



MÓDULO III: ACOMPAÑAMIENTO CONSCIENTE E INTEGRAL EN TORNO AL PARTO Y NACIMIENTO.

CLASE: IMPACTO EMOCIONAL EN LA
MUJER, DE LA EXPERIENCIA DE PARTO Y
NACIMIENTO.
REALIDAD Y EXPECTATIVAS.

Doris Vivanco Schenone

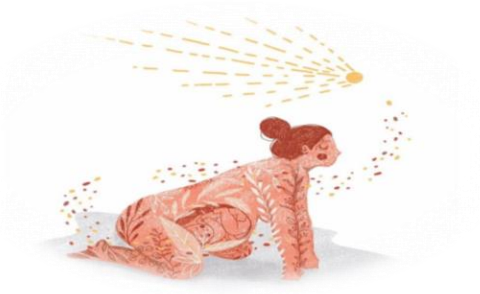
Psicóloga Clínica UC. Especializada en Salud Mental Perinatal. Consejera de Lactancia Materna. Doula y Kangaroula. Instructora de Masaje Infantil y de Yoga Pre /Post Natal.



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad
Set Tarjetas de Afirmaciones Gestación y Parto/Puerperio



Temario



EXPLORANDO LA EXPERIENCIA DEL PARTO NACIMIENTO

- ✓ Intensidad psíquica del parto y nacimiento.
- ✓ Algunas definiciones sobre la experiencia de parto.
- ✓ Riqueza y profundidad, de la experiencia de parto.
- ✓ ¿Cuál es el impacto emocional en la mujer, de la experiencia de parto y nacimiento?
- ✓ Experiencia de parto y nacimiento: ¿Qué observamos desde la neurobiología, en el cerebro de la madre?
- ✓ Experiencia de parto, cómo evento psicológicamente muy significativo en la vida. Relevancia de los “Relatos de Parto”.
- ✓ Importancia de visibilizar, la dimensión psicológica y espiritual del parto.
- ✓ Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias.

UN RECORRIDO POR LA EXPERIENCIA EMOCIONAL, ÍNTIMA Y PERSONAL, DE DISTINTAS MUJERES EN SUS PARTOS RESPETADOS.

- ✓ Relatos de parto.
- ✓ Fragmentos de relatos de parto: de sus distintas fases.

¿QUÉ SUCEDE CUÁNDO EL PARTO, NO ES LO QUE ESPERÁBAMOS? VIVENCIA DE UN PARTO TRAUMÁTICO.

- ✓ El Trauma en el parto.
- ✓ Variables de un parto traumático.
- ✓ El trauma psíquico es algo subjetivo.
- ✓ Relevancia de la calidad del trato recibido en el parto y su relación con la vivencia de trauma.
- ✓ Relatos de mujeres que vivieron partos traumáticos.
- ✓ Parto traumático: sintomatología, etiología, afectación sistémica.

ACOMPAÑANDO EN FORMA SENSIBLE Y RESPETUOSA EL MOMENTO DEL PARTO

- ✓ ¿Qué aspectos debemos cuidar y considerar en la relación que se genera, con madres, padres, bebés y familias que acompañamos en el momento del nacimiento y en el período perinatal?



Objetivos

- ✓ Acercarse a la realidad del parto desde una perspectiva más holista, visibilizando la psicología y la vivencia subjetiva, en la definición de éste.
- ✓ Profundizar en la experiencia positiva de parto y sus implicancias.
- ✓ Profundizar en la experiencia de un parto traumático y sus implicancias.
- ✓ Conectar con la experiencia del parto, a través de la exploración de diversos “relatos de parto”, y comprender su función emocional para las madres -como instancia de elaboración y resignificación, de la experiencia de parto- y para los profesionales -como una herramienta indispensable, para aprehender en profundidad, la vivencia emocional y subjetiva, de cada parto y nacimiento-.
- ✓ Reflexionar en torno al impacto, de un acompañamiento sensible, empático, y bientratante de este proceso.



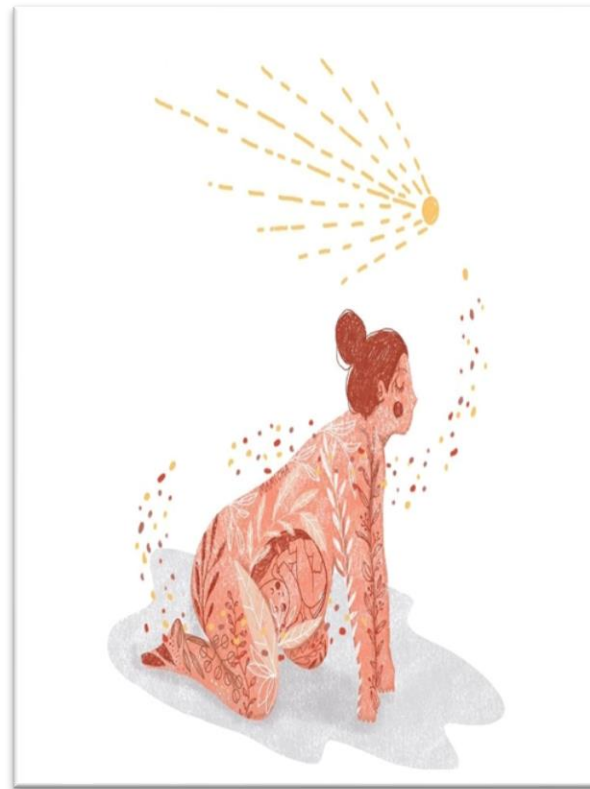
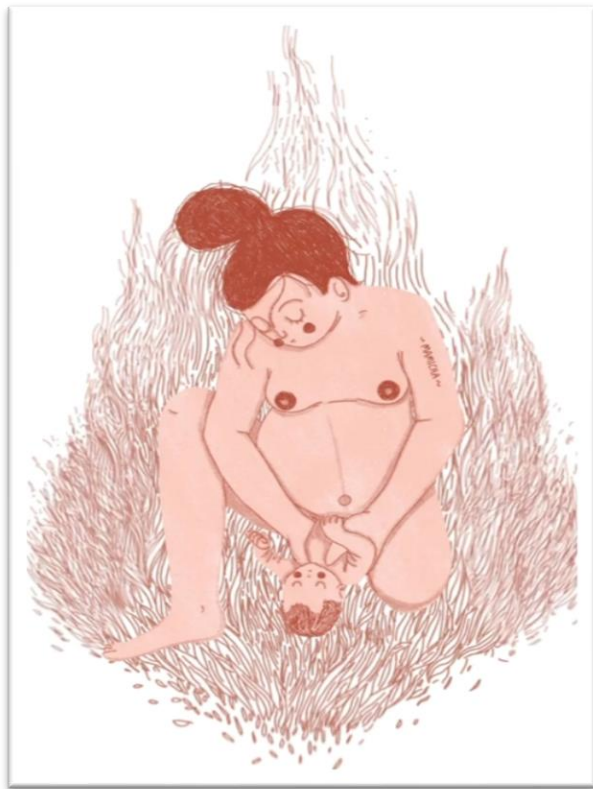
Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal
Ilustradora, @o_trocatintas

Expectativas: cultura, historia personal e historia familiar

Amor Duelo Bienvenida Acompañamiento
Libertad Dolor Trascendencia Soledad
Desprotección Conexión con el "todo" Miedo
Fuerza Muerte Despedida Gozo Frío
Renacer Vida Temor Violación
Planeta parto Parto Natural Violencia Movimiento
Sagrado Cesárea Placer Abuso
Encuentro Calidez Inmovilidad Conexión
Movimiento Danza con la vida



Explorando la experiencia del Parto y Nacimiento



Ilustraciones de Camila Brevis, Mamicha
@mamicha.maternidad





Intensidad psíquica del parto y nacimiento

“¿Por qué el parto tiene semejante intensidad psíquica? ¿Por qué las hormonas que lo dirigen, son las mismas que dirigen la vivencia amorosa? Quiero pensar, que la respuesta está ahí, en el amor. El amor entre madres, hijos o hijas, el amor como base de todo desarrollo social y comunitario que ha permitido el fabuloso desarrollo cerebral, que produce el lenguaje y la inteligencia humana. La evolución, ha seleccionado y priorizado el amor, como clave para la supervivencia de nuestra especie. Dicho de otra manera: ha sido perfeccionando nuestra capacidad de amar, como hemos desarrollado el cerebro y la inteligencia social. El amor y la sociabilidad, la cooperación y el placer, todo está ahí, manifestado en el parto”.

Parir. El poder del parto. Ibone Olza.

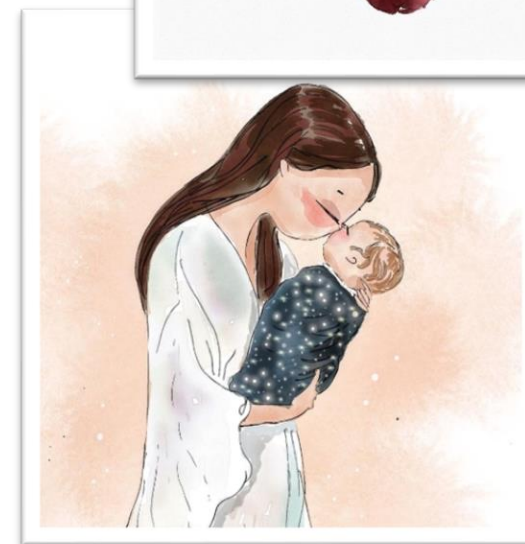


Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal
Ilustradora, @o_trocantinas

Algunas definiciones sobre la experiencia de parto



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

- *La experiencia de parto, está muy influida por la **cultura** y la **visión de los profesionales que lo atienden**. En general, los estudios sobre qué es un parto normal, se han centrado en **medidas cuantitativas, fisiológicas e índices de satisfacción global, con menor atención a la subjetividad**. (Olza, 2017.)*
- *Para la matrona Patricia Larkin, la experiencia de parto, es **individual: única, especial, idiosincrática y compleja**. Es un **proceso físico de transformación**, hasta convertirse en madre. Está relacionado con los conceptos de **“trabajo”** y con el de **“viaje”**, con un resultado impredecible.*
- *Es: **“Un evento vital de primer orden: hito, rito de paso, un enorme impacto.”** (Larkin, Begley y Devane, 2009.)*



Algunas definiciones sobre la experiencia de parto

- Para Ina May Gaskin -partera estadounidense, que comenzó a atender partos a finales de los sesenta en “The Farm” una comunidad hippie, quién se ha convertido en una autoridad mundial de parto y matronería-, en su definición de parto, señala: **“Una mezcla de connotaciones biológicas, espirituales y sexuales”**. (May Gaskin, 1975.)
- Para Sutton, matrona de Nueva Zelanda: **“El parto normal es un maravilloso proceso de cooperación dinámico, dónde madre y feto trabajan conjuntamente, para conseguir el nacimiento.”** (Sutton, 1996.)
- Es posible acercarse a la realidad del parto desde una perspectiva más holista, dónde se visibilice que el bebé también coopera con la madre al nacer. La mirada sobre el parto está cambiando: **es fundamental comenzar a visibilizar la psicología y la vivencia subjetiva, en la definición de parto.** (Olza, 2017.)





Algunas definiciones sobre la experiencia de parto



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

- *Para la matrona Debby Gould, propone una definición de parto, que incluya las sensaciones de la de la mujer, y también, los siguientes conceptos, cómo necesarios para el parto normal: movimiento y secuencia. Habla del parto como un proceso, con contracciones uterinas dolorosas, regulares, que producen un borramiento y dilatación progresivo del cérvix y un descenso del feto, culminando con el nacimiento espontáneo de un bebé sano y la expulsión de la placenta y membranas sin complicaciones aparentes entre madre y bebé. En resumen: **un trabajo duro, que produce sensación de logro y empoderamiento.** (Debby Gould. Matrona británica. Normal Labour: a concept analysis. Journal of Advanced Nursing, 2000, 31(2), 418±427)*

Sentirse poderosa, tras dar a luz, sería un buen indicio de que el parto ha sido normal.



