

TRACY DONEGAN

gentlebirth

Tu
**PARTO
POSITIVO**
Comienza aquí



¡La guía esencial para vivir tu embarazo y parto de una manera positiva y empoderada justo como TÚ lo imaginas!

Copyright © 2020 Tracy Donegan.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o distribuirse de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluidas, entre otras, la copia e impresión digitales, o almacenarse en una base de datos o sistema de recuperación, sin el permiso previo por escrito del autor.

GentleBirth está destinado únicamente a fines informativos y educativos y no como consejo médico personal. Siempre busque el consejo de su proveedor de atención ante cualquier pregunta que tenga sobre tu embarazo. La información contenida en este libro no pretende tratar, diagnosticar, curar o prevenir ninguna enfermedad ni garantizar un resultado de nacimiento particular. El autor no acepta ninguna responsabilidad de ningún tipo por los daños causados o presuntamente causados, directa o indirectamente, por el uso de la información de este libro.

Tracy Donegan es partera, autora y fundadora de GentleBirth. Es madre de dos niños maravillosos y la media naranja de su compañero de vida y socio comercial Philip. Apasionada por capacitar a los padres para que tengan el mejor parto posible, Tracy brinda información de apoyo e inspiración a padres de todo el mundo que se preparan para un parto positivo. Actualmente reside en California.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	13
El trabajo más importante del mundo.	16
La aplicación GentleBirth.	19
El eslabón perdido.	23
El impacto de GentleBirth en los resultados del parto.	26
CEREBRO	28
El nacimiento de Lillie.	28
Contando una historia de un nuevo nacimiento.	35
El nacimiento a través de los años.	38
El nacimiento en los tiempos modernos.	39
¿Y los papás?.....	40
Tu mentalidad importa.	41
Gentlebirth: La mentalidad del nacimiento.	43
¿Cuál es tu mentalidad hoy?	47
El eslabón perdido	49
Cómo detener los pensamientos negativos durante el embarazo. ...	50
Estrategias para lidiar con Pesimistas Perpetuos.	51
Meditación: no es lo que piensas.	53

No se requiere cima de montaña.	55
Piloto automático.	57
Meditación y Atención Plena.	60
Un marco consciente para el embarazo y más allá.	61
Sin juzgar: no te conviertas en una mamá juzgadora.	62
No dispires la segunda flecha.	63
Aceptación.	65
Cómo Morgan Freeman me convirtió en una mejor mamá.	72
Conciencia de pensamientos, emociones y sensaciones.	77
¿Preocupada por el aumento de peso durante el embarazo?.	81
¿Qué dijeron las mamás?.	82
Beneficios para los bebés también.	82
La salud comienza antes del nacimiento.	86
Estrés en el embarazo.	88
Haz que el estrés trabaje para ti	90
Vinculación con su bebé antes del nacimiento.	91
La felicidad es un trabajo interno.	93
Técnica DE PARADA.	95
Beneficios cerebrales de la meditación durante el embarazo.	98
Conoce a tu suricata mental.	99
Domar a tu suricata mental.	100
El cerebro de arriba/de abajo.	100
La visión de papá – Historia del nacimiento.	101
Saque su cerebro del carril rápido de la ansiedad.	108
Aprenda a preocuparse bien.	111
Preocupación motivacional.	111
Preocupación desbocada	112
Poner freno a una preocupación desbocada.	112

Pensamiento distorsionado.	114
El ABC de la TCC.	116
Los matones que viven en tu cerebro	116
Otras formas de disminuir sus interacciones con los "matones cerebrales".	118
Preparándose para las Olimpiadas del Parto.	121
Tu cerebro cree que puede predecir el futuro.	122
Imágenes mentales y tu ensayo de nacimiento.	124
Entrenamiento de enfoque.	127
¿A qué lobo estás alimentando?	128
Valor mental.	129
Especificidad.	131
Proximidad.	131
Enfoca tu foco mental para el nacimiento	132
WTF – ¿Dónde está el foco?	132
El nacimiento es un juego mental.	133
Más imágenes mentales.	135
Oleadas como olas en el océano.	135
El tren.	135
El desafío cuesta arriba.	136
La flor que se despliega.	136
Corte de cabeza para el nacimiento	140
Expresiones faciales: finge hasta lograrlo.	153
Posiciones de poder.	154
Su suricata y el proveedor de atención médica.	155
El olor del miedo.	156
Hackear el cerebro con el sentido del olfato.	156
Mamá de nacimiento gentil.	159
Relajación y Nacimiento.	160

La respuesta de su cuerpo al miedo y la ansiedad.	160
La respuesta de su cuerpo a la relajación.	161
Sensaciones en el parto.	162
Cebado.	163
El dolor sólo existe en el cerebro	165
El dolor es una producción del cerebro, no del útero	168
Dos enfoques para el dolor durante el parto.	169
DIM y SIM.	170
¿Qué significa para usted el dolor del parto? ¿Las cosas de las pesadillas o un desafío?	171
El miedo al parto y al nacimiento es un comportamiento aprendido.	171
Aprender a “cambiar”.	172
El dolor y el cerebro.	174
Su estado emocional: ¿excitado o aterrorizado?	176
Puedo hacer cualquier cosa por un minuto.	178
Laboral Activo.	180
La recta final	180
Juegos mentales creativos.	181
¿Cómo se siente la hipnosis?	182
¿Qué tiene de importante tu mente subconsciente?	182
Cómo funciona la mente.	183
La Mente Subconsciente – Donde Sucede la Magia.	185
¿Qué significa esto para el nacimiento?	186
¿Puedo ser hipnotizado?	187
Uso de pensamientos y afirmaciones de poder	189
¿Cómo funcionan las afirmaciones?	189
Puedo hacer esto - Ejercicio	192

Las leyes de la mente	196
Tu imaginación es más poderosa que el conocimiento.	197
Sólo se puede experimentar una idea o emoción a la vez.	198
Entrenamiento en hipnosis.	198
Nacimiento de alta tecnología.	201
técnicas de respiración.	203
Meditación de respiración simple.	204
La respiración del recién llegado del trabajo.	205
CUERPO	208
Tu suelo pélvico.	208
Beneficios de tener los músculos del suelo pélvico bien tonificados.	208
Tu suelo pélvico.	209
Beneficios de la coordinación del suelo pélvico.	210
Cómo hacer los ejercicios de Kegel correctamente.	211
¿Qué pasa si todavía tengo problemas para encontrar los músculos?	211
¿Con qué frecuencia debo hacer mis ejercicios de PF?.	212
Técnica para ir al baño.	213
Fit Bits (también conocido como masaje perineal).	220
Prueba esta técnica.	221
Entero, Sano e Intacto - Protegiendo tu Suelo Pélvico en el Parto.	223
Es un reflejo.	227
Consejos para ajustar las brocas en el parto.	228
Activa tus hormonas de nacimiento	
Hacking cerebral para el nacimiento.	230
¿Cómo sabe que ha comenzado el parto?	231
Cómo ayudar a su bebé a adoptar la mejor posición para el nacimiento	233
Fomento del posicionamiento óptimo.	233
Trabajo de parto posterior.	235

