5 preguntas que tienes que hacer para tener un parto respetado

Un parto SIN INTERVENCIÓN INNECESARIA es crucial para tener una EXPERIENCIA POSITIVA y reducir las probabilidades de DEPRESIÓN POSTPARTO ¡Infórmate!

Madre mía !!!

Septiembre 2021

HAY MUCHAS
COSAS QUE
CREES QUE
SON
NORMALES

Y NO LO SON

Una vez que llegas al hospital es demasiado tarde

Es importante y totalmente recomendable que os informéis mucho durante el embarazo.

Por esta razón existe la preparación al parto que suele llevarse a cabo entre la semana 28 y 30 de embarazo.

¿Has leído la historia de Laura?

'Mi experiencia no fue buena, sufrí violencia obstétrica (aunque haya quien quiera negar su existencia) desde una maniobra de Hamilton sin consentimiento a las 39+2 y sin ninguna razón médica en un embarazo de bajo riesgo. Hasta llegar al hospital de 3cm, ponerme oxitocina sin avisar, no dejarme levantarme de la cama porque 'no hay evidencia científica de que eso funcione' (eso me dijo la matrona) hasta acabar en extirpación de bebé (porque eso no fue un parto por cesárea, fue como una operación de apendicitis). Ni piel con piel, ni lactancia temprana... Llevo tiempo con una psicóloga intentando superarlo, por eso me encanta ver cómo gente como tú está ahí para que no pase.' (2021)

Laura sufrió violencia obstétrica cuando sin consentimiento e información previa le hicieron la maniobra de Hamilton (una exploración vaginal con el objetivo de inducir el parto).

¿Por qué se llama a esto violencia obstétrica? Porque no le informaron del por qué le recomendaban esa maniobra ni en qué consistía. Tampoco le pidieron consentimiento para realizarlo. Esto tiene consecuencias muy negativas en la madre, no sólo hace que su experiencia sea negativa sino que además tiene consecuencias negativas a nivel psicológico y emocional al aumentar las probabilidades de desarrollar síndrome de estrés postraumático y depresión postparto.

Por este motivo, muchos profesionales estamos dando visibilidad a esta forma de trabajo con el objetivo de mejorar y fomentar un cuidado humanizado (un cuidado basado en la empatía y respeto hacia las personas). En un parto respetado te explican qué se va a realizar y por qué ANTES de llevarlo a cabo y con tu consentimiento previo.

Ayudarte a entender el por qué hacemos cada cosa en cada momento y tener en cuenta tus preferencias y la de tu pareja es muy necesario para que puedas ayudar al nacimiento de tu bebé.

Todo este tipo de cuidado tiene un gran impacto en el progreso del parto y en la llegada al mundo de vuestros bebés (no siempre pero en muchos casos puede evitar una cesárea) y además tiene un impacto muy fuerte en la situación emocional de la mujer durante el postparto. Laura aún continúa en terapia psicológica.

ES CIERTO QUE ESTA SITUACIÓN POCO A POCO ESTÁ CAMBIANDO

Y esto es gracias a la visibilidad que se está dando a este tipo de cuidados que desgraciadamente hoy en día continúan existiendo en los hospitales.

Para tener un parto respetado es necesario tener información.

Por ello, después de tantos años formándome y trabajando como matrona en el Reino Unido y España, te planteo las 5 preguntas que tienes que hacer a tu ginecólogo/a o matrón/a para tener un parto respetado:

1. ¿Se realiza la maniobra de Kristeller?

Esta maniobra; desaconsejada por la OMS desde hace ya muchos años, consiste en ejercer presión sobre el abdomen de la mujer con el supuesto fin de favorecer la salida del bebé.

2. ¿Se utiliza el plan de parto?

El plan de parto es un documento que se ha creado para hacer partícipe y consciente a la madre y su pareja sobre opciones que puede tener y mejorar la comunicación entre vosotros y los profesionales.