Riqueza y profundidad, de la experiencia de parto

*“Lo que tampoco nos enseñaron en la facultad, fue la riqueza y la profundidad del parto, desde el punto de vista psíquico. Lo potente, que es la dimensión incomparable de la vivencia. Años escuchando relatos de parto, de mujeres de todo el mundo me han enseñado mucho sobre la simpleza de la vivencia por un lado y sobre su complejidad, por el otro. **Del parto se puede salir empoderada, cual leona lista para proteger a sus cachorros. Ese poderío está previsto en nuestra naturaleza, para facilitar la maternidad y la crianza. Pero también puede ser lo contrario, la vulnerabilidad extrema que vivimos en el parto hace que sea un momento extremadamente delicado, con riesgo de salir muy dañada, herida y rota.**”* Parir. El poder del parto. Ibone Olza.



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



¿Cuál es el impacto emocional en la mujer, de la experiencia de parto y nacimiento?

“El parto tiene un enorme impacto, no sólo corporal también existencial. Un cuerpo que se convierte en dos, también necesita ser comprendido desde la filosofía... Tendremos que preguntarnos, por qué muchas mujeres tienen vivencias trascendentales o místicas, de conexión con la naturaleza o la madre tierra cuando están de parto. Por qué hay madres que durante el parto piensan en todas las mujeres que están dando a luz en ese mismo momento, a lo largo y ancho del planeta o por qué otras justo antes de parir, expresan que ‘entonces sentí que lo entendía todo, aunque ahora no recuerde que era todo’.”

Parir en Libertad. Raquel Schallman.

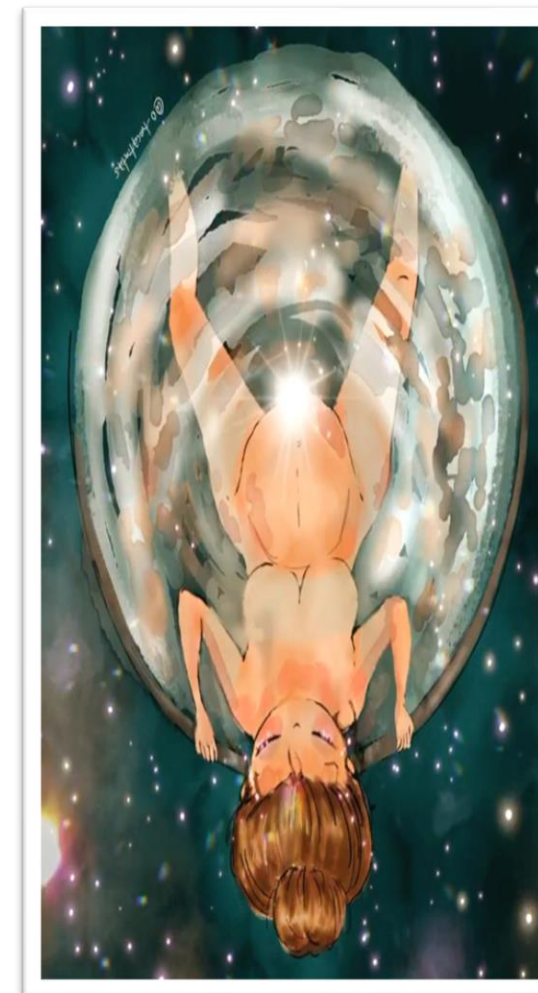


Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocantinas

¿Cuál es el impacto emocional en la mujer, de la experiencia de parto y nacimiento?



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

Parir además, es irreversible, imborrable. El parto queda muy grabado, tanto en la madre como en el bebé, es un momento de impronta o sellado, que deja una huella indeleble que sólo ahora comenzamos a descifrar. Incluso la expresión o activación de por vida de algunos de nuestros genes depende exclusivamente del ambiente celular en el momento del parto, cómo lo explica la epigenética.

(Dahlen et al., 2013.)



Experiencia de parto y nacimiento: ¿Qué observamos desde la neurobiología, en el cerebro de la madre?

- *En el escenario neuroquímico del cerebro de la madre en el parto, **todo lo que encontramos con hormonas del amor a raudales, qué promueven el placer y el bienestar inmediatamente.***
- *Lo que ha previsto la naturaleza, es que el parto sea dirigido por sustancias producidas en el cerebro de la madre principalmente, aunque también en el del bebé, qué hacen **que en condiciones ideales, nada más nacer la madre esté en un peculiar e irrepetible estado de consciencia, en el que todo lo que suceda, va a quedar profundamente grabado y en el que lo más fácil, es que sienta fascinación y ternura o amor, por esa criatura que acaba de salir de su vientre.** (Olza-Fernández, Marín Gabriel, Gil-Sánchez, García-Segura y Arévalo 2014)*



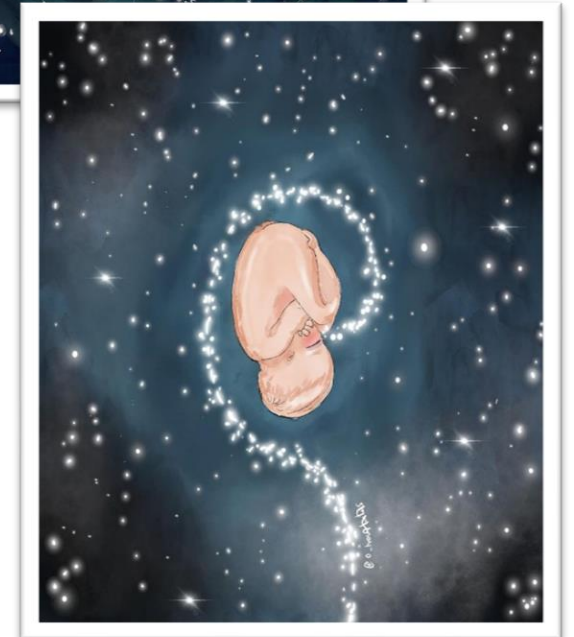
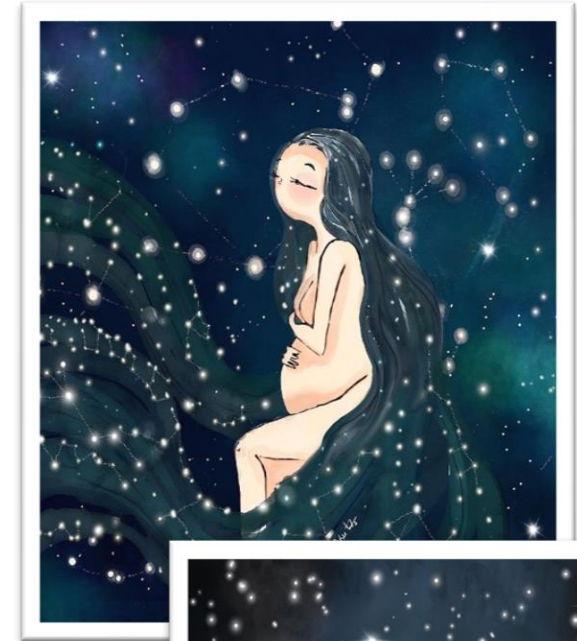
Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

Relato de Parto

“La experiencia de parto, me hizo crecer mucho. Aprendí mucho sobre mi capacidad: soy mucho más fuerte de lo que pensaba. El parto me ha hecho sentir mucho mejor con mi cuerpo, ahora que conozco mi capacidad mental y física. Sé que soy capaz de mucho más de lo que pensaba. [...]

Fue genial, me sentí cómo un héroe: ¡eh, lo he conseguido! No fue nada fácil, nada. Pero ese momento final de empujar al final, cuando finalmente sale... No hay nada comparable en el mundo.” (Callister, 2004.)

Parir. El Poder del Parto. Ibone Olza.

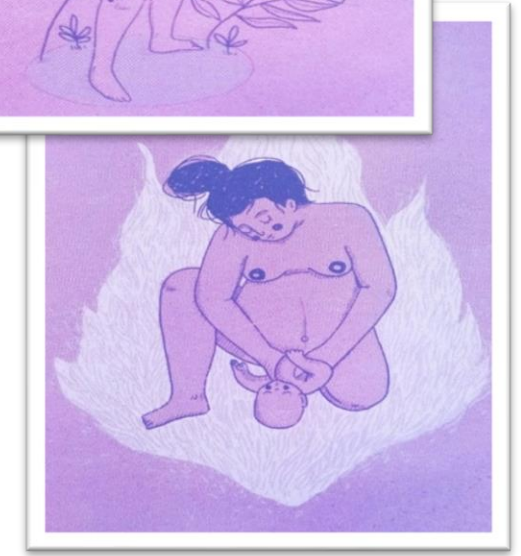
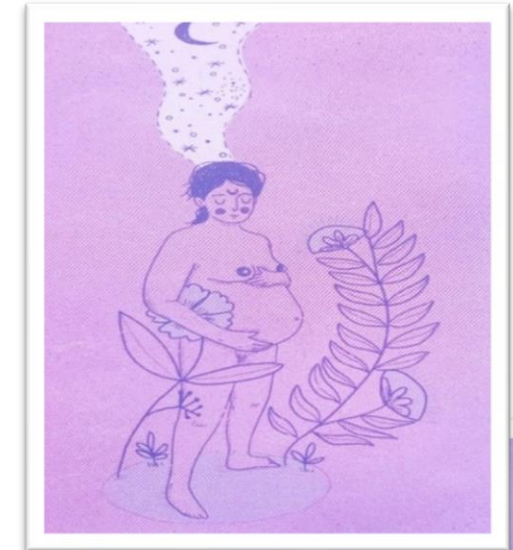




Experiencia de parto, cómo evento psicológicamente muy significativo en la vida

Relevancia de los “Relatos de parto”

- *“Las mujeres recordamos nuestros partos toda la vida, con gran detalle y emoción”. (Simkin, 1991; Simkin, 1992.)*
- *“Las historias de parto, son relatos personales basados en la experiencia central de vida de dar a luz.” Mujeres de todo el mundo y de culturas muy diferentes, necesitan contar la historia del parto con todo tipo de detalle numerosas veces en los días y semanas que siguen al parto para poder integrar psicológicamente el evento. (Callister, 2004.)*
- *“Los beneficios de compartir las historias de parto, incluyen la oportunidad para la integración de un gran evento en el marco de la vida de la madre, poder debatir y discutir los miedos y las preocupaciones, así como recuperar las “piezas perdidas” (fragmentos del parto que no se recuerdan con claridad); expresar sentimientos de inadecuación o decepción; obtener una mejor comprensión de los puntos fuertes, y la oportunidad de conectar con otras mujeres”. (Callister, 2004.)*



Ilustraciones de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad
Set de Afirmaciones Gestión y Parto/Puerperio



Experiencia de parto, cómo evento psicológicamente muy significativo en la vida

Relevancia de los “Relatos de parto”



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

- Cuando una madre reciente narra su parto al resto de las personas de su comunidad, va integrando la experiencia y adquiere un sentimiento de pertenencia al colectivo universal de madres, transgeneracional. **Las historias de parto pueden ser relatos de crecimiento, competencia y fortaleza, pero también de fracaso, miedo y derrota.** El estudio a fondo, de relatos de parto, permite comprobar la enorme trascendencia emocional del parto. (Callister, 2004.)
- Al investigar relatos de parto de mujeres de culturas muy diversas, se logra comprender que **el parto es una vivencia espiritual, independiente de las creencias religiosas de cada una, donde son relativamente frecuentes las vivencias trascendentales, de conexión con la divinidad o con una madre tierra que se percibe como un ser viviente y maternal.** (Callister, 2004; Callister y Khalaf, 2010.)

Lynn Callister, enfermera de EE.UU, ha recorrido el mundo escuchando parturientas -Guatemala, Jordania, África, Europa del Este, China y Finlandia-. Ella comenta que el propósito de su investigación, era dar voz, a las experiencias e historias de parto.

Importancia de visibilizar, la dimensión psicológica y espiritual del parto

- *El parto es un profundo viaje interior, una vivencia que puede rozar lo místico, seamos o no religiosas. Una experiencia poco comparable al resto de las experiencias vitales. Como experiencia humana, el parto sólo es comparable a la muerte (Held, 1989).*
- *Conocer la riqueza de la vivencia del parto, es importante, para que cada mujer pueda vivir su parto de la mejor manera.*
- *Comprender todo lo que puede conllevar el parto, permite salir siempre reforzada del mismo, independientemente de cuál sea el resultado final. ***Importante****

Parir. El Poder del Parto. Ibone Olza.



Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias



- *Estar de parto, significa haber llegado al momento final del embarazo. Se pone en marcha entonces, una delicada cascada neurohormonal: infinidad de sustancias pasan a la sangre y van desempeñando su función en los dos cuerpos: madre y bebé. Uno se abre, el otro desciende lentamente en el viaje más corto, más intenso y tal vez más peligroso de nuestra existencia (Nathanielsz, 1994).*
- *Una vez que se ha desencadenado el parto, en el cerebro de la madre se van liberando las principales hormonas que lo dirigen, es decir, sustancias que pasan a la sangre de la madre y desde allí llegan al útero y producen las contracciones. Pero además, esas hormonas actúan en el propio cerebro materno, y producen este singular estado alterado de consciencia que llamamos “estar de parto” y que hasta la fecha es imposible de reproducir de formas artificial en ningún sujeto humano. Es decir, sólo una mujer que haya estado de parto puede saber cómo es la vivencia.*
- *La vivencia, dependerá además de: las expectativas, la cultura, la psicología y el modo en qué se atendida la parturienta (Olza, 2017).*



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

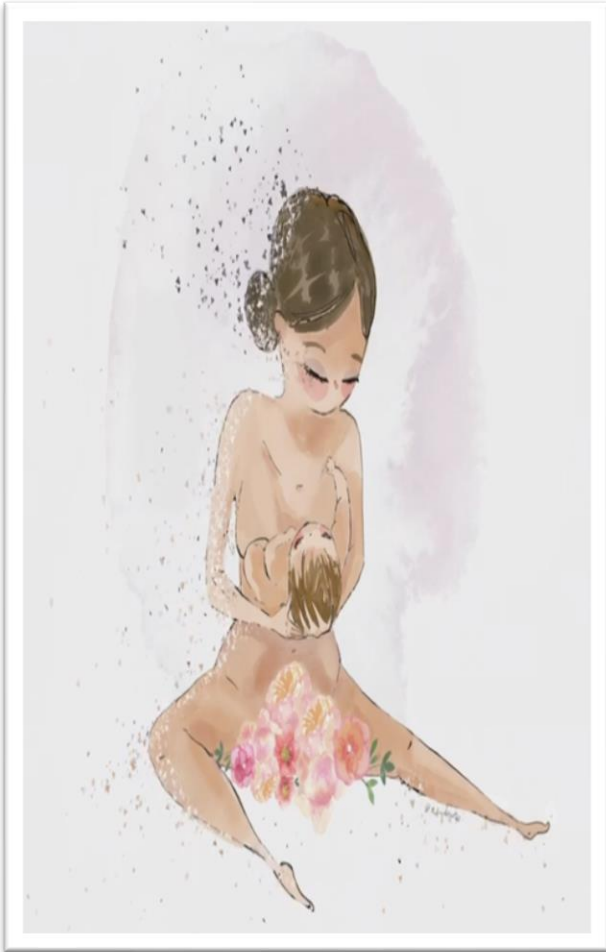


Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocantinas

- *Además, de todos esos factores con mayor variabilidad interpersonal, probablemente subyazca en todos los partos un proceso psicológico común o similar, reflejo de los cambios neuro-hormonales cerebrales específicos del parto.*
- *Comprender el sentido de estos cambios y vivencias es imprescindible para:*
 - ✓ *Abarcar en toda su complejidad el parto.*
 - ✓ *También, para poder comprender posteriormente el efecto de todas las intervenciones que pueden alterar ese proceso psicológico, y sus consecuencias -algo que tradicionalmente, se tiene poco en cuenta- (Olza, 2017).*

Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

“Rol de la Oxitocina”



- **El rol de la oxitocina:** la “hormona de la felicidad o del amor”, cuando eleva sus niveles, en el cerebro, genera ganas de relacionarnos con los demás, desde el cariño. Participa de todo lo relacionado con la reproducción de nuestra especie -conducta social, sexual y reproductiva- (Lee, Macbeth, Pagani y Young, 2009).
- **A medida que avanza el parto van subiendo los niveles de oxitocina** en el cerebro de la madre y de ahí la oxitocina pasa a su sangre y llega al útero. Las contracciones uterinas son cada vez más frecuentes, intensas, duraderas y con frecuencia muy dolorosas. Pero a la vez, la misma oxitocina hace que se vayan liberando en el cerebro otras sustancias que alivian el dolor.
- **Las beta-endorfinas, son los opioides endógenos: sustancias que fabrica el cerebro que tienen un potente efecto analgésico y placentero.** Justo antes del parto aumentan los receptores para estas sustancias en algunas zonas del cerebro, lo que junto al aumento de su producción en el parto, tienen 2 grades efectos:
 - ✓ **Por un lado, producen un alivio natural del dolor de las contracciones del parto.**
 - ✓ **Por otro, son las principales responsables de ese estado de consciencia tan peculiar y característico del parto (Buckley, 2015).**



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

“Planeta Parto”

- *Un estado alterado de consciencia, conlleva una manera diferente de percibir y estar en la realidad. En este estado, no se puede responder a los estímulos de la misma manera, que cuando estamos en estado de vigilia. Diferentes estudios que se han centrado en escuchar la vivencia de las mujeres en el parto fisiológico/natural, lo han calificado de **viaje interior o emocional**. (Simonds, 2002).*
- *Las mujeres relatan “haber estado en su propio mundo privado durante el parto” y “haber perdido por completo la noción del tiempo”.*

Rose, de 28 años y madre de 2 hijos refiere:

“Es una sensación muy extraña, tienes mucha gente a tu alrededor, pero tú estás en otro mundo. Incluso si hay otras personas en la misma habitación, no estamos en el mismo mundo. La gente te toca, sin embargo, estamos en mundos separados.” (Olza, 2017).



Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocantinas



Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

“Un tiempo diferente”



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

- *Estando en ese planeta parto, se altera la noción del tiempo: “perdí la noción del tiempo, cómo si me la hubiera dejado dentro del cajón de mi casa” (Halldorsdottir y Karlsdottir, 1996).*
- *La alteración de la vivencia del tiempo, parece algo característico. Cambia la percepción del tiempo, pero no de una única forma, ni de la misma forma para todas las mujeres. (Maher, 2008).*
- *La vivencia del tiempo era fluctuante, cambiaba a los largo del parto y también se transformaba, si la mujer se trasladaba de al hospital o cambiaba de lugar. Lo describían como algo “raro, extraño, desorientadas...” (Beck, 1983, Beck 1984).*
- *Las expectativas también influían muchísimo en esta vivencia, lo que llevaba a visibilizar la importancia y la necesidad de que las matronas vayan informando a las parturientas, de cada pequeño avance en el parto (Beck, 1983, Beck 1984).*
- *La sensación de incredulidad, es también un elemento común en la alteración de la noción del tiempo que viven las mujeres. El tiempo parecía infinito y también detenido, y al finalizar, estaban en shock, por lo rápido que había pasado todo. Lo explicaban con frases como:*

“La sensación más extraña”, “no podía creer cuánto tiempo había pasado”, “me sentía desorientada en relación al tiempo”, “Cuando llegaba el dolor, un minuto parecía eterno” (Beck, 1994).



Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

“Un pensamiento diferente”

- *En este estado alterado de conciencia del parto, se produce también una **alteración de los procesos de pensamiento**, que no funcionan con normalidad.*
- *Muchas mujeres sienten que: **les cuesta mantener la conversación, y que necesitan centrarse en sus sensaciones internas, y en lo que está viviendo su cuerpo, que es de gran intensidad** (Olza, 2017).*



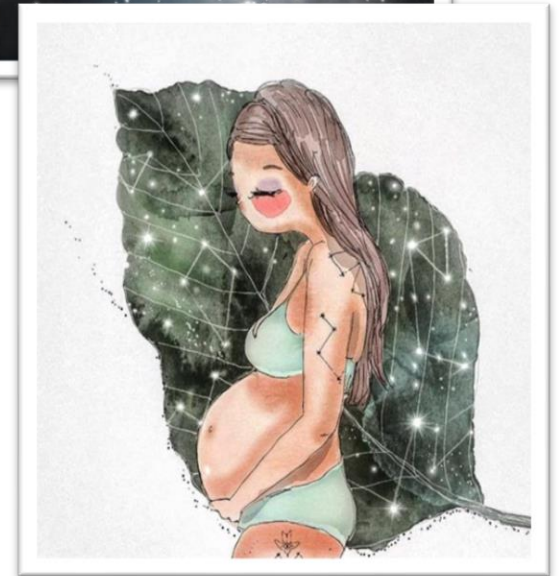
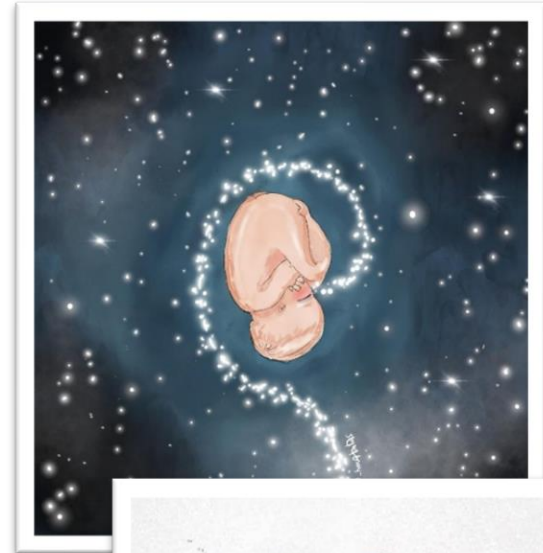
Ilustración de Macarena López Godoy, @unarrozsinleche




Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

“Un viaje emocional”

- *Un estudio realizado en Nueva Zelanda, exploró las vivencias de 18 mujeres que habían tenido partos fisiológicos, y encontró muchas similitudes en los procesos que todas ellas relatan, y que sus autoras, denominaron “**viaje emocional**” (Dixon, Skinner y Foureur, 2014).*
- *En este estudio, todas las mujeres experimentaban **excitación y emoción al principio** del parto, “Como cuando llega algo muy especial como la Navidad”. Luego se contactaban con la matrona y seguían con su rutina casera, mientras esperaban que aumentara la intensidad de las contracciones.*
- *La excitación inicial, venía seguida de una **fase de tranquilidad**, en la que las mujeres disfrutaban estando en casa, sabiendo que el parto estaba empezado. Se sentían seguras, tranquilas felices y seguían con las tareas cotidianas.*





Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

“Un viaje emocional”

- *Después, venían una fase en que las contracciones eran más intensas y dolorosas. En este punto las mujeres necesitaban concentrarse en ellas y estar en un lugar seguro. Confiaban en su cuerpo, pero necesitaban prestarle atención. La sensación generalizada, era que: necesitaban desconectar del mundo exterior y hablaban de:*

“la zona”, “el planeta parto”, necesitaba concentrarme en lo que tenía que hacer”, “...el universo se encoge y nada más importa, tú solo sabes que tienes que hacer este trabajo y parir a tu bebé” (Dixon et al, 2014).

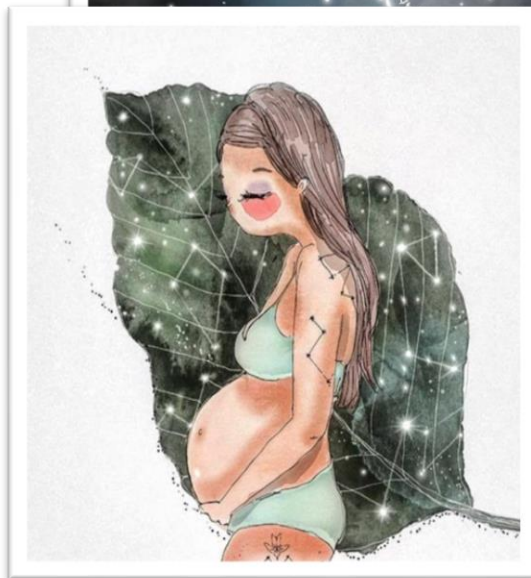


Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocantinas

Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

“Atentas y sensibles”



- Durante el parto, las mujeres están bastante desconectadas del exterior, en un estado de introspección, pero también están **selectivamente atentas, a cualquier comentario que hagan las personas que les atienden, sobre la evolución de su parto. Se encuentran muy sensibles, a lo que hacen o dicen, los profesionales entre ellos o las caras que ponen. Se recuerdan con detalle las conversaciones entre los profesionales, aunque no vayan dirigidas a ellas** (Leap, Sandall, Buckland y Huber, 2010; Low y Moffat, 2006).
 - La oxitocina hace reconocer mejor las emociones en las caras de los demás, así que es probable que conforme avanza el parto, **la mujer sea especialmente capaz de percibir las emociones positivas o negativas de los profesionales que la atienden, incluso si estos no le hablan a ella directamente** (Olza, 2017).
- Esta alteración de la vivencia del tiempo, el no poder pensar con normalidad, y estar en un mundo privado, **conlleva sentirse extremadamente sensible y vulnerable, lo cuál requiere conocer y respetar este estado, por parte de los equipos que acompañan partos, y un trato amable, sensible y respetuoso, en todo momento.** (Olza, 2017).