El progreso es más que la dilatación.	235
NACIMIENTO	238
Tienes un espectáculo.	238
Su liberación de aguas.	238
Las oleadas son consistentes y se asientan en un patrón	240
Ir al Hospital (quedarse en casa hasta los 4cm).	241
El flujo de mano de obra.	242
Primeros signos del parto: ¿qué le está pasando a su cuerpo?.	242
¿Cuáles son las señales?.	242
¿Qué puedes hacer?.	243
¿Qué le está pasando a tu cuerpo?.	243
¿Cuáles son las señales?.	244
¿Qué puedes hacer?.	244
Trabajo de parto activo - ¿Qué le está pasando a tu cuerpo?..	244
¿Cuáles son las señales?.	245
¿Qué pueden hacer los compañeros de nacimiento?.	245
El nacimiento de tu bebé - ¿Qué le está pasando a tu cuerpo?.	245
¿Cuáles son las señales?	246
¿Qué puede hacer su pareja biológica?	246
Tercera etapa: nacimiento de la placenta.	246
La Cuarta Etapa - La Hora Dorada.	246
La receta del trabajo.	247
Técnica de refuerzo de oxitocina.	250
Parto de Emergencia.	253
Nacimiento en la carretera.	254
Bendición del Nacimiento.	263
Planes, Preferencias y Prioridades de Nacimiento.	264
Prioridades de nacimiento.	264
¿Necesito preferencias de nacimiento?	266
¿Qué dice la investigación?.	268
Cómo evitar las oscilaciones al nacer	
Discusiones sobre preferencias.	268
Escenario de muestra.	269
Procedimientos hospitalarios:	
¿rutinarios o poco frecuentes?	270

Comer durante el parto: por qué es bueno para usted y su bebé.	271
Planes de parto y buena comida.	274
¿Qué hay en el menú Drive-Thru?	274
Dar a luz a la carta.	275
Ejemplos de prioridades de nacimiento.	277
Circunstancias Especiales.	277
Doulas.	280
Tomar decisiones informadas.	281
¿Qué significa tomar decisiones informadas?	282
¿Qué puedo hacer para ayudar a garantizar que la atención que recibiré durante el parto y el nacimiento será lo mejor para mi bebé?	283
Soportes de Mejores Prácticas Internacionales	
La filosofía del nacimiento gentil.	283
Inducción: ponerlo todo en perspectiva.	289
La inducción no ha terminado el juego.	290
Come tus dátiles.	290
Preparación para una inducción positiva.	291
¿Necesitas más tiempo?	291
Unos días antes.	292
Estrategias de Confort sin Medicación.	294
Estrategias de confort con medicación.	296
Compañeros de parto: es hora de adoptar una actitud curiosa.	297
Cambios inesperados en tu Plan de Parto Preferido (Inducción o Cesárea).	298
Ricitos de oro y los tres bebés de tamaño perfecto.	300

¿Cuál es el problema con los bebés grandes?	300
Padres hablan.	302
¿Es mejor lo más pequeño?	303
Cosas que puedes hacer.	304
Bebé de nalgas.	304
¿Cuándo se considera un problema la posición de nalgas?	305
Las bacterias pueden ser buenas para su bebé.	308
¿Qué son las bacterias intestinales y por qué las necesitamos?	309
¿Qué significa esto para tu bebé?	310
¿Cómo puedes ayudar a que tu bebé sea más “amigable”? ¿bacterias después del nacimiento?	312
GBAC - Nacimiento gentil después de cesárea.	313
Afirmaciones para VBAC.	315
2º PVDC.	321
BEBÉ, LACTANCIA MATERNA Y MÁS ALLÁ.	323
La lactancia materna y su cerebro.	323
Preparándose para una lactancia exitosa.	324
La mentalidad de la lactancia materna.	326
Lactancia materna: un buen comienzo - Dr. Jack Newman.	328
Maternidad consciente.	335
Calmar a su bebé: con la cura del abrazo.	336
¿Por qué lloran los bebés?	337
¿Es cólico?	338
¿Ha encontrado el Dr. Karp el Santo Grial de la crianza de recién nacidos?	339
Formas sencillas de calmar a su bebé: también conocida como la cura de los abrazos.	340

Las CINCO S HECHAS EN ORDEN.	341
Adaptarse a la vida con su recién nacido.	343
Nadando contra la corriente.	348
Lo que el tenis puede enseñarnos sobre la salud mental del recién nacido.	350
Recuperando el ritmo.	354
Sexo después del embarazo: deja que tu cuerpo marque el ritmo.	355
Después de que nazca nuestro bebé, ¿qué tan pronto puedo tener relaciones sexuales?	355
¿Dolerá?	355
¿Se sentirá diferente?	356
¿Qué pasa con el control de la natalidad?	356
¿Qué pasa si estoy demasiado cansado para tener relaciones sexuales?	356
¿Qué pasa si no me interesa el sexo?	357
¿Qué puedo hacer para aumentar mi deseo sexual?	357
Salud emocional antes y después de la llegada de su bebé.	358
Herramientas para padres – Edimburgo Detección de depresión posparto.	360
Papás tristes.	361
¿A qué síntomas deben prestar atención las parejas y ¿A dónde pueden acudir para obtener apoyo?	362
Preferencias epidurales.	366
Lectura recomendada.	369

INTRODUCCIÓN

*“Cuando estás embarazada, creces mucho.
De repente es como, ¡Ay! Aquí está, amigos.
Se acabó el tiempo de juego”.*

–Connie Fioretto–

¿Te han pasado por la cabeza estos pensamientos durante tu embarazo? ¿Qué pasa si hay algún problema con mi bebé? ¿Qué pasa si hago caca, vomito, grito o lloro durante el parto? ¿Mis senos tienen el tamaño adecuado para amamantar? ¿Qué pasa si no soy una buena mamá?

Si alguno o todos estos pensamientos se han pasado por tu cabeza y de repente te has encontrado con un sudor frío (no relacionado con las hormonas), entonces este libro es para ti. Entre estas páginas está el poder de cambiar radicalmente tu forma de pensar sobre el embarazo, el parto y la paternidad. Y la forma en que piensas sobre estas cosas cambia la forma en que las experimentas.

Así que...¡Hagamos esto!

