De nosotras para nosotras

Parto

Durante el noveno mes, el embarazo se vuelve una carga muy pesada. Todo se dificulta: respirar, caminar, agacharse, hacer el amor y dormir. El parto se acerca. El bebé está listo a salir al mundo. Durante el parto vivimos tres fases.

1a. Fase: el trabajo de parto

Las contracciones (dolores) del parto pueden empezar varios días antes del parto mismo. Inicialmente pueden pasar minutos o aún horas entre contracción y contracción. Cuando vienen más fuertes y seguidas es señal de que el trabajo de parto ha comenzado.

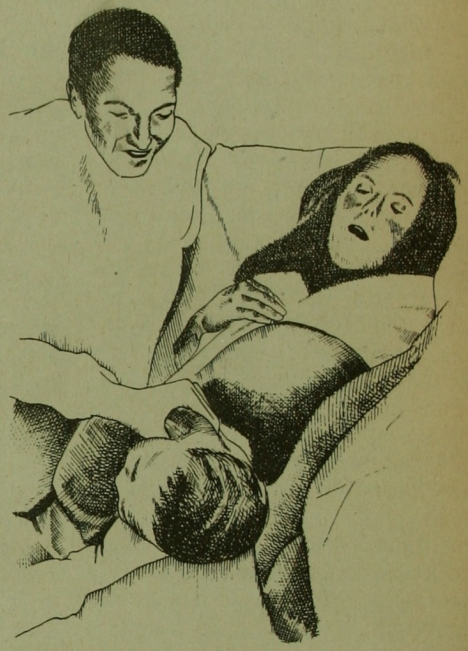
Si las contracciones empiezan fuertes y después disminuyen, sientes un dolor severo y continuo bajo el vientre, o las contracciones se paran después de haber empezado, son señales de que algo no marcha bien. Tienes que ir a ver a un médico inmediatamente.

El proceso de parto puede durar entre dos y veinticuatro horas o más, de acuerdo con el tamaño del bebé, la posición en que esté, el tamaño del útero. Normalmente, cuando ya son continuas las contracciones y poco antes de que nazca el niño (a), la fuente o bolsa de las aguas que durante el embarazo envuelve al bebé se rompe y un chorrito de líquido nos sale por la vagina. Cuando se revienta la fuente, hayamos tenido o no contracciones, debemos ir al hospital donde nos vamos a atender.

Generalmente, cuando se trata de nuestro primer parto, la primera fase de trabajo del mismo dura aproximadamente doce horas. Sin embargo, hay que recordar que cada mujer y cada parto son distintos, y que este cálculo es sólo un promedio.

Durante esta fase, el cuello del útero se abre hasta cinco o diez centímetros. Los músculos largos del útero trabajan para abrir los músculos circulares del cuello del útero, causando las contracciones. En la última parte de esta fase, las contracciones son más dolorosas. El aprendizaje de técnicas de respiración superficial y profunda nos ayuda a manejar el dolor.

La forma más común y menos dolorosa de nacimientos del bebé es cuando la cabeza del niño sale primero, cara abajo. Sin embargo, hay otras posibles posiciones de nacimiento. Algunas requieren de una operación que se llama cesárea. Esta consiste en una incisión que hace el cirujano en la pared abdominal y en el útero para poder sacar al niño. Otras veces solamente se necesita abrir un poco más el área de salida,



Mi mamá me contó que yo había nacido prematura. Imagínense, yo tan grandota. Que al nacer me habían puesto en una incubadora para protegerme contra las infecciones y darme un lugar calientito donde pudiera seguir creciendo. La enfermera le dijo a mi mamá que no se preocupara, que cuando se les cuida bien, los bebés que nacen prematuros crecen igual o hasta más grandes que los que nacen a tiempo...

practicando lo que llaman la episiotomía. Esta es una incisión entre la vagina y el ano.

No siempre es necesario hacerla. La apertura vaginal puede estirarse mucho, y si la madre no está anestesiada ella podrá ayudar manejando sus pujidos conforme sea necesario, para facilitar la salida del bebé. No todos los niños necesitan más espacio para salir, por lo que la práctica indiscriminada de la episiotomía puede considerarse como excesiva e innecesaria.

Muchas veces los puntos de la episiotomía son incómodos y a veces las mujeres experimentan dolores por su causa varios días después del parto.

2a. Fase: el nacimiento

Cuando el cuello del útero está completamente abierto, la cabeza del bebé inicia su camino hacia afuera. Esta fase puede durar de treinta minutos a dos horas o más, y termina con el nacimiento del niño. Durante esta etapa, la madre puede también ayudar pujando si está preparada para ello, no está anestesiada y está en condiciones de mantener el control sobre su cuerpo.

Aun cuando hay maneras de saberlo con anterioridad, generalmente es después de que nace cuando nos enteramos del sexo de nuestro hijo. Es importante que las mujeres sepamos que el sexo de nuestros hijos, es decir que nazcan hombres o mujeres, no depende en absoluto de nosotras. El sexo lo da el hombre con el tipo de espermatozoide que haya fecundado nuestro óvulo. Algunos tienen la capacidad de engendrar niños y otros niñas.

En nuestra cultura es muy frecuente que se celebre más el nacimiento de un niño que el de una niña. Esta es la primera forma de discriminación que sufrimos las mujeres. Tenemos también que luchar contra ella. Lo importante es que nuestro hijo nazca sano, su sexo no nos debe importar.

Al momento de nacer el niño necesita recibir sus primeros cuidados, entre ellos habrá que cortarle el cordón umbilical que lo mantuvo y sigue manteniendo unido a su madre.

No todos los niños nacen a tiempo o con un peso suficiente. Se considera prematuro a un bebé que nace pesando menos de dos y medio kilos. Generalmente, el parto prematuro se debe a la desnutrición de la madre, enfermedades infecciosas, toxemia, diabetes, anormalidades de la tiroides o de la placenta y a los embarazos múltiples. Una buena atención durante nuestro embarazo puede ayudar a evitarlo.

El parto prematuro sigue las mismas fases que el parto normal, aunque es posible que se tarde más, debido a que las contracciones suelen ser más débiles.

3a. Fase: la salida de la placenta

El parto no se termina sino hasta que expulsamos la placenta, que es la que ha nutrido al feto y le ha dado la posibilidad de vivir y crecer dentro de nosotras. Esta etapa puede durar entre unos minutos y una media hora. La persona que nos está atendiendo debe asegurarse que haya salido la placenta completa, para evitar los problemas que resultan si restos de la misma se quedan adentro.

Hemos tratado aquí solamente algunos aspectos del proceso de parto. No hubo espacio para otros temas que también son muy importantes como: el aborto, el embarazo ectópico (fuera de la matriz), el factor sanguíneo Rh y sus efectos, y la detección previa de defectos de nacimiento. Todos estos temas los puedes tratar con un médico o enfermera de tu confianza, pidiéndole que te explique su significado.

No debemos sentir pena o vergüenza cuando hablemos con el médico, partera o enfermera. El funcionamiento de nuestro cuerpo es natural y sano. Tenemos el derecho y la obligación de saber toda la información que pueda ayudarnos a tomar las riendas de un hermoso proceso nuestro, el de crear vida.

Directora del Proyecto: María del Carmen Elu
Coordinadora: Elizabeth Maier
Investigadora: Aurora Farfán Márquez
Ilustradores: Daniel Camacho y David Gallegos