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

- Durante la fase final del parto, se produce una liberación masiva de adrenalina, -hormona del estrés-. Justo antes, cuando se ha completado la dilatación, puede parecer que el parto se ha detenido -pausa en las contracciones al final de la dilatación, que precede al expulsivo- (Gould, 2000).
- En ese momento, muchas mujeres, justo antes de sentir deseos de pujar, sienten un cambio en su manera de estar, y un cambio en la percepción de tiempo al final del parto (Beck, 1994).
- La liberación masiva de catecolaminas, produce el reflejo de eyección fetal. En ese momento, según el obstetra Michel Odent, **las mujeres pueden mostrar una conducta aparentemente irracional e inaceptable: pueden gritar, sudar, ser bruscas o parecer locas. Parecen ser ajenas a este mundo, se les olvida todo lo que se les enseñó.** Esta sensación de muerte inminente, de no poder más, incluso de miedo intenso, es muy común en muchos relatos de parto y aparece justo antes de que salga el bebé (Odent, 1987).
- A veces, en esta etapa final, de pujar con fuerza inusitada, **las mujeres tienen vivencias trascendentales, de sentirse poderosas, conectadas con una fuerza superior que las empuja sin que ellas puedan controlar.** Raquel Shallman, experta partera argentina, en su libro *Parir en Libertad*, recoge el relato de una parturienta, que señala:

“En ese momento lo entendí todo y después volví a ser yo. Ahora no sé que quiere decir “entendí todo”, pero en ese momento tuve la sensación de que mi cabeza se había abierto cósmicamente.”



Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocantinas





Profundizando y comprendiendo la experiencia emocional del parto y el nacimiento, desde la Psicología y las Neurociencias

- *El obstetra Frederick Leboyer, en tanto, señala respecto a la consciencia de la mujer de parto:*

“La mujer que ha tocado las profundidades de sí misma deja de estar limitada en su cuerpo durante el parto. De golpe, se vuelve una con la Madre Divina, es decir, con la vida, con la tierra. Percibe qué algo sucede a través de ella. El miedo de la gran experiencia iniciática, donde de golpe se caen los nudos del pequeño yo mental. Esta fantástica ampliación del campo de consciencia da tanto miedo que la mujer se defiende de ello desesperadamente. Se agarra de cualquier cosa. Está ahogándose y entonces es preciso que una persona que haya vivido esto, que ya se haya ahogado, tenga el coraje de decirle “ahógate”, que la deje ahogarse, morir. Pero a menudo se muere ante nuestros ojos: he visto mujeres ponerse blancas, verdes, tener sudores fríos, su cara se hundía como la una agonizante. Han pasado por la muerte, después han vuelto a la vida”.

<https://www.libertademocional.es/index.php/sabias-que/202-parto-natural-entrevista-con-el-dr-frederick-leboyer>

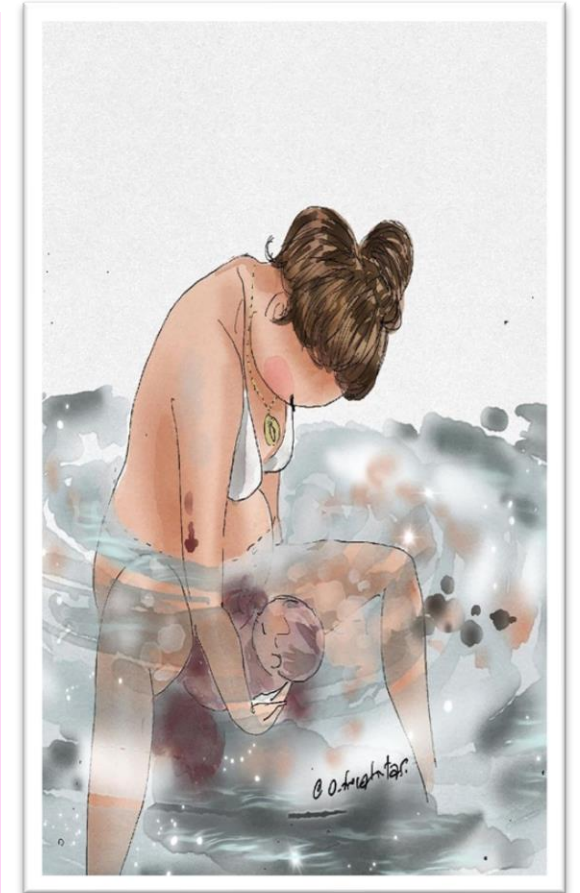
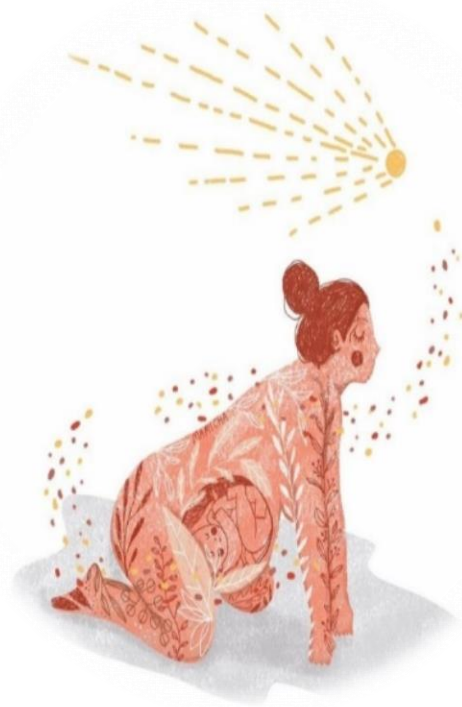


Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocantins

Un recorrido, por la experiencia emocional, íntima y personal, de distintas mujeres, en sus partos respetados



Ilustraciones de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Relato de Parto

“En el parto y nacimiento de Martina he descubierto otro cuerpo, otro mundo, otra dimensión, otro lugar del universo y de la existencia, del espacio y del tiempo. Otro yo. Se abrió la puerta a otro territorio de la realidad. Dignidad, libertad, liberación, bien, verdad, belleza, paz, calma, felicidad, dicha, satisfacción, plenitud, sentido, poder, fuerza, asombro, sabiduría: todas las palabras grandes, sus significados y sus vivencias están ahí. No hay muchos ámbitos de nuestra vida donde vivir esto. Un espacio de libertad, una vivencia de apertura, de gozo y disfrute. Una enseñanza sobre el dolor, el cuerpo, la vida. Parir es esto: se hace, se grita, se expresa así. Yo me siento sabia y poderosa ahora. Estoy feliz. Haber hecho lo que es, me ha impactado. Fue un parto hermoso, un regalo. Mucho más de lo que yo esperaba.”

Siento un agradecimiento muy profundo hacia la Maternidad Acuario, por lo que me ha permitido vivir a mí y a tantas mujeres. Ocupé un lugar concebido para parir. Hice lo que quise y lo que necesité. Busqué, encontré y aprendí. "El parto fue nuestro": además de mío, de Martina y de mi familia, mi parto fue nuestro. Yo siento que mi parto fue compartido, que pudo ser precioso gracias a la amistad de personas maravillosas y al apoyo de unos profesionales magníficos. Es un lujo enorme conocerlos y disfrutarlos. ¡Cuánto he aprendido y descubierto en vuestra compañía! Gracias.”

- ✓ Relato del parto de Martina, realizado por su madre Stella, año 2009. Parto Vaginal, después de Cesárea. El Parto es Nuestro. www.elpartoesnuestro.es



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Relato de Parto

“Dicen que durante las horas anteriores al acto de dar a luz, uno pierde contacto con el mudo exterior. Eso fue lo que me pasó a mí. Me encontré en otro universo, en un planeta distante, navegando en un mar de sensaciones. Era una noche muy extraña. La gente estaba durmiendo. Y ahí estábamos nosotros, Phillipe y yo y la otra pareja, despiertos durante toda la noche, entre el dormitorio y la sala de alumbramiento. La otra pareja tuvo a su bebé a eso de las 5 de la mañana. Estábamos asombrados ante la vívida imagen de ellos volviendo, en la oscuridad, con su bebé en los brazos. Era reconfortante saber que una mujer podía dar a luz y después caminar por sus propios medios. Era muy reconfortante.

En cierto momento, las contracciones se volvieron más agudas, más violentas. Me agarre de Phillipe otra vez. El cuarto se convirtió en una secuencia de idas y venidas. El dolor se hizo difícil de controlar. Era parte de mi y no tenía ni fin, ni principio. Cuando el Dr. Odent llegó, me dirigí hacia donde estaba la partera; parecía ser muy lejos. No podía comprender el por qué del dolor sin fin.

Y allí, fue donde me volví una con el mar. El dolor se movió a un nuevo lugar; era más sordo. Nuria, nuestro bebé, estaba allí. La podía sentir, centímetro por centímetro, recorriendo lentamente su camino. Me sentía tan bien dejando que mi cuerpo se sumergiere en ese mar de sensaciones, cerrando mis ojos, dejar que las olas me balancearan suavemente... Un día, en un pequeño pueblo de India, me crucé con un anciano vestido de blanco. Se sentó en el umbral de una puerta, con sus manos puestas en posición de plegaria. Al pasar yo, levanto su cabeza mirándome ¿Para saludarme? ¿Para bendecirme con su paz? Yo caminé suavemente y le contesté con el mismo gesto. Este incidente y el mar están entrelazados con infinitas hebras del espacio y del tiempo que marcaron el nacimiento de Nuria.

A veces le pido a Phillipe que se siente y me cuente lo que en realidad pasó, qué vio, ya que mi memoria, es de otro mundo.”

- ✓ Relato del parto “Una madre en América Latina”. Nacimiento Renacido. Dr. Michel Odent.

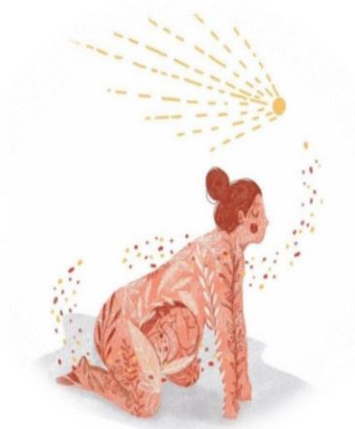


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Fragmentos de Relatos de Parto: Período Prodrómico y Fase Latente

“Estuvimos desde la primera contracción “rara” improvisando cada instante, esperando y esperando. Mientras avanzaba el día me di la libertad de tomar desayuno, elegir qué quería almorzar y durante la tarde escoger una película para ver juntitos, abrazados, soñando si era o no, el día que Mila quería nacer.”

Antes de que se inicie el trabajo de parto, el cuerpo comienza a prepararse. Hay una preparación del cérvix, que puede durar semanas. Algunas mujeres lo viven de manera muy consciente, y otras no lo perciben y solo distinguen las contracciones más intensas del inicio de trabajo de parto.

- ✓ Relato de la Período Prodrómico del parto de Mila, realizado por su madre, Karina. Instinto. Sabemos Parir. Francisca Bravo y Antonia Ochsenius.

“Nos fuimos con Esteban a la pieza que armamos para el trabajo de parto, que era como una cuevita. Me hizo masajes y puso en práctica todo lo que habíamos aprendido en los talleres. A medida que iba despertando el día, se sumaba mi doula y también mi hijo mayor, quien quería participar del proceso con sus masajes, posiciones de yoga y a ratos, bailes. Estuvimos encerrados casi todo el día pasando las contracciones, esperando que mi cachorrito quisiera llegar.”

El inicio del trabajo de parto suele ser la fase más larga y menos intensa. La madre aún está en un estado de consciencia bastante racional: piensa y habla normalmente.

- ✓ Relato de la Fase Latente del parto de Santiago, realizado por su madre, Francisca. Instinto. Sabemos Parir. Francisca Bravo y Antonia Ochsenius.