Aquí estás, embarazada... quizás sintiéndote un poco aterrorizada y seguramente abrumada por los montones de libros, las cosas para el bebé y, cómo olvidarlo, los ríos de consejos no pedidos de quienes se creen los expertos en embarazo. Permíteme comenzar diciendo lo honrada que me siento de que hayas elegido mi libro para ayudarte a prepararte para una de las transiciones más importantes (Si no LA más importante) de tu vida adulta. (Sí, ahora eres oficialmente un adulto). En tus manos sostienes algo tan poderoso como el Libro de Hechizos de Harry Potter, pero aquí no hablamos de magia, sino del poder de la mente, la medicina y el arte de la partería. Pero antes, hablemos del gran tema pendiente: este no es un libro enfocado únicamente en el parto natural; mi mayor anhelo para ti es que vivas una experiencia positiva, de la forma que tú misma decidas. Tal vez eso signifique pedir una epidural en el aparcamiento o balancearte al ritmo de Sia, colgando de los candelabros.

GentleBirth es más que un método, es una mentalidad. Mi propuesta de técnicas y ejercicios comprobados está diseñada para desafiar y transformar tu manera de pensar de una forma increíblemente rápida. Así podrás disfrutar aún más de este momento tan especial y vivir un posparto más saludable y placentero junto a tu bebé recién llegado (Y tu pareja también te lo agradecerá).

Soy partera y madre y estoy aquí para apoyarte durante esta transición. Entonces, aunque es posible que te hayan recomendado mi libro para prepararse para el nacimiento de tu bebé, quiero que sepas que gran parte de lo que aprenderás te ayudará mucho después de que nazca tu bebé. He adoptado un enfoque científico del cerebro para el bienestar del embarazo, la preparación para el parto y la crianza de los hijos. Es un momento muy emocionante para ser partera y tener la oportunidad de compartir esta información contigo.

Si algún ejercicio del libro te resulta emocionalmente desafiante, permítete tomar un descanso de unos días y comenzar de nuevo o hablar con tu proveedor de atención.

Tómate un momento para imaginar que eres un extraterrestre que acaba de llegar al planeta tierra y estás embarazada. (Este nuevo mundo del embarazo y la crianza de los hijos a menudo resulta extraño para casi todas las madres primerizas).

En el planeta Tierra, les decimos a las mujeres todo el tiempo que ser madre es el trabajo más importante que jamás harán (y es cierto). ¡Estás a punto de asumir el papel de tu vida! Estás a punto de experimentar cambios profundos en tu cuerpo, tu mente y tu corazón...cambiará todo en ti: cómo te ves a ti mismo, cómo te ve el mundo y cómo ves el mundo. Si fueras este extraterrestre, comenzarías a darte cuenta de lo importante que eres y de cómo cambiaría la vida este próximo capítulo de tu vida.

Sabiendo esto, probablemente te interesará mucho saber qué puedes hacer para prepararte para un trabajo tan importante. ¿Qué formación necesitas para tener éxito y dónde obtienes esta importante formación? ¿Qué habilidades puedes aprender en los próximos meses para que esta transición sea lo más enriquecedora y positiva posible?

En el planeta Tierra, preparar a las nuevas madres para el papel de tu vida no coincide con la importancia de este evento que cambia la vida de una mujer y del que seguimos contándole. Si esta alienígena embarazada fuera a una librería, ¿Qué encontraría? (La inspiración no parece llegar muy a menudo a estos estantes).

Es probable que encuentre muchos libros que se centren en todo lo que puede salir mal durante este tiempo. En la televisión quizás vería más historias de miedo...¿Qué le dirían otras mujeres? Probablemente te dirían lo terrible que es dar a luz... y lo difícil que es ser madre primeriza. Los nuevos amigos pueden dirigirte a YouTube para ver vídeos que te dejen aterrorizada.

EL TRABAJO MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO

Tómate un momento para imaginar que eres un extraterrestre que acaba de llegar al planeta tierra y estás embarazada. (Este nuevo mundo del embarazo y la crianza de los hijos a menudo resulta extraño para casi todas las madres primerizas).

En el planeta Tierra, les decimos a las mujeres todo el tiempo que ser madre es el trabajo más importante que jamás harán (y es cierto). ¡Estás a punto de asumir el papel de tu vida! Estás a punto de experimentar cambios profundos en tu cuerpo, tu mente y tu corazón...cambiará todo en ti: cómo te ves a ti mismo, cómo te ve el mundo y cómo ves el mundo. Si fueras este extraterrestre, comenzarías a darte cuenta de lo importante que eres y de cómo cambiaría la vida este próximo capítulo de tu vida.

Sabiendo esto, probablemente te interesará mucho saber qué puedes hacer para prepararte para un trabajo tan importante. ¿Qué formación necesitas para tener éxito y dónde obtienes esta importante formación? ¿Qué habilidades puedes aprender en los próximos meses para que esta transición sea lo más enriquecedora y positiva posible?

En el planeta Tierra, preparar a las nuevas madres para el papel de tu vida no coincide con la importancia de este evento que cambia la vida de una mujer y del que seguimos contándole. Si esta alienígena embarazada fuera a una librería, ¿Qué encontraría? (La inspiración no parece llegar muy a menudo a estos estantes).

Es probable que encuentre muchos libros que se centren en todo lo que puede salir mal durante este tiempo. En la televisión quizás vería más historias de miedo...¿Qué le dirían otras mujeres? Probablemente te dirían lo terrible que es dar a luz... y lo difícil que es ser madre primeriza. Los nuevos amigos pueden dirigirte a YouTube para ver vídeos que te dejen aterrorizada.

Tu proveedor de atención médica podría incluso indicarte una clase con otros padres durante 8 horas de capacitación sobre cómo cambiar pañales, bañar al bebé, los signos del parto y cómo tu pareja puede darte un masaje. Es útil saber todo esto, pero las habilidades de resiliencia, enfoque y la capacidad de ser madre de una manera autocompasiva y enriquecedora (Las habilidades que realmente importan para el “rol de toda la vida/el trabajo más importante del planeta”) no se encuentra por ninguna parte.

¿Te imaginas lo confundida que se sentiría esa extraterrestre embarazada? Piénsalo. Constantemente decimos que ser madre es el trabajo más importante del mundo, pero la preparación que en tu mayoría se brinda a las madres es mínima y, a menudo, se centra más en lo que puede ir mal que en lo que puede ir bien. Es como si olvidáramos resaltar la belleza y la fuerza de este proceso, enfocándonos solo en los obstáculos.

Si nuestra amiga extraterrestre optara por convertirse en contadora, piensa en toda la capacitación y preparación que necesitaría: un título universitario de cuatro años, más alrededor de 20 horas de exámenes y, no olvidemos, incontables horas dedicadas a estudiar para esos exámenes.

Si ser madre es realmente el trabajo más importante del mundo, entonces definitivamente tenemos que elevar nuestro nivel de juego.

