

3.

Todo empieza con un buen parto

Ascensión Gómez López



El parto es un proceso fisiológico para el que toda mujer está preparada. A veces son necesarias determinadas intervenciones, pero el abuso de éstas, cuando no están justificadas, puede influir negativamente en el inicio de la vida del bebé y en su lactancia.

Es imprescindible el contacto piel con piel tras el nacimiento para que se estimulen las hormonas que hacen posible la lactancia en la mamá, y para que se desarrollen los reflejos del bebé. Las mujeres que paren en un hospital, que son la mayoría, pueden ver dificultado el inicio de la lactancia materna si el bebé es separado de su madre por cualquier motivo.

Al nacer, los bebés están muy activos, despiertos, conociendo un universo nuevo y extraño. Si el bebé es colocado encima de la barriga de su mamá, se sentirá más tranquilo, más seguro, y comenzará en unos minutos a buscar el pecho. Lo hacen de forma espontánea y sin ayuda, si se les deja el tiempo suficiente. Esta “danza” consigue un gran objetivo: encontrar el pezón (que se puso más oscuro durante el embarazo para facilitar las cosas), explorarlo, y comenzar la succión.

Cuando no es posible iniciar la vida encima de la piel de la madre, es muy importante que se reanude el contacto lo más precozmente posible. Cuanto más tiempo pase separado el bebé de la mamá, mayores probabilidades habrá de tener dificultades en la lactancia.

Diversos estudios demuestran que el tipo de parto es una variable muy importante a tener en cuenta en relación al éxito de la lactancia materna, en cuanto a inicio y duración en el tiempo. Cuanto más agresivo sea el parto menor es la tasa de lactancia materna al alta hospitalaria y la duración de la lactancia exclusiva (abuso de fármacos, fórceps, ventosas y cesáreas).

Esto no quiere decir que todos los bebés nacidos de esta manera no puedan ser amamantados. Lo importante, en caso de tener un parto intervenido, es que se recupere cuanto antes el piel con piel, no separar al bebé de su madre si no es estrictamente necesario, e iniciar la lactancia materna cuanto antes. Con voluntad y apoyo todo es posible.

¿Qué puedo hacer para tener un buen parto?

- Infórmate. El embarazo y el nacimiento de un hijo es un hecho muy importante en tu vida y cuanto más informada estés, mejor podrás vivir

la experiencia. Tu comadrona puede informarte sobre como iniciar con éxito la lactancia materna.

- **Prepárate.** Aunque la naturaleza te ha dotado perfectamente para parir, hacer una buena preparación para la maternidad disminuye el miedo y el estrés, favoreciendo el desarrollo normal del parto. Asegúrate de que te ayuden profesionales cualificados, pero sobre todo confía en tu cuerpo.
- Cuando se vaya acercando el momento del parto, escucha a tu cuerpo. Siente las contracciones como algo maravilloso que te acerca cada minuto al encuentro con tu hijo.
- Si vas a parir en un hospital, no tengas mucha prisa en llegar. A veces, el entrar por la puerta del hospital frena el proceso ya que te pones un poquito nerviosa, y la adrenalina frena a la oxitocina, que es la hormona del amor, de las contracciones y de la salida de la leche.
- Si al llegar al hospital te dicen que no estás de parto, vete a casa, pasea, date un baño relajante y no desesperes. El momento llegará y será estupendo.
- Romper la bolsa de las aguas no significa que estés de parto. Si las aguas son claras, no hay prisa por ir al hospital. Los tactos vaginales con la bolsa rota deben ser retrasados al máximo ya que aumentan la posibilidad de las infecciones. No te bañes en la bañera si has roto aguas, pero sí te puedes duchar. Cuando llegues al centro sanitario, recuerda a qué hora rompiste la bolsa para poder pautar los antibióticos si fuera necesario.
- Si vas a parir en casa, avisa a la comadrona cuando sientas la necesidad de hacerlo y cuenta con la distancia si tiene que venir de otra ciudad.
- Moverse durante el parto ayuda a disminuir la sensación dolorosa. Aunque estés con el monitor externo, no significa que no te puedas mover. Consúltalo con la matrona y pide que te monitorice a intervalos regulares para poder levantarte, pasear, bailar, o simplemente, descansar de las presiones del monitor.
- Tienes derecho a estar acompañada por la persona que tú quieras durante todo el proceso. La compañía durante el proceso de parto también favorece que haya menos dolor y más tranquilidad. Si la infraestructura del centro lo hace imposible, intenta que te permitan el acompañamiento aunque sea a intervalos.

- Por lo general, las mujeres que tienen partos naturales sufren menos dolor que las mujeres a las que se les induce o estimula el parto, aunque el grado de dolor es variable en función del umbral de cada persona. Esto se debe a la producción de unas hormonas conocidas como opioides endógenos. Para aliviar los dolores del parto puedes moverte, ducharte, y hacerte acompañar por el papá o una persona de confianza. La analgesia epidural es la técnica médica más conocida, aunque hay otras técnicas. Pregunta a tu anestesista las distintas opciones disponibles en tu hospital y cuál es la más indicada para tí.
- La postura para parir es muy importante para favorecer la salida del bebé. Escucha tu cuerpo y comenta con tu comadrona la posibilidad de no parir acostada boca arriba.
- Cuando nazca tu bebé, no te separes de la criatura en ningún momento a no ser que sea estrictamente necesario. El contacto piel con piel es fundamental para el buen inicio de la lactancia. Pide que no le pincen prematuramente el cordón umbilical para hacerle el paso a la vida fuera de ti más fácil.
- Inicia la lactancia en cuanto tu bebé esté preparado: buscará, chupará, hará gestos con la boquita. Pónselo fácil pero no le obligues; necesita también su tiempo.
- En las horas inmediatamente posteriores al nacimiento, necesitas tranquilidad y relajación para que os conozcáis tu bebé, tu pareja y tu. Las visitas siempre pueden esperar.

La Iniciativa Hospital Amigo de los Niños reconoce a los hospitales que fomentan la lactancia materna. En la Región de Murcia hay un hospital con este galardón, el Hospital Virgen del Castillo de Yecla. Además, otros hospitales de la región están trabajando para conseguir este distintivo.

Por otra parte, el Ministerio de Sanidad y Consumo, junto con las Comunidades Autónomas, están trabajando en la “Estrategia de Atención al Parto Normal”, que promueve la armonía y la naturalidad en el proceso de parto y fomenta la participación activa de la mujer a la hora de dar a luz.