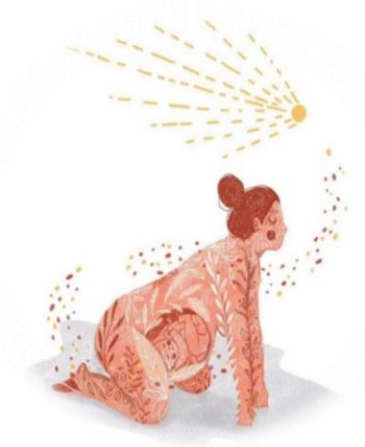


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Fragmento de Relato de Parto: Fase Activa y Fase de Transición

“Busco entre la hierba el mejor lugar, cayendo entre jadeos y llantos amables. Mis manos se sujetan al metal y hurgan entre las aguas que emanan de las profundidades. Son los últimos y vagos atisbos de consciencia, intentos inútiles de organizar el alucinante caos.”

A medida que las contracciones se van volviendo más largas, seguidas e intensas, la dilatación uterina aumenta y la madre comienza poco a poco a desconectarse de la mente pensante; habla menos o nada, las palabras se vuelven expresiones vocales, aullidos. El contacto con el mundo externo va tomando cada vez menos importancia, la madre se sumerge en sí misma y en sentir. El cuerpo se expresa, busca, transita las contracciones con movimientos, en posturas que indaga el instinto.

- ✓ Relato de la **Fase Activa** del parto de Vicente Emilio, realizado por su madre, Eva. Instinto. Sabemos Parir. Francisca Bravo y Antonia Ochsenius.

“Recuerdo sentir esa sensación que mi cuerpo se derretía en cada contracción, y que mi alma, en el tiempo que duraba ese dolor, se iba a otros lugares, como si me lanzaran por el espacio a la velocidad de la luz y luego en un segundo, después de la contracción, estar de vuelta mirando a mi pareja, que me contenía con amor, humildad y confianza.”

La mujer habita su trance, no hay lógica ni razón, sólo instinto. El/la bebé desciende por el canal de parto, el cuerpo de la madre lo acomoda en una danza conjunta. Los cuerpos cómplices, van sondeando la forma del desacople, de liberarse el uno del otro. Se toman el tiempo necesario para dejarse ir.

- ✓ Relato de la **Fase de Transición**, del parto de Amapola Estrella, realizado por su madre, Lucía. Instinto. Sabemos Parir. Francisca Bravo y Antonia Ochsenius.



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Fragmento de Relato de Parto: Pausa y Fase Expulsiva

“La luz baja y los cantos ancestrales de voz de mujer... Cuando yo sentía que me acercaba a la muerte pude sentir su cabeza que se aproximaba, fue cuando apagué mi mente y despegué mis pies de la tierra. Por unos segundos me encontré volando en una dimensión desconocida, placentera y nunca antes experimentada.”

Cuando ha terminado el proceso de dilatación y el estado envolvente de la oxitocina, y antes de secretarse las altas cantidades de adrenalina y catecolaminas que desencadenan el reflejo de eyección espontáneo, en algunos casos hay un instante en el que el trabajo de parto, baja su intensidad e incluso parece haberse detenido. Puede ser sólo un respiro o un tiempo más prolongado. Es un momento de descanso, de silencio interior, un estado de conexión sin tiempo ni espacio, la inspiración justo antes de saltar a los desconocido.

- ✓ Relato de la Fase del Trabajo de Parto, en el que éste, **baja su intensidad**, en el nacimiento de Dante, realizado por su madre, Valeria. Instinto. Sabemos Parir. Francisca Bravo y Antonia Ochsenius.

“Desbordada, finalmente, mi espina dorsal encuentra su sitio. Empujarte entonces, desde lo más profundo con eterna respiración. A la distancia se escuchan las voces que te llaman, los murmullos que me alientan a conducir la fuerza, el dolor y el amor para celebrar tu llegada. ‘Coronaste’, dicen, y en mi vorágine de suspiros y quejidos imagino tu cabecita cubierta de estrellas diminutas”.

El útero de la madre está en su máxima apertura. La mujer de parto, siente deseos de pujar y de pronto recuerda y sabe cómo hacerlo. Se decide a soltar, y da el último pujo, permitiendo el nacimiento de su hijo/a, en su movimiento espiral descendente, envuelto en oxitocina, hormona del Amor.

- ✓ Relato de la **Fase Expulsiva**, realizado por Eva, en el Parto de su hijo Vicente Emilio. Instinto. Sabemos Parir. Francisca Bravo y Antonia Ochsenius.

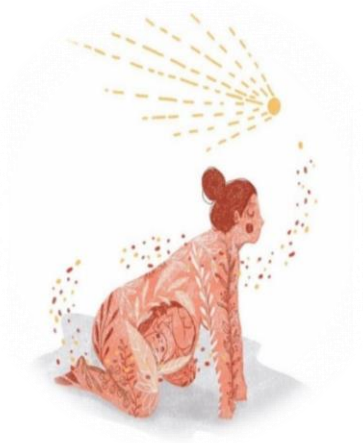
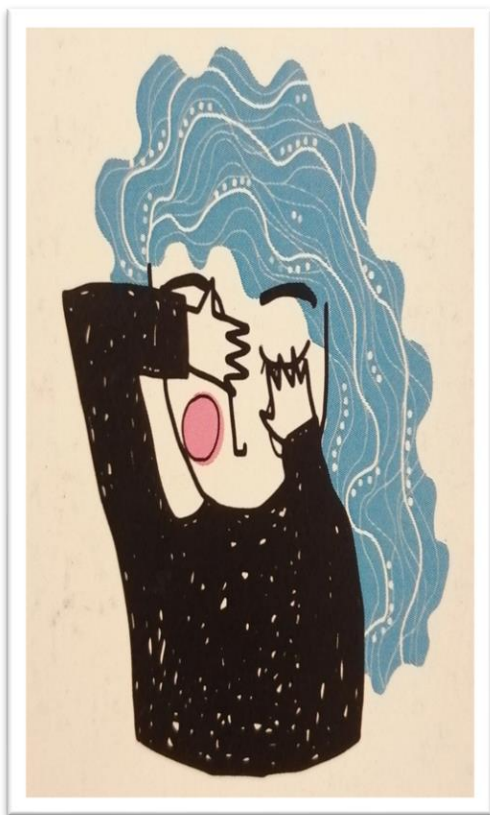


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

¿Qué sucede cuándo el parto, no es cómo lo esperábamos? Vivencia de un parto traumático



Ilustraciones de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



El trauma en el parto

Prácticas Clínicas llevadas a cabo en el parto y posparto, tienen tanto poder traumatizante, que pueden llevar a la madre a desarrollar un Trastorno de Estrés Postraumático en el Posparto TEPT.

- *Un 1.5% de las mujeres presentarán un posparto con TEPT (Ayers y Pickering, 2001); algunos estudios hablan de 1 cada 3 mujeres, un **33% informan sintomatología postraumática en el posparto.** (Creedy et al., 2000).*
- *Lo que sucede en el parto y posparto, tiene consecuencias físicas y psíquicas en la madre y en su bebé, así como en la relación entre ambos, perdurables a través del tiempo.*
- *Cuando en el trabajo de parto y posparto, la madre siente que están sucediendo situaciones que no puede afrontar y de las que no logra salir –situaciones amenazantes a nivel psicológico o vital-, puede comenzar en su interior la **vivencia del trauma.** A nivel fisiológico, se inician mecanismos de defensa pasiva como parálisis o disociación emocional. Esta última disociación, en el momento del trauma, se postula como el principal predictor del desarrollo de estrés postraumático (Bremner et al., 1992)*
- ***Sentimientos de culpa** en madres por no haberse podido defender a sus bebés de la vivencia invasiva. (Salvador, 2009).*



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Variables del parto traumático

- ✓ *Miedo, tristeza, ansiedad o enojo durante el mismo.*
- ✓ *Que haya habido complicaciones evitables o inevitables.*
- ✓ *Sentirse injusta o indignamente tratada.*
- ✓ *Falta de supervisión adecuada en su parto.*
- ✓ *Un maltrato por parte de los médicos o matronas, durante el nacimiento -falta de humanidad, desconsideración-, representan un intenso malestar en el parto y son identificados como predictores en el desarrollo de TEPT posparto. (Elmi et al., 2010)*
- ✓ *Las mujeres pueden llegar a identificar la vivencia como una tortura (Thomson y Downe, 2008).*
- ✓ *Durante el parto, la mujer puede vivir situaciones de alto estrés, cuando: siente que es violentada, no se le informa ni pregunta sobre las acciones sobre su cuerpo y su proceso, se habla de lo que está sucediendo frente a ella sin decírselo directamente, etc.*
- ✓ *Esta última circunstancia, puede ser que la mujer sienta que hay peligro para ella y su bebé, y, aunque no sea real, dentro de su psiquismo adquirirá una dimensión tal, que pareciera cierto, pudiendo aparecer en ella, sentimientos de indefensión, terror y miedo (Beck, 2009).*



La forma de nacer
¡sí importa!

#leyadrianaahora
#partorespetadochile



El trauma psíquico es algo subjetivo



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

- *Jamás debemos olvidar, que cada vivencia y experiencia de parto es única.*
- *Entonces: ¿Qué es exactamente un parto traumático? ¿Un parto instrumental o una cesárea urgente, son necesariamente traumáticos? ¿Todo lo que se aleje de la fisiología es traumático, o sólo son traumáticos los partos que se complican gravemente?*
- *Respuesta: El trauma psíquico es algo subjetivo, la misma intervención, puede ser muy traumática para una mujer y poco o nada para otras. Sólo se puede saber si un parto es traumático, escuchando el sentir de cada mujer sobre su parto. Sólo la mujer podrá decirnos si ha habido o no un trauma psíquico, sí le ha dejado afectada o no (Olza, 2017).*
- *“El trauma del parto reside en la mirada de quién lo percibe” (Beck, 2004). De manera que la clave, es la percepción individual de peligro: si la mujer siente que su vida o la de su bebé corren serio peligro, es más probable que desarrolle posteriormente un trastorno por el estrés sufrido, sobre todo si en el momento en el que está experimentando tanto miedo, los profesionales no le dan apoyo emocional o directamente, la ignoran (Olza, 2017).*



El trauma psíquico es algo subjetivo

- *La subjetividad del trauma, tiene que ver con varios aspectos psíquicos, culturales o sociales.*
- *Influyen las expectativas: cada mujer va a hacer un balance entre las que tenía de cómo iba a ser su parto y cómo fue o ha sido en realidad.*
- *Los aspectos culturales tienen mucho peso: por ej., no se vive de la misma manera una cesárea programada, en distintos círculos sociales. En algunos, puede percibirse como un lujo, un privilegio de clases altas, mientras que en otros ambientes se puede interpretar incluso cómo un síntoma de sumisión al poder médico.*
- *Los factores de riesgo de TEPT, incluyen: ser primípara, el parto prematuro, alto intervencionismo obstétrico, la cesárea, la separación del recién nacido y sobretodo, la percepción de que el trato recibido, no ha sido adecuado o incluso ha habido un maltrato (Allen, 1998).*

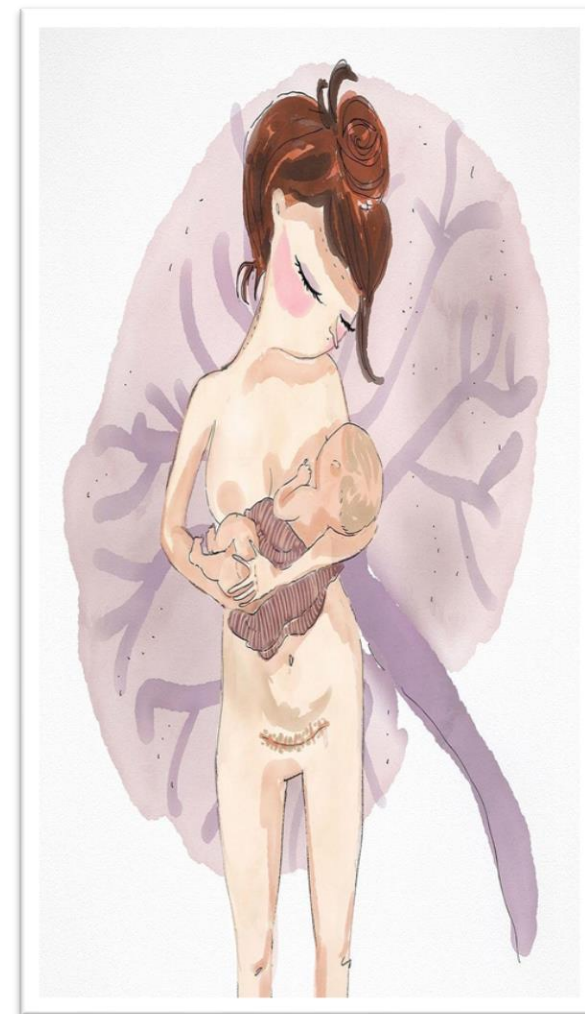


Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocatintas



Relevancia de la calidad del trato recibido en el parto y su relación con la vivencia de trauma