¿Y si ese extraterrestre tuviera acceso a un nuevo tipo de entrenamiento, uno que le ofreciera las herramientas y la preparación para enfrentar el nacimiento y la vida posparto de manera que la inspire, eleve y emocione ante los cambios venideros? Imagina el impacto positivo que tendría, transformando la anticipación en una aventura llena de empoderamiento y alegría.

Desde la semana 12, la mamá habría acumulado miles de horas de preparación, todo gracias a la aplicación GentleBirth. Lo más increíble es que la mayoría de esta preparación se realiza desde la comodidad de tu hogar, ya sea en el sofá o en la cama, dedicando unos 20 minutos al día. Además, tiene la opción de participar en una clase presencial de 12 horas adicionales junto con tu pareja, beneficiándose del apoyo continuo de tu instructor y de una comunidad global de nuevas mamás bien preparadas. Hacer que la preparación para el trabajo más importante de todos sea fácil y divertido, ¡eso es lo que hemos logrado!

¿Y si te dijera que esa preparación podría hacerte sentir segura y confiada, consciente de que, a pesar de los grandes cambios y desafíos que trae la maternidad, también llega con una inmensa alegría?

*“Tú tuviste el poder todo el tiempo,
querida”*

–Glinda la Bruja Buena

Las palabras tienen poder y las historias que te cuentas a ti misma sobre el nacimiento y la paternidad impactan en tu embarazo y tu cuerpo durante el parto y el nacimiento. ¿Has pensado en cómo tus creencias y pensamientos sobre ti misma pueden influir en que el nacimiento de tu bebé y tu experiencia de crianza se sientan más llevaderos o desafiantes? Cada mujer tiene el potencial de tener una experiencia de parto positiva, pero algunas de nosotras necesitamos más convicción o no creemos que merezcamos lo suficiente. Piensa si podrías estar interfiriendo en tu nacimiento positivo y cómo puedes cambiar eso.

Ese potencial de grandes nacimientos está en todos nosotros, pero ha estado escondido, enterrado profundamente bajo capas y capas de desinformación, programas de televisión dramáticos y miedo. Voy a ayudarte a descubrir la sabiduría innata que toda madre tiene: ese “saber” que tiene que haber una manera mejor, una manera más gentil. Ya llevas dentro la sabiduría para hacer crecer a tu bebé; está inscrita en tu código genético. Seamos sinceros, como seres humanos, tenemos un talento innato para esto del nacimiento (Seguimos superpoblando el planeta cada año). Mi intención es recordarte algo que has olvidado hace mucho tiempo: Un redescubrimiento de tu poder.

Hoy mismo tienes la oportunidad de sumergirte en la nueva ciencia del parto: Una visión positiva, saludable, poderosa y gentil. Día tras día, tu forma de pensar comenzará a cambiar y tu cuerpo comenzará a responder a la anticipación del proceso de nacimiento en lugar del miedo al mismo. Empiezas a actuar como si un nacimiento positivo no sólo fuera posible, sino probable. Estaré contigo en cada paso del camino y a tu lado mientras traes a tu bebé al mundo. La voz en tu oído que te dice que “puedes hacerlo” será mucho más fuerte que la voz en tu cabeza que te dice que no puedes. Tienes esto.

■ LA APLICACIÓN GENTLEBIRTH

Leer este libro es un fantástico punto de partida hacia un embarazo y parto más placenteros, pero si realmente quieres elevar tu preparación al siguiente nivel, descarga la aplicación GentleBirth (Disponible en App Store o Google Play con una prueba gratuita). Dependiendo de tu viaje único, la aplicación GentleBirth te guiará en tu práctica diaria y te brindará apoyo en cada giro inesperado que tengas que afrontar.

Ven a conocer nuestra creciente comunidad de mamás GentleBirth en todo el mundo en el grupo privado oficial de Facebook de GentleBirth, un santuario creado para inspirarte, animarte y emocionarte durante tu embarazo.

Para los lectores que prefieren una experiencia más práctica y planean tomar nuestras clases inmersivas, encontrarán una lista de instructores de GentleBirth en <http://www.GentleBirth.com>

BIRTH STORY

El nacimiento perfecto

¡Pensé que debería comenzar a compartir mi historia de GentleBirth antes de que se me olviden demasiados detalles! Mi experiencia real de parto fue mejor de lo que jamás había imaginado que podría ser mi "nacimiento perfecto". Tuve una experiencia atípica. Mi doula y las enfermeras del hospital nunca habían visto algo así. ¡Estoy muy agradecida con la comunidad GentleBirth por ayudarme a crecer y darle la bienvenida a nuestra hija a la familia!

Asistí temprano a un taller de GentleBirth (A los 5 meses), ya que estaría viajando, ¡Y estoy muy contenta de haber asistido cuando lo hice! Comencé el entrenamiento de hipnosis y atención plena inmediatamente. Me tomó muchos meses sentirme cómoda haciéndolos sin pistas y también se convirtió en parte de mi rutina diaria. También me ayudó a mantener una actitud positiva durante mi embarazo, cuando las ecografías seguían diciendo que era pequeña para tu tamaño (¡Nació perfectamente normal!).

Comencé mi licencia de maternidad 5 días antes de mi fecha prevista de parto (17 de octubre) y me sentía maravillosa. Estaba confiada y emocionada de presentar nuestro primer hijo en el mundo. Tenía una doula con la que hablaba constantemente y me encantaba. Ella me ayudó a crear un plan de parto totalmente natural que ensayé mentalmente muchas veces (Que incluía pasar la mayor parte del trabajo de parto en casa y luego correr al hospital para dar a luz en menos de una hora).

Tenía una bolsa de hospital llena de calcetines y sosténes deportivos la Mujer Maravilla, pantalones anchos y refrigerios para las enfermeras. También tenía una bolsa de regalo con golosinas que preparé para mi esposo después del nacimiento.

Dos veces durante mi semana 39, tuve 12 horas de trabajo de parto prodrómico durante las noches. Comenzarían alrededor de las 10 de la noche y se intensificarían durante la noche, para luego desaparecer a la mañana siguiente. ¡Incluso llamé a mi doula y a mi partera convencida de que estaba de parto a las 3 de la mañana! Estas oleadas fueron algunas de las peores que experimenté a lo largo de este viaje, pero pude usar técnicas de respiración profunda y contrapresión para superarlas con una sonrisa. Al sexto día de la semana, mi partera dijo que tenía una dilatación de 4 cm y supuso que daría a luz en los próximos días (Agradecí que los pródromos estuvieran haciendo algo).

