

Afrontar el dolor en el parto

Ayuda a que la mujer desconecte del entorno y se deje llevar por su cuerpo para parir. Pero si se interviene en exceso aumenta su intensidad.



BLANCA HERRERA

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

El parto duele? Sí. ¿Cuánto duele? Mucho." Esto es lo que les respondo a las mujeres embarazadas que vienen a los cursos de Educación Maternal en el Agua en Granada. Pero también les digo que el dolor durante el parto es perfectamente soportable, siempre que sea un parto en el que no se intervenga sin necesidad, un proceso en el que a la mujer se le permita estar y sentir su propio cuerpo, y en el que a su

cuerpo se le permita hacer su trabajo, ese trabajo para el que todas las mujeres estamos preparadas de forma instintiva y natural.

¿Dónde se localiza el dolor? A algunas mujeres les duele el bajo vientre y lo comparan con un dolor fuerte de ovarios, a otras les duele la zona lumbar, a otras les duele todo. Hay mujeres a las que les duele más y otras a las que les duele menos; pero el peor es el tuyo, porque el dolor es siempre subjetivo.

Las contracciones uterinas duelen porque un músculo potente se contrae para abrirse y empujar al bebé por el interior del canal del parto, que va avanzando paso a paso a través de cuerpo de la mujer, presionando y apretando.

SU PROPIO OBJETIVO

Pero, quizás, la pregunta adecuada no sea si el parto duele o no duele, si duele mucho o duele poco. Creo que las preguntas que tenemos que hacernos las mujeres que esperamos un bebé son: ¿Para qué sirve el dolor en el parto? y ¿De qué manera afrontaré el dolor?

Una madrugada, después de un parto precioso, una hermosa mujer abrazada a su bebé me dio una de las respuestas; me dijo: "Ahora entiendo por qué duele tanto. El dolor te lleva, te atrapa y te hace olvidar lo que hay a tu alrededor. Simplemen-

El cerebro crea sustancias analgésicas que ayudan a la mujer a tolerarlo

te sientes una y otra contracción, te olvidas de las miradas, de cómo se supone que debes comportarte, te desconectas de este mundo y eso es lo que te permite parir". Creo que ésta es una de las claves. El dolor en sí mismo empieza de forma progresiva y va aumentando en intensidad a medida que el cuello uterino se va dilatando y la cabeza del bebé va descendiendo por el canal del parto. Este proceso hace que nuestro cerebro segregue unas sustan-

cias denominadas endorfinas para contrarrestarlo. Las endorfinas son analgésicos muy potentes, similares a la morfina, que ayudan a las mujeres a desinhibirse, a desconectarse del mundo exterior y rendirse a la experiencia. Pero para que se segreguen es necesario que la mujer dé a luz con las hormonas que *fabrica* su propio cuerpo.

UNA EXPERIENCIA ÚNICA

El parto duele, y mucho, pero este dolor tiene su sentido, permitir a la mujer introducirse de forma instintiva y sin condiciones en el arduo trabajo de dar a luz una nueva vida. La mujer gime, se contonea, se retuerce y exterioriza su dolor, pero al mismo tiempo también expresa el placer de lo que está sintiendo, esa oleada de hormonas que la ayu-

dan a vivir una experiencia única. Como un atleta en una carrera de fondo, puedes apreciar su gesto de esfuerzo, de máxima concentración, de dolor, de extenuación; pero, al mismo tiempo, su propia superación, su entrega y, finalmente, el triunfo al llegar a la meta, al cumplir sus objetivos. Como el de la mujer que para, el cuerpo de un atleta está cargado de endorfinas que le ayudan a superar ese esfuerzo supremo. A poca gente se le ocurriría *sedar* esas sensaciones o calmar ese dolor, porque sabemos que al tiempo que se mitiga esa sensación se pierde en cierto modo la euforia, el sentimiento de superación y de triunfo. Muchas mujeres, recuerdan su parto de forma diferente a como ha sido visto desde fuera. Me acuerdo con mucha simpatía de las caras de al- ➤

Cómo conseguirás aliviarlo

***Trabaja la respiración consciente** en el embarazo, y siente como respirar lenta y profundamente relaja tu cuerpo y tu mente. La respiración agitada acelera tu ritmo, tensa tus músculos y aumenta el dolor.

***El agua caliente ayuda.** La inmersión en agua alivia el dolor y facilita el parto. Mientras estés en casa, llena la bañera de agua a 37-37,5° C, apaga las luces, enciende una velas y date un agradable baño. El dolor será más soportable.

***Los masajes en la espalda con aceites** (de almendras, oliva...) calman bastante.

***Busca una postura confortable;** tumbada boca arriba es la peor. Ponte a cuatro patas apoyada en almohadas, tumbada de lado, pasea, utiliza una pelota de pilates...