- *La calidad del trato recibido, parece ser crucial, en la vivencia de un trauma psíquico en el parto.*
- *Mujeres con un parto aparentemente normal, sin intervenciones, pueden sentirlo como traumático, probablemente, porque no han sido bien tratadas, aunque no haya habido complicaciones objetivas (Thomson y Downe, 2018).*
- *No sentirse cuidada en el parto, significa, entre otras cosas, que los profesionales no le comuniquen a la madre lo que está pasando o las intervenciones que le realizan durante el parto, lo que está demostrado, incrementa sentimientos de indefensión (Beck, 2006).*
- *La percepción subjetiva del parto, puede variar con el tiempo en ambos sentidos: para bien o para mal, precisamente, en función del cuidado de los profesionales.*
- *Si en el posparto las madres sienten que los profesionales la cuidan en forma empática y se preocupan por su bienestar psíquico se produce un efecto positivo que puede prevenir o mejorar, los aspectos traumáticos del parto (Waldenstrom, 2004).*



Ilustración de Camila Brevis
Mamicha @mamicha.maternidad



Relatos de mujeres que vivieron partos traumáticos

- *Las mujeres que sufren partos traumáticos frecuentemente, utilizan el mismo lenguaje que las víctimas de violación y presentan los mismos síntomas.*

“Cada cumpleaños de mi hijo no es la celebración de su nacimiento, sino el aniversario de una violación. Mi hijo fue concebido con amor y nació de una violación” (Beck, 2006).

“Fue el peor momento que he pasado en toda mi vida, pues me sentí violada, vejada, abusada. Me sentí cómo una hoja cuando salieron de la habitación” (Vivas, 2020).

- *Muchas mujeres que relatan haber sido tratadas en forma deshumanizada, irrespetuosa y descuidada en sus partos, describen el trato recibido por los profesionales, como:*

“Bárbaro, invasivo, terrible y degradante” (Thomson y Downe, 2008).

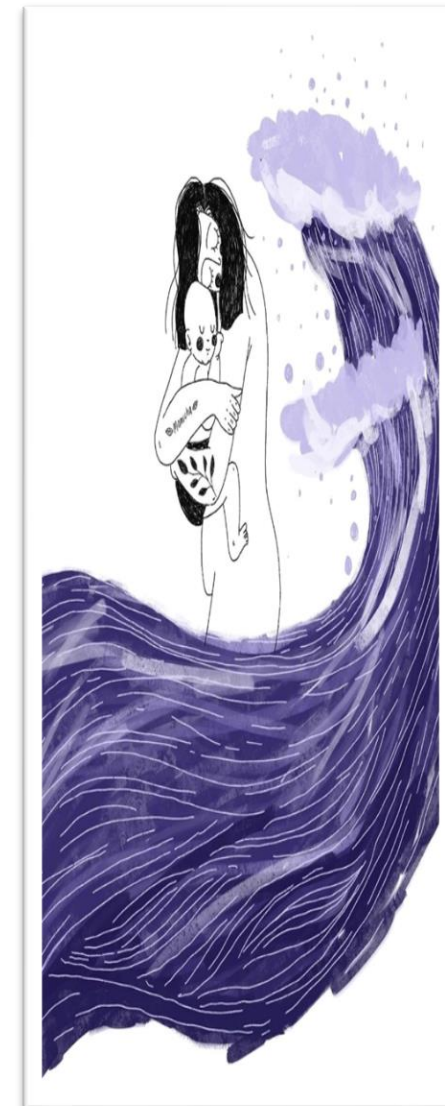


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

Relatos de mujeres que vivieron partos traumáticos



- *El principal síntoma del TEPT, es que se revive el parto en cualquier momento. Hay flashbacks -se repiten las imágenes de la vivencia del parto, una y otra vez- y pesadillas. Cualquier estímulo que recuerde el parto, puede desencadenar el flashback y el recuerdo se acompaña se una sensación angustiada (Ayers, 2004).*

“Cada sábado me despertaba a las dos de la madrugada y me ponía en trance de esa situación, empezaba a sudar agua fría, recordaba cada frase, las caras, las palabras... Sólo me pasaba los días sábados. Recordaba hasta al anestesista que me decía: “Eres un milagro, por haber sobrevivido.” Durante el día, me venía el recuerdo del ginecólogo apretándome los puños y yo agarrada a su brazos, suplicando. Cuando me venía me ponía muy nerviosa, esto me pasaba a menudo”.

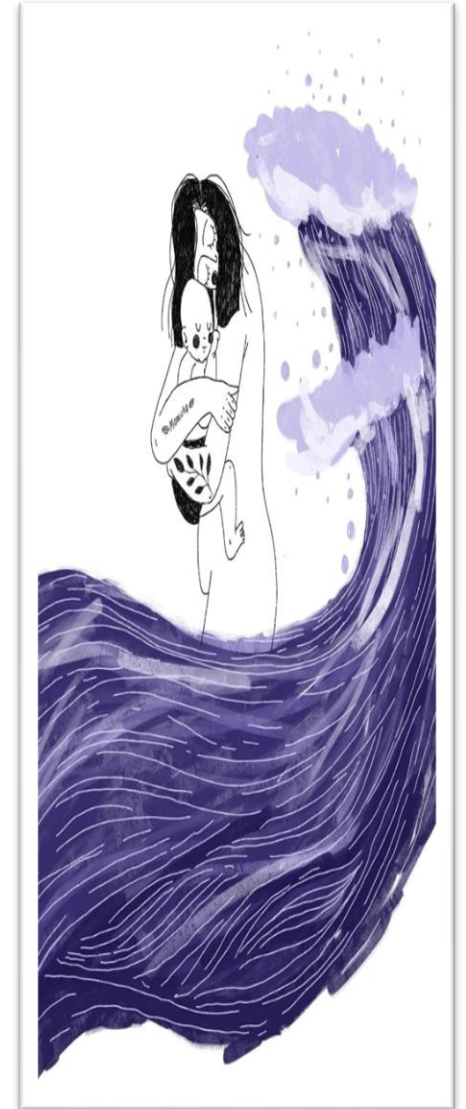


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Sintomatología principal



Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocantinas

- ✓ Sentimientos de rabia e irritabilidad.
- ✓ *Bajo estado de ánimo.*
- ✓ Sensaciones de ansiedad, acompañado o no, con pensamientos repetitivos y obsesivos acerca de lo ocurrido, repitiendo escenas o frases que les dañaron, flashbacks o pesadillas. (Joseph Bailham, 2004).
- ✓ *También puede surgir: sensación de extrañeza ante su bebé y dificultad para vincularse con él/ella, e incluso sensación de estar fuera de la realidad.*

- ✓ Pérdida de confianza en el sistema de salud, y en su propia manera de maternar.
- ✓ *Dificultad para relacionarse con otras madres, sufriendo al comparar su parto con el de las demás.*
- ✓ Madres pueden incluso no disfrutar aniversarios del nacimiento de sus hijos, por el recuerdo de lo vivido (Beck, 20065, 2017).

Etiología



- **Origen TEPT:** haber padecido una situación sentida como traumática en sí. La vivencia del trauma depende, de cómo la madre haya experimentado e interpretado lo vivido, es decir, es subjetiva y única (Söderquist et al., 2002). Urge escuchar la vivencia de la madre en cuestión (Beck, 2004; Olza 2017).
- **Se agrava:** si la mujer no se siente en libertad, para expresar cómo siente lo que ha sucedido. Hay una tendencia a minimizar lo acontecido o a priorizar qué tanto ella como su bebé, están vivos y aparentemente bien, sin visibilizar el dolor interno.
- **Relatos de las madres, permiten comprender mejor, lo que sucede en estos casos.** Destaca trabajo de Cheryl Beck, que estudió las narrativas de cientos de mujeres respecto a sus partos.

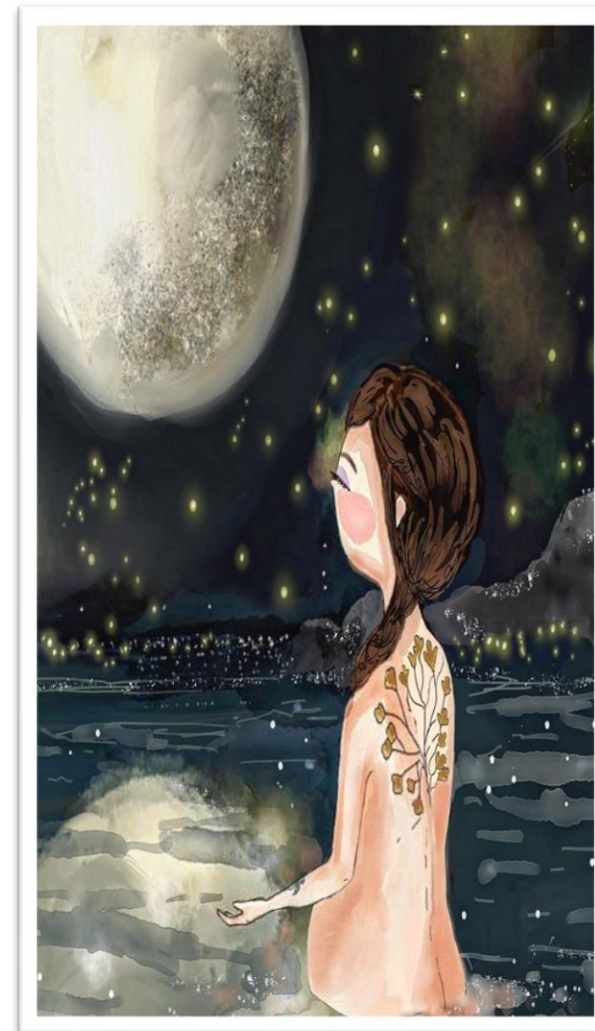


Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, @o_trocantinas

Afectación Sistémica



El trauma durante el parto, afecta profundamente la relación de la madre, con el bebé, su pareja, su familia y los profesionales de la salud.

