

Preparación al parto

(Artículo publicado en Levante-EMV el 28 de octubre de 2017)



Maite Pingarrón Montes

Matrona

Coordinadora Enfermería Centro de Salud de Oliva

No se hace mucha publicidad de las clases de preparación al parto en nuestra comunidad y tampoco muchas mujeres se plantean acudir en comparación con otras comunidades.

Da la sensación que si el parto va a ser cesárea, privado, o ya tenemos hijos antes, no necesitamos la preparación.

Si preguntamos a madres y abuelas que no asistieron tampoco nos animan a ello y si la pregunta se la hacemos a otros profesionales sanitarios que no conocen bien el alcance y la importancia, no llegaremos ni a inscribirnos.

¿Quién suele acudir? Mayoritariamente las mujeres que están libres en ese horario y aquellas que por ser un primer embarazo muy deseado que quieran hacer el esfuerzo.

Pregunto siempre en la primera clase “qué buscamos y porqué venimos al curso” y para la mayoría su preocupación es el parto.

La medicina ha cambiado, la sociedad ha cambiado, las familias, los tipos de parto, la asistencia al parto, la educación, los cuidados del posparto. No podemos pedir hoy lo mismo que hace 10 años a las clases de preparación al parto o mejor dicho de educación maternal.

Realmente, ¿qué conseguimos acudiendo a clases de educación maternal?

Digo siempre en clase que el embarazo son 9 meses, el parto un día y el posparto toda la vida y es en esta proporción que enfocamos la ayuda y la información de la preparación.

Acudir a las clases de preparación da información del embarazo, de los motivos de ir a urgencias, de los cuidados del bebé y de la mamá, de la lactancia y claro, también, de todos los posibles tipos de parto.

Y de esta forma se ha visto que las mujeres que vienen a clase acuden menos a urgencias al final del embarazo (están informadas), tienen partos con menos intervenciones (colaboran más y mejor en su parto) tienen mejor vivencia de parto (tienen expectativas reales de lo que va sucediendo y tienen recursos para hacerles frente), tienen más éxito con la lactancia materna si es su elección (están informadas y saben actuar), tienen menos depresiones posparto (tienen expectativas reales, tienen recursos y un profesional de referencia y confianza a quien acudir).

Además, el acudir a grupos de preparación ayuda a compartir experiencias, conocimientos y momentos con otras mamás que están en igual situación y sólo por ello y por sentirse parte de un grupo ya es positivo. Saber que se tienen recursos y sentirse capaz de utilizarlos hace que la situación se viva con menos estrés.

Todo lo anterior realmente nos lleva a tener una mejor adaptación tanto para las mamás como para los bebés.

En definitiva, la preparación al parto nos ayuda para estar preparadas en el embarazo, en el parto y sobre todo en el posparto, y el vínculo y la adaptación que hacemos con el bebé va mucho más allá de las primeras semanas de vida del bebé.