***Reduce los estímulos.** Un ambiente cálido y agradable, con luces tenues, música suave y relajante, poca gente a tu alrededor pero que sepa acompañarte, que no molesten ni te distraigan, te ayudará.

***Piensa en la utilidad de tu dolor,** que te está ayudando a traer a tu bebé a este mundo. Estabas deseando ponerte de parto, conocer a tu bebé y tenerlo en tus brazos, ver su cara y sus manitas, sentir su cuerpo caliente sobre el tuyo. Estas contracciones poderosas te acercan a ese momento.

***Siente que puedes hacerlo.** Exprésalo si lo necesitas, grítalo... Gemir con tonos graves y profundos a veces también ayuda. Siente que tu cuerpo está preparado para parir.

El trabajo de parto es más doloroso si se interfiere en su proceso natural

gunos padres en el posparto, al oír a sus mujeres decir “ha sido maravilloso”, “que experiencia más bonita” o “pues no ha sido para tanto, pensaba que dolía más”, como si pensarán que ella y él hubieran estado en partos distintos. Porque ellos, desprovistos de este maravilloso cóctel hormonal, no pueden disfrutar de esos recuerdos amortiguados.

BUSCAR ALIVIO

En cuanto a la duda sobre la propia capacidad para enfrentarse al dolor en el parto, es importante saber que los analgésicos y anestésicos, incluida la epidural, alivian el dolor, reducen o aletargan esas sensaciones, pero al mismo tiempo influyen en la evolución del parto y, en cierta medida, pueden afectar al bebé.

Últimamente escucho a muchas mujeres decir que no tienen necesidad de sufrir en el parto “porque ya existe la epidural”. La epidural es un recurso valioso pero tiene efectos secundarios, por lo que no tiene sentido utilizarla de forma indiscriminada con todas las mujeres.

NO ES LO MISMO

Por otra parte, sentir dolor en el parto no es sufrir. Sentir dolor en el parto es simplemente eso. El sufrimiento va acompañado de un proceso psicológico que poco tiene que ver con el dolor físico. Se sufre cuando te tratan mal o estás pasando por una situación desagradable o que te resulta molesta emocionalmente. Se sufre cuando se pierde la autoestima, el control sobre el propio cuerpo, y cuando no puedes tomar las decisiones que afectan al proceso que estás viviendo. He visto mujeres que no experimentaban ningún dolor en el parto sufriendo por no poder moverse, por no poder per-

La maravillosa química interna

Las endorfinas acompañan a la oxitocina natural segregada por nuestra hipófisis e impregnan el cerebro. No ocurre así si la oxitocina es sintética.

***Las endorfinas son potentes analgésicos y sedantes que calman el estado de ánimo, reducen los niveles de estrés y amortiguan las sensaciones. Sólo se producen de forma adecuada en un parto normal sin intervenciones y relativizan las sensaciones que se experimentan.**

***La oxitocina endógena tiene también efectos conductuales. Es la llamada hormona del amor y actúa sobre la memoria, haciendo que los recuerdos del parto sean más dulces y positivos. Produce cierta amnesia que permite a las mujeres entregarse a sus bebés recién nacidos.**



cibir su cuerpo, por sentirse infantilizadas y humilladas. También he visto mujeres con dolor que han gozado enormemente, que dicen haber experimentado una de las experiencias más intensas y dichosas de toda su vida. Por eso, creo que no se trata de ser fundamentalista, pero sí sensatas. Es como si alguien te dijera: “Si sabes y quieres nadar, nada; y si ves que no puedes más, entonces utiliza un flotador”.

FUERZA INTERIOR

Cuando te preguntes cómo te vas a enfrentar al dolor, intenta valorar todas las alternativas y trata de imaginarte qué harías si estuvieras en un lugar incomunicado y no pudieras pedir ayuda. Es posible que descubras que dentro de ti hay más recursos de los que imaginabas. Creo firmemente que todas las mujeres estamos físicamente prepara-

das para afrontar un parto normal sin intervenciones innecesarias, pero también es cierto que es muy difícil enfrentarse a un parto con un alto grado de medicación y de intervenciones sin ayuda analgésica. Cuando se interfiere en el proceso normal del parto éste resulta más doloroso. Duele más cuando se rompe la bolsa de forma artificial, cuando se utiliza oxitocina sintética, cuando estás tumbada en la cama sin poder moverte libremente y cuando los estímulos externos (luces, voces, monitores, etc.) no te permiten desconectarte de la realidad.

El parto es un momento íntimo y entrañable en el que se debería tener una actitud de observación sin alterar su desarrollo normal, vigilando que este proceso natural siga su curso sin intervenir más que en aquellos casos en los que sea estrictamente necesario. ♦