- *TEPT aumenta la vulnerabilidad propia del puerperio; la simple exposición a la vida cotidiana, puede desencadenar en la madre sintomatología ansiosa, por asociación con lo sucedido en el parto. (Olza, 2017).*
- *Afecta en la relación con el bebé y en el rol de madre -la autoestima y sensación de auto eficacia, estarán disminuidas-.*
- *La sexualidad también se ve afectada en muchas ocasiones, ya que las mujeres pueden llegar a sentirse abusadas sexualmente en el parto -sensaciones de violación/invasión de sus cuerpos-. No olvidar que muchas mujeres gestantes, han sufrido abuso sexual previamente.*

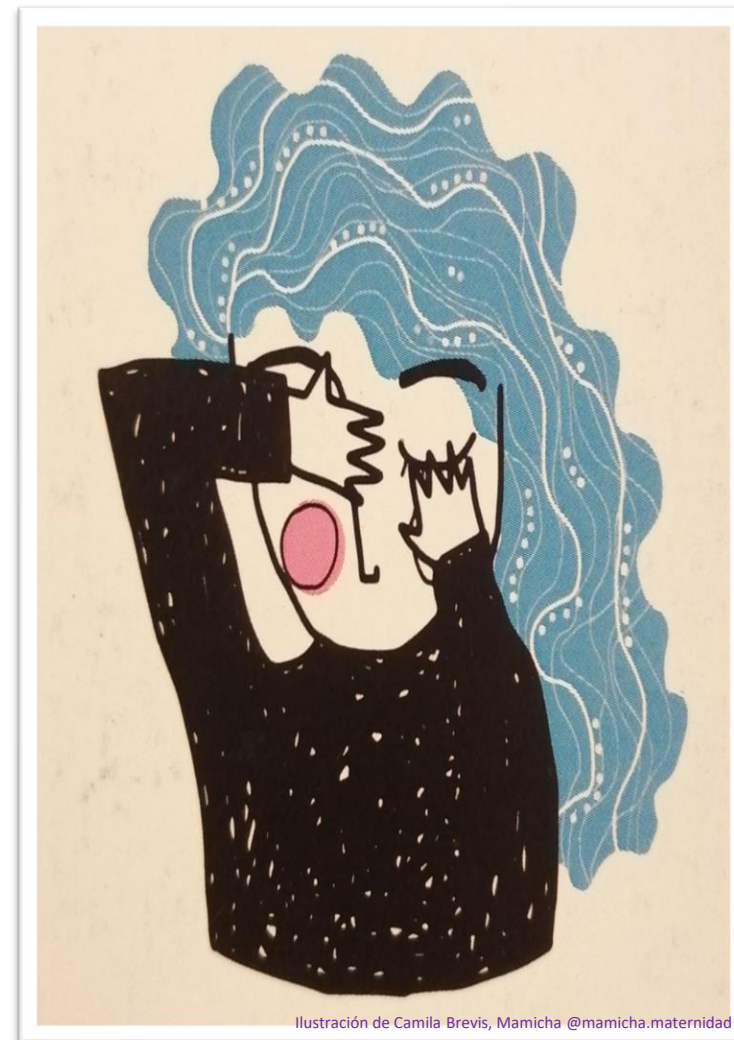
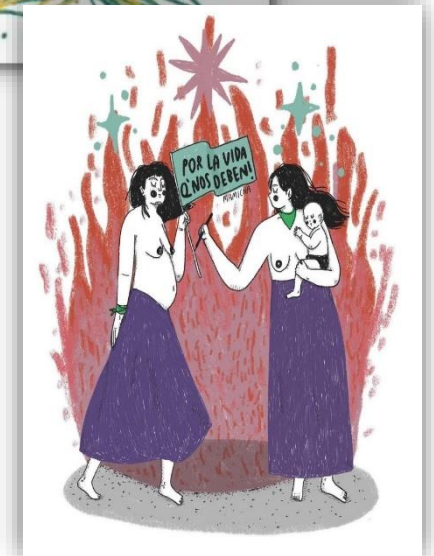
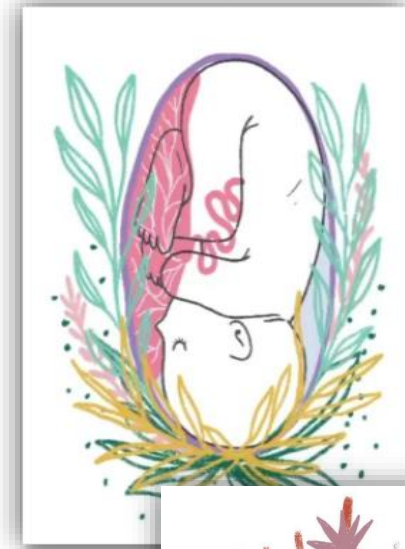


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

Afectación Sistémica



- **Impacto en el recién nacido:** el trauma también tiene repercusiones, que después le influirán en su vida a largo plazo, presentando síntomas elevados de trastornos del espectro postraumático. El trauma por nacimiento predice directamente traumas de la primera infancia e indirectamente, todos los otros tipos de trauma en la vida.
- **Pareja que acompaña a la madre:** sensación de shock, desconexión de las propias emociones en general por sentir la obligatoriedad de proteger a su compañera en momento de crisis, y posteriores estados de preocupación /rumiaciones. (Etheridge y Slade 2017).
- **Muchas mujeres, luego de estas experiencias:** se consagran a la búsqueda de profesionales más respetuosos, espacios menos intervenidos, se convierten en autodidactas del parto respetado, o vuelcan sus intereses al activismo, en pro de gestaciones, partos y nacimientos respetados.



Ilustraciones de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

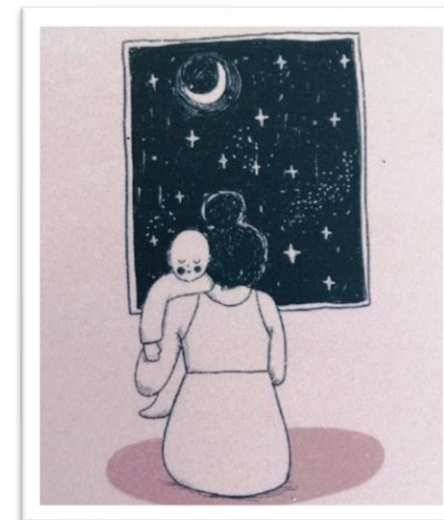


Afectación Sistémica

- *Las mujeres pueden sentirse muy enojadas con los profesionales de salud y tienen muchas reticencias para volver a confiar en ellos.*
- *También, suele afectarse el vínculo mamá-bebé: la gran mayoría de las mujeres siente gran pena, por haber estado separadas de sus hijos en las primeras horas tras el parto, o se sienten culpables de que el bebé no tuviera un buen nacimiento, o incluso de que saliera dañado por el uso de fórceps u otras intervenciones.*
- *Algunas mujeres refieren sentimientos iniciales de rechazo al bebé, pero esto suele cambiar con el tiempo (Olza, 2017).*



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Afectación Sistémica

- **A largo plazo, las madres pueden tener algún elemento adicional de evitación o ansiedad hacia sus hijos, cómo observar al bebé constantemente y seguir sus hitos del desarrollo, con miedo a que le haya quedado alguna secuela por falta de oxígeno en el parto, por ejemplo (Ayers, Eagle y Waring, 2006).**
- **La lactancia tras un parto traumático, también puede ser especialmente difícil, resultando retraumatizante para las madres. Estas optan por la lactancia artificial para no volver a sentirse expuestas delante de los profesionales o sentir que recuperan el control sobre su cuerpo. Hay mujeres que han expresado que, al poner el bebé al pecho, les desencadenaba a flashbacks angustiosos del parto. (Beck y Watson, 2008).**
- **Para muchas madres, en tanto, la lactancia se convierte en su mayor fuente de consuelo y satisfacción: sienten que, aunque les robaron el parto, nadie les va a robar la lactancia. Esto motiva en algunos casos, una lactancia más prolongada de lo que se preveía. (Beck y Watson, 2008).**
- **También algunas madres expresan que amamantan para compensar al bebé por el daño que sienten, que se le hizo en el parto o al ser separados nada más nacer (Beck y Watson, 2018).**

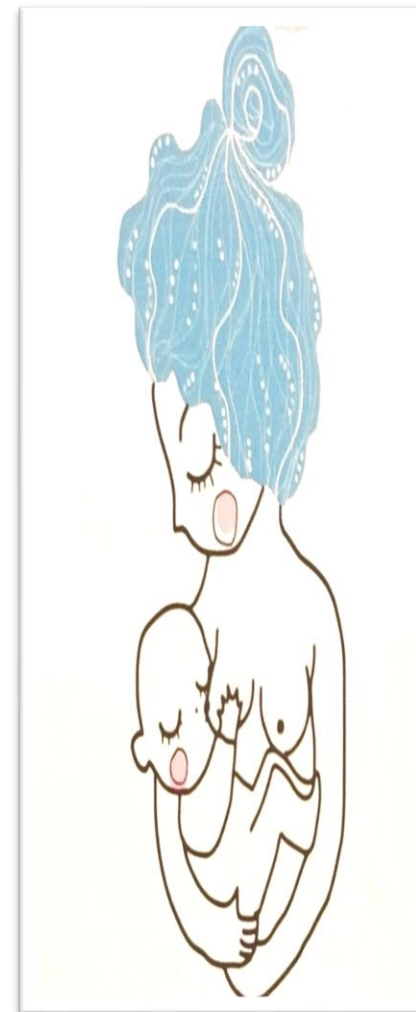


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

Afectación Sistémica

- *El parto suele afectar profundamente la sexualidad y la relación de pareja. Hay mujeres que reexperimentan el horror del parto, cada vez que intentan tener una relación sexual con penetración.*
- *El TEPT genera en la pareja: disfunción sexual, desacuerdos, culparse mutuamente por cómo acabó el parto (Ayers et al., 2006).*
- *Se ha observado que algunos hombres también presentan síntomas de trauma, después de ver cómo a sus parejas las intervenían en el parto.*
- *También se afecta la reproducción; hay parejas que van a decidir posponer el segundo embarazo o no tener el número de hijos que inicialmente planeaban (Gottvall y Waldenstrom, 2002).*



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



Afectación Sistémica

- **En el embarazo siguiente al parto traumático:** a veces se genera pánico al parto, denominado “tocofofia”, que se considera una secuela del TEPT y que requiere tratamiento psicológico. Cuando es grave, lleva a que algunas mujeres interrumpen el embarazo -por el miedo insostenible que sienten a volver a vivir una situación tan traumática-. (Hofberg y Brockington, 2000).
- En el embarazo siguiente al parto traumático, **las mujeres se preparan exhaustivamente para el nacimiento;** buscan profesionales que aseguren el respeto en la atención; algunas madres deciden pedir directamente una cesárea programada o anestesia general, otras eligen parir en casa para evitar volver a exponerse al ambiente hospitalario. Ya sea cesárea o no, **el siguiente parto, tiene en poder de sanar, reparar o resultar retraumatizante** (Beck y Watposn, 2010).

Es fundamental visibilizar, validar, acoger y dar voz, al malestar de la madre, la diada y de la familia, tras un parto traumático.

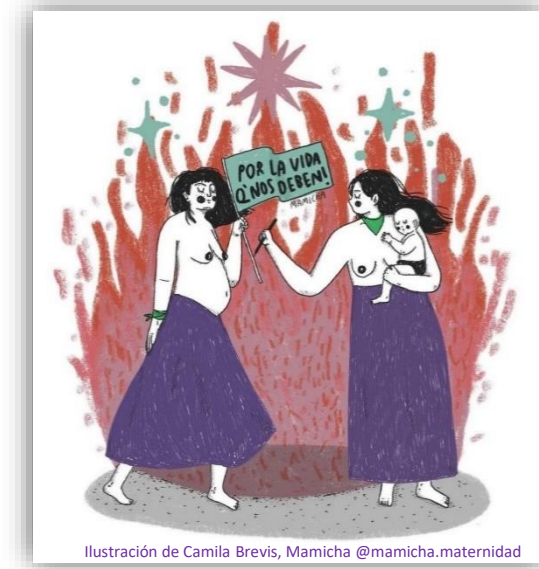


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

Acompañando en forma sensible y respetuosa, el momento del parto

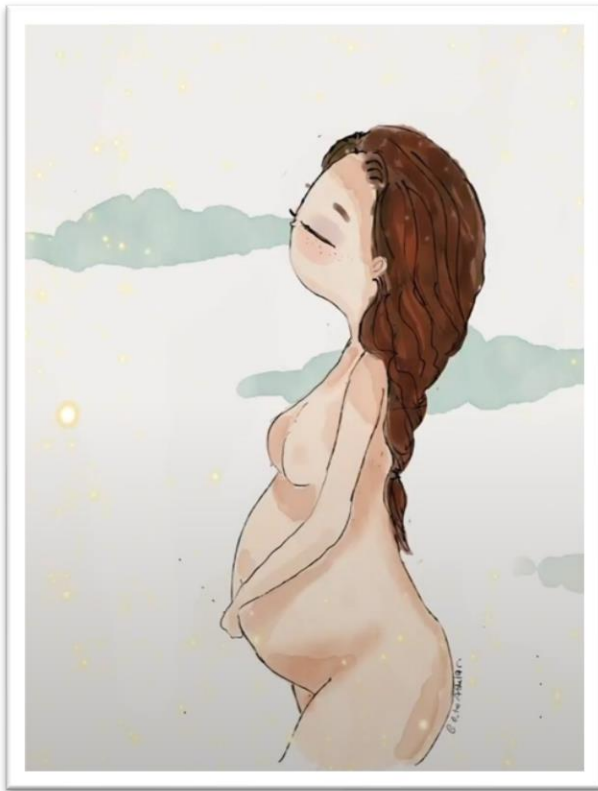


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad
Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal e Ilustradora
@o_trocantinas





¿Qué aspectos debemos cuidar y considerar en la relación que se genera, con madres, padres, bebés y familias que acompañamos en el momento del nacimiento y en el período perinatal?