3. ¿Puedo tener acompañante?

El parto es el nacimiento de vuestro hijo y ambos tenéis derecho a estar presentes tanto si es parto vaginal como si se trata de una cesárea (salvo en ciertas situaciones de extrema emergencia). Además, para la mujer, tener un acompañante a su lado en el momento del parto es crucial para tener una mejor experiencia y para sentirse segura durante todo el proceso. La situación de pandemia por Covid19 no es una justificación para no permitir acompañante.

4. ¿Cómo son las instalaciones?

Lo ideal es estar en la misma habitación durante la dilatación y durante el nacimiento de tu bebé.
Eso os va a ayudar mucho a estar más relajad@s (tú y tu pareja), a estar activa durante tu parto para ayudar al progreso de éste y sobre todo, a respetar la primera hora de vida de vuestro bebé y de vosotros como padres.

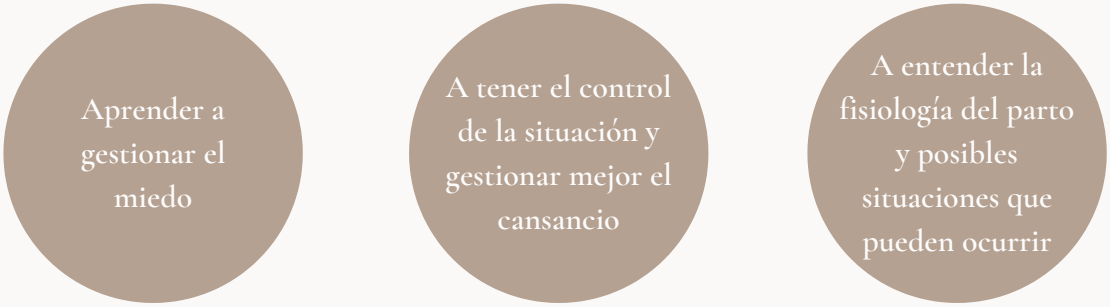
5. ¿Quién atiende el parto?

El parto puede ser asistido por una matrón/a (si se trata de un parto vaginal no instrumentado) o ginecólogo/a (si se trata de un parto vaginal ya sea instrumentado o no, o una cesárea). En los hospitales públicos siempre es la matrona quien atiende partos vaginales no instrumentados y en los hospitales privados generalmente suele ser el ginecólogo. Lo más importante es que quien te esté asistiendo el parto respete los tiempos del cuerpo de la mujer y lleve a cabo un cuidado humanizado.

Estas son solo 5 preguntas pero hay muchas más cosas que tendrías que saber y entender.

Cada vez se está dando más visibilidad e importancia a la humanización del cuidado y esto se debe a mujeres y padres como tú que se informan y preparan para el momento del parto. Porque de vosotros también depende el que tengáis un parto respetado. Pero además también ayudáis a que futuras madres y padres también lo tengan.

En la preparación al parto Madre Mía nos basamos en 3 pilares fundamentales



Además damos herramientas para que no sólo tengas información sino también tengas una preparación física y mental para aplicar todo lo aprendido a la práctica real.

¿O acaso aprendiste a conducir estudiando sólo la teoría?

Los destellos repentinos de conocimiento no ocurren por casualidad, son el producto de la preparación. Prepárate para que cuando llegue el momento de tomar decisiones, tomes la decisión correcta. El dolor no es simplemente una incomodidad física, sino una experiencia de la mente y una anticipación al dolor resulta en un sufrimiento mental innecesario. En lugar de centrarte en el parto perfecto, decide cómo te gustaría lidiar con las diferentes situaciones del trabajo de parto para estar más cerca de alcanzar tu objetivo, ser flexible pero sobretodo tener una experiencia positiva.

Tener un bebé es una aventura ¡Déjame formar parte de ella!

Porque junt@s es mejor

#BETTERTOGETHER