Al sexto día de la semana 40, mi matrona barrió mis membranas (Sin preguntar, y solo me dijo que “removió las cosas”), pero lo tomé como algo que no podía controlar y lo acepté. A las 41 semanas, tuve otra fase prodrómica; éste a partir de la tarde. Esta vez, puse música pop y bailé con mi esposo en cada oleada y nos divertimos muchísimo. Entre las oleadas, vimos películas y leímos la mayor parte del libro ¿Dónde está Waldo? Al día siguiente, estaba recostada en el sofá, viendo Crepúsculo (Placer culpable), y pensé que se me había roto la fuente, así que llamé a la oficina de mi partera.

La enfermera me dijo que no creía que yo tuviera ningún dolor ni picos, pero que se lo diría al médico de todos modos. Para mantener mi mente ocupada esa noche, mi esposo y yo salimos de compras y comimos deliciosa comida mexicana. Al regresar a casa, el médico me llamó y me sugirió que fuera al centro de maternidad y me hiciera un chequeo, sólo para estar segura.

Llegué alrededor de las 7 de la tarde y la partera de guardia me dijo que medía entre 6 y 7 cm y que podía ver el pelo (No estaba saliendo del hospital). Ella se sorprendió de que yo todavía estuviera sonriendo y sin ningún dolor (Aparte de un ligero dolor de espalda).

Ataviada con mi atuendo de Mujer Maravilla, vi fútbol con mi familia, caminé por los pasillos con mi doula y tuve una fiesta de baile con mi esposo y mi doula durante oleadas intermitentes. A las 3 de la madrugada medía 9,5 cm y seguía sonriendo y caminando por los pasillos. La estación de enfermería se sorprendía y se divertía cada vez que pasaba, sonreía y saludaba. No había cambiado en absoluto cuando la partera volvió a comprobarme a las 7 de la mañana, justo antes del cambio de turno, y mencionó que la siguiente partera podría sugerir un aumento, ya que no estaba progresando o tenía oleadas normalmente espaciadas. ¡Tenía razón y esto al principio me aterrorizó!

Mi esposo y mi doula seguían recordándome que mantuviera una actitud positiva y me recetaron Pitocin a las 10 a.m. La enfermera aumentó mi dosis de Pitocin bastante rápidamente y pronto tuve oleadas de 5 minutos con poco o ningún descanso entre ellas. A las 2 de la tarde (19 horas en el hospital), estaba exhausta por todo el baile y el dolor y me dieron un analgésico por vía intravenosa (Nubian).

¡Estaba tan agradecida por unos minutos de respiro! Una hora más tarde pude empezar a pujar y a las 41,3 semanas a las 4:24 p. m. nació mi hermosa niña que pesó 8 libras.

EL ESLABÓN PERDIDO

Como seguramente ya habrás notado, gracias a tu cabellera radiante y a esos tobillos que van cambiando, tu cuerpo atraviesa transformaciones fisiológicas asombrosas durante el embarazo.

Entonces, parece bastante lógico pensar que tu cerebro también esté pasando por cambios significativos. Dejando las bromas a un lado, el embarazo cambia tu cerebro, pero no de la manera que tu comedia favorita te haría creer. A muy pocos profesionales de la natalidad se les ha enseñado acerca de este complejo "motor" (Tu cerebro) que controla tu experiencia de embarazo, parto y lactancia.

No me creas, pregúntale a tu obstetra o partera sobre la plasticidad cerebral durante el embarazo y prepárate para un silencio incómodo y probablemente un incómodo cambio de papeles. En la última década, hemos puesto más énfasis en las medidas de confort durante el parto, como el parto en el agua, las doulas y las bolas de cacahuete.

Pero, estas intervenciones suelen aplicarse cuando el dolor ya está presente, básicamente después de que "el caballo ya se ha escapado del establo". Al aprender cómo esculpir, remodelar y volver a entrenar tu cerebro para "pensar de nuevo", podrás cambiar esas señales de dolor y cómo tu cerebro las interpreta. Después de que llegue tu bebé, tu "cerebro de mamá", de hecho, te ayudará a ser más sensible y receptiva con tu bebé recién nacido: Tu cerebro está siendo esculpido para la supervivencia de la especie.

Estudios recientes indican (Contrariamente a los informes de los medios) que tu cerebro se "actualiza" durante el embarazo. Durante el embarazo y en las primeras horas después del nacimiento, tu cerebro ha sido literalmente reconstruido por las hormonas y por las interacciones con tu bebé en las horas importantes después del nacimiento.

Los investigadores Kinsley y Fransen describen estos cambios cerebrales masivos como "como la aceleración de un auto deportivo de alta potencia en la línea de salida", preparándose para recibir la señal de arranque de las nuevas exigencias de la maternidad.

¿Estás impresionada todavía? Aunque debo admitir que algunos días sentí que mi cerebro estaba lejos de funcionar a toda máquina. Pasa esta sección a tu pareja para que la lea también. Durante el embarazo eres como la mujer biónica: Tu cerebro se está reconstruyendo. Sin duda conoces bien los beneficios del ejercicio físico. Entrenar el cerebro aporta mejoras adicionales para la salud y el bienestar.

Entrenar tu mente y moldear tu cerebro no es diferente de fortalecer tus bíceps; al igual que cualquier rutina de ejercicio físico, necesita práctica constante y compromiso diario (Pero es mucho más divertido y, lo mejor de todo, no despeinará tu cabello). Una visita al gimnasio o un paseo por el parque no mejora significativamente tu salud. La práctica diaria con la App marca la diferencia.

Si te preguntas cómo encajará todo este entrenamiento de bienestar en una agenda ya ocupada, te alegrará saber que las sesiones de entrenamiento cerebral más largas en la aplicación se pueden realizar desde la comodidad de tu sofá o cama... ¡Y disfrutarás de un sueño más profundo y reparador durante el embarazo (qué efecto secundario tan agradable)!

Al leer este libro, estarás dando un gran paso hacia una experiencia de parto positiva, empoderada y más cómoda. Desarrollarás habilidades para toda la vida que te acompañarán siempre, y esto también te ayudará a ser un padre o una madre más gentil. Cuando practicas, desarrollas resiliencia emocional: La capacidad de “recuperarte” de los reveses y manejar situaciones estresantes de una manera más saludable. La resiliencia es la capacidad de afrontar y manejar los desafíos del día a día con una actitud flexible y adaptable.

A lo largo de los años, uno de los aspectos más interesantes de mi trabajo no es el aumento de nacimientos positivos (Aunque es muy emocionante escuchar esas increíbles historias de nacimientos). Donde realmente brilla GentleBirth es en la capacidad de las mamás y las parejas para manejar cualquier cosa que se les presente durante el día.

En caso de una experiencia de parto difícil, tienes las herramientas y los conocimientos para replantear una experiencia de parto negativa en algo más positivo; estas son habilidades importantes que debe desarrollar para ser padre y no las encontrará en otros programas de preparación para el parto.

