos más adecuados que permitan a una mujer hacer frente y poder llevar el periodo de la maternidad en las mejores condiciones para ella y el bebé, y que esto se pueda compaginar con la vida familiar, social y laboral. A corto plazo y a la larga, esto tendrá unas repercusiones muy positivas y supondrá un beneficio para todas las familias y la sociedad en general.

Las instituciones públicas y las empresas, tanto públicas como privadas tienen un papel muy importante y relevante, así como una gran responsabilidad, en este sentido, pues ellas pueden adoptar medidas justas y flexibles, que favorezcan la realización de lo que acabamos de decir.

Por ejemplo, en el caso de los nacimientos prematuros, que cada vez aumentan más, nos cuenta M. Andrée Bertin (2005) que “pueden ser debidos a factores físicos y psicológicos, pero, las dos principales causas del aumento de prematuros son: la procreación médica asistida y el modo inadecuado de vida de algunas jóvenes mujeres”. P.159.

Y, expone la pregunta que se planteaba el Dr. Relier, neonatólogo, que trató durante décadas en el hospital de Port-Royal, en París, con prematuros.

¿Cómo es posible que un número cada vez mayor de mujeres jóvenes en perfecta salud, felices, equilibradas... den a luz prematuramente?.

Su respuesta, nos sigue diciendo, fruto de su larga experiencia es:

“El estrés y los trayectos son una de las causas de los nacimientos prematuros. Nadie, ni siquiera los médicos, les advirtió del peligro extremo que hacen correr a su bebé ni de los sufrimientos que un gran prematuro, debe soportar”. P.160.

Esta información es importante que la conozcan los padres, porque así conocerán medios para prevenirlos y poder evitarlos.

“ No podemos reprochar a estas mujeres, víctimas de partos prematuros, el que hayan sido mantenidas en la ignorancia y más globalmente, de la importancia de las vivencias del embarazo. Un niño/a está llevando a cabo un trabajo formidable de construcción de su ser y necesita una madre activa pero no estresada, suficientemente descansada y disponible para tener el tiempo de pensar y dialogar con él. Es, pues, urgente que deje de ser negado el papel específico de la mujer. Es urgente que en todos los países del mundo, el mundo del trabajo se humanice y dé a la mujer y a su hijo/a el lugar que les corresponde de pleno derecho. La sociedad entera se beneficiará de ello”. PP.160-161.