Habilidades en el acompañamiento emocional

- **Cuidar lo que se dice, a nivel verbal y no verbal:** cuidar actitud, presencia, gestos, expresiones emocionales. Recordar que el período perinatal, y el parto, son etapas de extrema sensibilidad materna. **La cadena de eventos neuro-hormonales y endocrinos, suscitados en el parto, pueden inhibirse u obstaculizarse, simplemente, con una mirada hostil, una actitud poco acogedora, un ambiente tenso, cargado de cortisol y adrenalina. Debemos considerar esto, y conocer en profundidad estos procesos, propios del parto, pues generan una impronta perdurable en el tiempo, en la psiquis de mamá y bebé, y son determinantes, en ejercer un rol facilitador u obstaculizador del nacimiento.**
- **Entrenar la escucha y la observación:** Fomentar conversación espontánea de la mujer madre -permite inferir pensamientos y emociones-. Pausas, permiten favorecer asimilación, comprensión y validación del relato por parte del profesional. No juzgar, acoger amorosamente, particularmente cuando se comparten vivencias ansiedad, dificultad para aceptar embarazo/maternidad, miedos, etc. (Fernández y Olza, 2021)

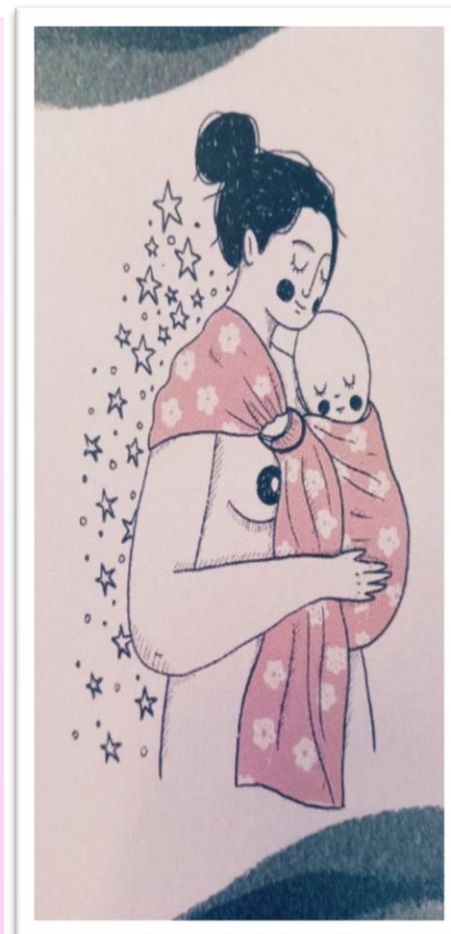


Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad



¿Qué aspectos debemos cuidar y considerar en la relación que se genera, con madres, padres, bebés y familias que acompañamos en el momento del nacimiento y en el período perinatal?



Ilustración de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

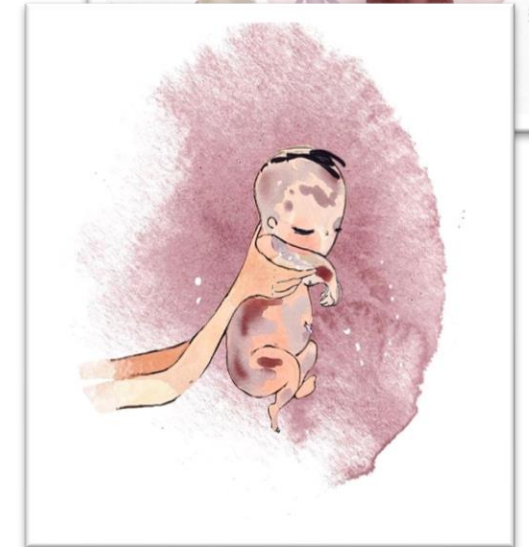
Habilidades en el acompañamiento emocional

- **Acompañar sin dañar, ajustándonos a las necesidades de cada mujer y familia:** Siendo siempre muy conscientes del daño potencial y perdurable en el tiempo, que pueden generar ciertas actitudes, durante el acompañamiento profesional perinatal, y particularmente, durante el parto.
- **Cuidar la relación con cada madre y familia:** Procurar una relación empática, sensible y profundamente respetuosa, favorece el acompañamiento, especialmente, ante el abordaje de temas privados e íntimos, que pueden generar trauma. La alianza, el vínculo y los cuidados afectivos, son en sí, terapéuticos. (Wampold y Imel, 2005).
- **Ajustarse a la individualidad:** Adecuarse a los ritmos y a las necesidades de cada madre y familia, teniendo también en cuenta, su historia de vida, cómo vivió el proceso de gestación y cómo llega, a la instancia del parto (Fernández y Olza, 2021).
- **Visibilizar la importancia y la necesidad de que los profesionales que acompañan nacimientos, vayan informando a la parturienta, de cada pequeño avance en el parto.** Esto, debido a la importancia, impacto e influencia de las expectativas de cada mujer y madre, en esta vivencia, en la que está en juego también, su subjetividad, y una alta sensibilidad, propia de este proceso. (Beck, 1983, Beck 1984).

¿Qué aspectos debemos cuidar y considerar en la relación que se genera, con madres, padres, bebés y familias que acompañamos en el momento del nacimiento y en el período perinatal?

Habilidades en el acompañamiento emocional

- **Sensibilidad y trato exquisito**, ante un evento de vida crucial, para la madre, el bebé y su familia.
- **Trabajo personal, de cada profesional que acompaña gestación y nacimiento**; conocer y trabajar, sobre su propia psicobiografía e historia perinatal en profundidad -la historia de su parto y nacimiento, el parto de su madre y de sus abuelas, el/los partos de sus hijos/as sí ya se es madre o padre-, cómo recurso de auto-conocimiento, y cómo herramienta laboral indispensable, para un acompañamiento al buen nacer, sensible y empático.
- **Espacios de autocuidado físico y emocional**, y **redes de apoyo** para sostenerse y poder elaborar, en contextos amorosos y seguros, la amplia gama de vivencias que implican el acompañamiento de un parto y nacimiento. (Trauma en el parto, muertes, complicaciones, etc.)
- **Cultivo de la Atención Plena en el acompañamiento sensible y consciente**; no es posible acompañar un parto y nacimiento, si no es desde una profunda conexión con el “aquí y el ahora”, y al proceso que madre e hijo/a van transitando. Esta labor, requiere “estar presente” en forma integral, a nivel físico, mental y espiritual, con especial atención y escucha, a las necesidades y requerimientos de cada mujer, guaguüita y familia. No hay espacio para un trabajo rápido, mecanizado, desconectado y que no visibilice sutilezas.



“Estamos en el inicio de un nuevo siglo en que nuestra función es esencial, para que haya el menor daño posible sobre las madres y sus recién nacidos. Y sobre nosotras que también somos mujeres. Es fundamental que entendamos la importancia de nuestra participación en la gestación del futuro, aunque suene apocalíptico. Estamos rodeadas de niños que son el futuro, y nosotras podemos intentar dejarles un mundo diferente. Pero es difícil que podamos solas... Se impone la necesidad de una alianza entre las mujeres que paren y las parteras. Es la única manera de luchar contra el maltrato y de humanizar el parto y el nacimiento.”

***Parir el Libertad. En busca del poder perdido.
Raquel Schallman***



Ilustraciones de Camila Brevis, Mamicha @mamicha.maternidad

Referencias

- **Psicología del Posparto.** Esther Ramírez Matos. 2021. Editorial Síntesis.
- **Parir. El poder del Parto.** Ibone Olza. 2017. Penguin Random House Grupo Editorial.
- **Parir el Libertad. En busca del poder perdido.** Raquel Schallman. 2012. Penguin Random House Grupo Editorial.
- **Nacimiento Renacido.** Dr. Michel Odent. 1984. Editorial CreaVida.
- **Por un nacimiento sin violencia.** Frederick Leboyer. 1976. Mandala Ediciones.
- **Instinto. Sabemos Parir.** Francisca Bravo y Antonia Ochsenius. 2018. Editorial Catalonia.
- **Mamá desobediente. Una mirada feminista a la maternidad.** Esther Vivas. 2020. Editorial Catalonia.
- **Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth.** Olza, I., Uvnas-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Leahy-Warren, P., Karlsdottir, S. I., Nieuwenhuijze, M., Villarmeá, S., Hadjigeorgiou, E., Kazmierczak, M., Spyridou, A., & Buckley, S. (2020). PloS one, 15(7), e0230992. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230992>
- **El parto es nuestro.** <https://www.elpartoesnuestro.es>
- **Ilustraciones Joy Hwang Ruiz. Mamis Drawing.** Ilustraciones de Maternidad. www.momisdrawing.com
Instagram: @mamisdrawing
- **Ilustraciones Camila Brevis. Mamicha.** Maternidad Ilustrada. www.mamichamaternidad.com Instagram: @mamicha.maternidad
- **Ilustraciones Macarena López Godoy. Un arroz sin leche.** Diseñadora e Ilustradora. www.macalopez.com
Instagram: @unarrozsinleche
- **Ilustraciones Rita Navarro,** Médico Psiquiatra Perinatal e Ilustradora, Portugal. www.o-trocatintas.myshopify.com
Instagram: @o_trocatintas



UNA INVITACIÓN A REFLEXIONAR

¿Qué conceptos ideas, concepto y reflexiones, se quedan conmigo el día de hoy?

¿Qué creo que es imprescindible, para una mujer y una guaguüita en situación de parto y nacimiento?

¿Cómo puedo aportar, desde mi quehacer profesional a brindar acompañamientos más sensibles, amorosos y conectados en el parto, nacimiento y en la etapa perinatal en general?

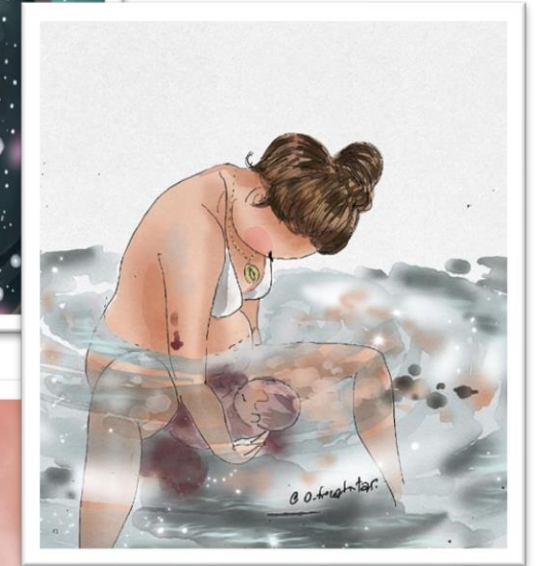
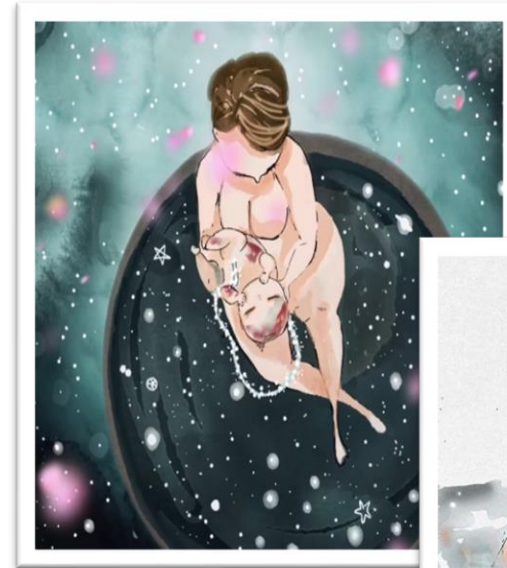


Ilustración de Rita Navarro, Psiquiatra Perinatal
Ilustradora, @o_trocintar

¡GRACIAS!

Doris Vivanco Schenone

E-mail:

dorivivanco@Gmail.com

Instagram:

@ps.doris.vivanco.schenone

Rayün Maternidad

IMPACTO EMOCIONAL EN LA MUJER, DE LA EXPERIENCIA DE PARTO
Y NACIMIENTO. REALIDAD Y EXPECTATIVAS.



Psicóloga Doris Vivanco Schenone
Acompañamiento a la maternidad