Estás desarrollando y dominando habilidades increíbles para el parto y la crianza de los hijos y no solo estás construyendo un mejor cerebro para ti, sino que también está cambiando la forma en que se desarrolla el cerebro de tu bebé. Tu entrenamiento diario cambiará para siempre tu forma de responder al mundo. Aprender a no “preocuparse por las cosas pequeñas” cambia tu vida y tu experiencia al respecto, como madre y como padre.

Puedes utilizar la aplicación en cualquier momento durante tu embarazo y experimentar los beneficios de un embarazo más relajado y una mentalidad más positiva.

A lo largo del libro verás que me he centrado en tres áreas centrales de la preparación para el parto para que el parto sea lo más positivo posible:

1. Entrenamiento cerebral.
2. Medidas de comodidad física y corte de cabeza.
3. Negociar el mejor parto para usted (y tu bebé).

Con las recomendaciones de práctica diaria, tú y tu bebé podréis disfrutar de los beneficios de menos ansiedad y más emoción (más horas de sueño también es un gran “efecto secundario”). Es mi deseo que este libro le traiga más alegría a tu embarazo y más tranquilidad al nacimiento de tu bebé. Te estás uniendo a miles de mujeres en todo el mundo que eligen repensar el parto: tranquilo, cómodo y en control.

GENTLEBIRTH

IMPACTO EN LOS RESULTADOS DEL NACIMIENTO

Aquí es donde las cosas se ponen realmente interesantes. En 2014, un gran estudio de investigación de 34.000 mujeres comparó diferentes enfoques no farmacológicos (Naturales) para el manejo del dolor durante el parto (Chaillet 2014). En comparación con otros enfoques no farmacológicos para el dolor, la educación sobre el parto que se basó en la activación intencional de partes específicas del cerebro se asocia con una disminución significativa de la analgesia epidural, los partos por cesárea, el parto instrumental, el uso de oxitocina sintética, partos más prolongados y una menor satisfacción materna con parto.

Los resultados fueron tan impresionantes que la Asociación Canadiense de Obstetras creó una guía clínica basada en los resultados para que los proveedores de atención comprendan más sobre la biología del dolor para brindar un apoyo más eficaz durante el parto. Este libro y tu práctica diaria con las aplicaciones reflejan las recomendaciones de la investigación. Entonces, si un parto sin medicamentos es algo importante para ti, el enfoque de GentleBirth se alinea con los resultados de parto más positivos que cualquier otro método de educación sobre el parto disponible hoy en día.

La Dra. Christiane Northrup, obstetra y autora de *Women's Bodies*, *Women's Wisdom*, lo expresa bien en tu libro cuando plantea un desafío a todas las madres que dan a luz:

“Imagina lo que podría suceder si la mayoría de las mujeres salieran de su lecho de parto con un sentido renovado de la fuerza y el poder de sus cuerpos, y de su capacidad de alcanzar el éxtasis al dar a luz.

Cuando suficientes mujeres se den cuenta de que el nacimiento es un momento de gran oportunidad para ponerse en contacto con su verdadero poder, y cuando estén dispuestas a asumir la responsabilidad de ello, recuperaremos el poder del nacimiento y ayudaremos a llevar la tecnología a donde pertenece: en el servicio de las parturientas, no como tu amo”.

CEREBRO

HISTORIA DE PARTO

¡No puedo esperar al parto!

“No puedo esperar a que llegue el parto. No soy estúpida, sé que puede ir en direcciones diferentes a las que imaginé. Pero lo único que sé absolutamente que no irá en la dirección equivocada es mi forma de pensar. Y para mí eso me convierte en una ganadora”. – Leanne Keane (3 meses antes de que Leanne diera a luz).

EL NACIMIENTO DE LILLIE

Mis dos primeros embarazos, hace siete y cinco años, fueron muy muy diferentes a este. Tenía mucho sobrepeso, no estaba en forma y no tenía confianza. A través de un enorme cambio como persona desde mi tercer embarazo y el parto posterior fueron muy, muy diferentes.

Debido a una tragedia dentro de mi familia inmediata el año pasado, estaba ansiosa a medida que se acercaba mi fecha de parto. La mitad de mí deseaba desesperadamente esperar un parto espontáneo y la otra mitad quería comenzar lo antes posible y terminar con toda la preocupación y el miedo.

El día antes de mi fecha de parto tuve una pequeña crisis con la partera de la comunidad que me envió al hospital para un chequeo completo y una charla con el doctor. Afortunadamente, el médico que vi fue muy comprensivo con mis sentimientos y aceptó una inducción el sábado siguiente a las 40+4. Me tranquilicé instantáneamente. No tuve ningún problema con que me indujeran ya que todo fue muy bien anteriormente (@+14) y ni una sola vez me puse nervioso en los días siguientes.

Llegó el sábado por la mañana cuando reuní las últimas cosas y los niños se fueron con mi suegro. Aun así, estaba perfectamente tranquila y lista para emprender la tarea que tenía por delante. Llegamos al hospital, hicimos ingresos, etc., y esperamos al médico. Tras el examen a las 9:30 a. m., la cabeza del bebé no estaba encajada y era demasiado arriesgado romper aguas, por lo que en su lugar se insertó un dispositivo de liberación lenta de 24 horas. Durante la primera hora tenía calambres y a las 2:30 p.m. tenía contracciones que se podían cronometrar.

Caminé por los pasillos con mi lista de reproducción rápida, hice sentadillas, descansé 20 minutos, usé el taburete de parto (pero lo encontré muy incómodo) y me senté en mi pelota de yoga. En la pelota moví mis caderas, apoyándome en la cama con auriculares, alternando con mi lista de reproducción de música y la meditación GentleBirth de 10 minutos. A las 6:00 p. m., las contracciones tenían menos de 2 minutos de diferencia, por lo que fue necesario retirar el Propess. Una vez hecho esto, las contracciones se intensificaron significativamente y, durante las siguientes dos horas, estuve completamente convencida de que nos encontrábamos en plena acción. Principalmente me quedé en la pelota, puse toda mi atención en mi respiración y de hecho me encontré usando gestos con las manos similares a una ola en línea con mi respiración. Estaba muy feliz de lo bien que estaba trabajando en todo esto.

Y luego se detuvo. A las 8:30 pm las contracciones prácticamente habían desaparecido. Tuve calambres en las horas siguientes pero nada más. Una de las parteras de la comunidad vino a verme a las 11 de la noche y me aconsejó dormir un poco y ver qué decía el médico por la mañana. No mentiré, estaba bastante molesta. Lloré un poco y me quedé dormida durante 2 horas. (Mi padre es dueño de un departamento a 1 km del hospital, por lo que mi esposo caminó hasta allí para dormir un poco, sabiendo que podría regresar en un instante si fuera necesario). Me desperté a la 1:30 am y luego dormí otra hora más tarde.

El domingo por la mañana mi marido regresó a las 7 de la mañana. Desayunamos y esperamos ansiosamente a que llegara el médico. Mi preocupación era que no pudieran hacer más por mí y que me enviaran a casa y volviera al punto de partida con la preocupación que tuve todo el tiempo. Afortunadamente, las 6 horas de trabajo realizadas ayer habían bajado la cabeza del bebé lo suficiente como para romper aguas. Yo estaba muy emocionada.

Una vez hecho esto, estaba totalmente de vuelta en el juego. No pasó mucho durante el día, mis padres vinieron a vernos y mi madre terminó quedándose siete horas conmigo y mi esposo en la sala. Nos relajamos, charlamos, comimos y reímos con el sol brillando en la ventana mientras esperábamos que mi cuerpo hiciera lo suyo. A las 8 de la noche esa noche estaba bastante destrozado y me quedé dormido sólo para ser despertado una hora más tarde con la primera de las contracciones "oficiales" a las 9 de la noche. No me equivoqué, las cosas estaban empezando.

Trabajo de parto y nacimiento:

De 9 a 11 de la noche estuvo bastante bien. En 30 minutos ya tenía mi máquina TENS encendida y sabía que eso era todo.

A las 11:30 p. m., las contracciones tenían una diferencia de 2 a 3 minutos, así que pedí que me revisaran. No lo suficientemente avanzado para ir a la sala de partos. La partera de la comunidad me dio dos compresas térmicas, una para el abdomen y otra para la parte baja de la espalda, me volví a poner mi GentleBirth (Labor Companion y afirmaciones) y me recosté sobre mi lado izquierdo mientras mi esposo hacía compresiones en la cadera durante cada contracción. Siento que me las arreglé bastante bien en todo momento, pero a la 1 de la madrugada estaba ansioso por llegar al parto. 1:10 am y ya era hora de irse.

Llegué a la habitación 9 donde había nacido mi hija 5 años antes y quedé encantada de que estuviera disponible. Nos dispusimos a configurar mi ventilador, mi teléfono con altavoz y se activó el rastreo inalámbrico. Me apoyé en la cama (que la partera había levantado) y meneé las caderas. Utilicé el gas y el aire, hice sentadillas al exhalar y pasé mucho tiempo con los ojos cerrados. Las primeras pruebas con el gas y el aire me sentí mareada, pero rápidamente me di cuenta de que solo necesitaba concentrarme en mi respiración DESPUÉS de que terminara cada contracción y pasara el mareo. Charlamos entre contracciones sobre mi lista de reproducción y los cantantes que la componen. Sonreí mientras hablaba de cómo mi madre solía cantar la canción "The Greatest Love of All" de Whitney Houston.

Después de un tiempo pedí usar la ducha. ME ENCANTÓ en mi último parto. En esta etapa, eran las 2:30 am más o menos (según mis notas de parto). No pude quedarme mucho tiempo porque el rastro seguía avanzando. También choqué con una pared y me sentí exhausta. Salí de la ducha y me tumbé en la cama, pero no podía relajarme ni ponerme cómoda. Probé con el lado derecho, a cuatro patas e inclinado sobre la espalda. Pero había perdido el flujo. Pedí Petidina; fue el punto de inflexión.

Una vez administrada, comencé a dormir ligeramente entre contracciones. Cuando sentía que uno empezaba, volvía a poner gasolina y aire y cuando pasaba me quedaba un poco dormida. Tener esos pocos minutos cada vez me rejuveneció totalmente y me dio la energía que necesitaba para continuar.

Algunos pueden encontrar el resto de mi historia una locura, otros pueden resonar. Pero fue una experiencia que sólo se podía sentir. Es por eso por lo que me ha tomado tanto tiempo intentar ponerlo en palabras porque simplemente no sé si puedo, pero ahí va.

Mi cabeza y mi mente abandonaron la habitación. Entré en el estado de relajación más profundo que jamás haya experimentado. Pedí silencio en la habitación para permitirme quedarme donde había ido. Mi esposo y mi partera amablemente lo agradecieron. Pasé el siguiente largo rato inclinado sobre el respaldo de la cama, sin TENS, con gas y aire en la mano. No estaba al tanto de lo que estaba pasando en la habitación. Podía sentir mi cuerpo moverse, balancearse y balancearse cuando me di cuenta de que no lo estaba controlando. Ya no había “dolor” durante las contracciones. Era como si, cuando empezaba cada uno, una sensación cambiaba en mi cuerpo pero se quedaba en el mismo nivel. Y luego volvió a desaparecer.

Mientras no estaba consciente de mi entorno inmediato, escuché a otra madre en trabajo de parto hablar mucho. Sólo recuerdo haber pensado que era como un ruido animal. Podría resonar con ella. Podía sentirla. Sentí que ella me ayudó y yo la ayudé. Si tuve algún momento de duda durante este tiempo, una vez que la escuché vocalizar sentí instantáneamente “estamos juntos en esto”. La palabra que usé para describirle toda esta experiencia a mi papá ese mismo día fue primordial. Al principio me sentí un poco tonta, pero así es como me sentí.

Como si estuviera experimentando lo que hacen los animales cuando dan a luz; de hecho, cómo debería ser también para los humanos.

Alrededor de las 5:30 am, mi cuerpo comenzó a hacer movimientos repentinos. Era casi como si algo estuviera dentro de mí y tratara de salir, que es literalmente lo que estaba sucediendo. Más tarde leí en mis notas la frase “contracciones expulsivas” y así fue exactamente como me sentí. Era mi cuerpo la señal de que estaba listo para dar a luz a mi bebé. No hubo necesidad de examinarme para comprobar que medía 10 cm, estaba extremadamente claro.

Me di cuenta de que ahora había más personas en la sala. La partera había hecho una llamada solo para informar a los demás que estábamos a punto de dar a luz en caso de que necesitara ayuda (Mi hija pesaba 9,14 libras y tenía una ligera distocia de hombros). Recuerdo darme la vuelta después de inclinarme sobre el respaldo de la cama, tirar de las piernas hacia atrás, agacharme y sentir la cabeza de mi hija. No podía creerlo; Realmente no había sentido nada.

Sin sensación de ardor o escozor, literalmente se había deslizado. Dentro de esa misma contracción, con un pequeño empujón, Lillie Grace Keane estaba sobre mi pecho. En el último momento me perdí un poco. Recuerdo haber apretado la mano de mi marido, pero sin saber dónde estaba durante esos pocos segundos (fue casi como recuperarme de un gran mareo). Y luego, casi como si alguien te despertara de tu sueño, estaba de vuelta en la habitación.

Recuerdo mirar por la ventana y preguntarme qué brillo había, era de mañana, las 5:55 am con el cielo rojo más hermoso.

Lillie se acomodó sobre mi pecho, bajo mi camisón, y no fue vestida hasta el día siguiente. Se mantuvo en su pañal, reposando sobre mi pecho, y solo la movimos para alimentarla y cambiarle el pañal. Una vez que llegamos a la sala, ella se prendió al pecho sin ningún problema desde el primer intento. 8 semanas después no puedo decir que haya sido un camino fácil con todo tipo de problemas, pero lo principal es que todavía estamos amamantando y progresando. Después de haber durado solo 1 día con Dylan y Ava, estoy encantada y me encanta. Para mí, la sensación que tienes al alimentarte es como la guinda del pastel después de un parto maravilloso, algo que te costaría expresar con palabras, y puedo sentirlo todo el día, todos los días.

GentleBirth me ayudó a volver a mi centro. En cualquier momento durante mi embarazo, mi trabajo de parto o el nacimiento, cuando me desviaba, GentleBirth me recondujo al lugar donde necesitaba estar. En los últimos días de mi embarazo, cuando estaba ansiosa, ajusté una afirmación a “Me quedo con mi bebé en estos últimos días”. Repetidamente durante el parto, me recordé en voz alta: “cuerpo suave, mente fuerte”. La meditación de 10 minutos fue una bendición cuando estaba estresada durante el embarazo. Y la pista de inducción me ayudó a reenfocar qué es exactamente la inducción; solo un punto de partida diferente.

Nuestro bebé está aquí, hoy cumple 8 semanas, todos estamos enamorados y estoy muy, muy, muy agradecida por la maravillosa y hermosa experiencia que finalmente pude ver, ese nacimiento realmente es.

CONTANDO UNA NUEVA HISTORIA DE NACIMIENTO

“Al dar a luz a nuestros bebés, podemos descubrir que dar a luz a nuevas posibilidades dentro de nosotros mismos”.

–Myla y Jon Kabat-Zinn–

No te voy a decir que tu parto será sin dolor, fácil o corto y si alguien corre en dirección contraria. Para la mayoría de mamás primerizas, su experiencia de parto se ubicará en algún punto intermedio, pero hay cosas que pueden hacer para aumentar las probabilidades a tu favor de que sea menos doloroso, un poco más fácil y tal vez incluso más corto. Durante años, sólo teníamos dos opciones sobre cómo planeábamos afrontar el parto: sin dolor con medicación o sin medicación y con dolor.

Pero no hay ninguna razón por la que no puedas disfrutar de un parto más positivo y suave, sin importar cómo llegue tu bebé ese día; por eso es tan importante la mentalidad. Nuestra filosofía siempre ha sido que un nacimiento positivo se presenta de muchas formas y lo defines tú, no tus amigos, familia o el vecino entrometido de la calle. Pero lo que es igualmente importante es que tengas una experiencia emocional tranquila durante el embarazo, el parto y el período posparto. Este es un momento para la autocompasión y la bondad hacia uno mismo. Te invito a que permitas que GentleBirth te proporcione una balsa de flotabilidad mientras navegas por los mares, a veces tormentosos, que se avecinan.

Vayamos a lo básico. No tuviste que aprender a digerir la comida y probablemente nunca tomaste una clase sobre cómo bombear tu corazón.

Al utilizar las prácticas de este libro, reducirá el miedo al nacimiento y lo reemplazará con confianza; aprenderá a desconectarse de las distracciones y a sintonizarse con tu instinto natural. Se trata de desactivar los patrones de pensamiento negativos y activar la parte primaria e instintiva del cerebro que hace que el nacimiento sea una experiencia más positiva. Todo suena complicado pero, en realidad, es muy sencillo. De hecho, es la simplicidad de GentleBirth lo que hace que parezca demasiado fácil.

La misma parte de tu cerebro que controla la digestión, la respiración, el parpadeo de los ojos, asegurándose de que la cantidad perfecta de sangre llegue a cada nervio, músculo y fibra de tu cuerpo, es la misma parte de la mente que es responsable de la reproducción y el nacimiento.

La misma parte de tu cerebro que desarrolló y liberó el óvulo perfecto (para la mayoría de los lectores) y creó las condiciones exactas para un embarazo saludable, es la misma parte de tu mente que es responsable del baile hormonal único entre la madre y el bebé que da el espacio al trabajo de parto y ayuda a que el parto “ocurra” – sin ningún aporte consciente de tu parte.

La mayoría de las mamás pueden trabajar, conducir y atender las demandas diarias de la vida sin pensar conscientemente en cómo hacer crecer a su bebé. Simplemente confiaste en que tu cuerpo sabía qué hacer, dónde poner los ojos, los oídos, los dedos de las manos y de los pies de tu bebé. No te despertaste una mañana y pensaste: “Hoy necesito que le crezcan algunas orejas a mi bebé”. Entonces, después de nueve meses de embarazo, ¿nuestros maravillosos cuerpos simplemente “olvidan” cómo sacar al bebé? Por supuesto que no.

Tu cuerpo tiene un potencial increíble, pero en el nacimiento, al igual que en la vida, a veces podemos quedar sorprendidos por

un giro inesperado de los acontecimientos o una enfermedad y hay momentos en que nuestro cuerpo puede hacer algunas cosas extrañas. La mayoría de los libros te preparan para el nacimiento que deseas. Quiero ir un paso más allá para prepararte para el nacimiento que no deseabas.

“Recuerda esto, porque es tan cierto como lo es: Tu cuerpo no es un limón. No eres una máquina. El Creador no es un mecánico descuidado. Los Cuerpos de las mujeres tienen el mismo potencial para dar a luz bien que los osos hormigueros, leones, rinocerontes, elefantes, alces y búfalo de agua. Aunque no haya sido tu costumbre a lo largo de tu vida hasta ahora, te recomiendo que aprendas a pensar positivamente sobre tu cuerpo”.
–Puedo Gaskin–

Mamá Gentlebirth

“Pasé 14 horas de parto, desde mi primer dolor: 11 horas en casa en el baño, una hora en el auto de camino al hospital y solo 2 horas de parto en el hospital; medía 8 cm cuando llegué. No se había roto fuente, el bebé estaba bien, nació solo con gas y aire, sin puntos, regresé a casa en seis horas. Creo que practicar tu programa mientras estaba embarazada me ayudó mucho a mantenerme calmada y concentrada, y me ayudó a creer que podía sobrellevar la situación sin importar lo que sucediera”.

EL NACIMIENTO A TRAVÉS DE LOS AÑOS

Ya en el siglo XIX, los científicos estaban descubriendo que las mujeres que no esperaban que el parto fuera una experiencia traumática tendían a tener partos más cómodos y cortos.

He aquí un extracto de “El trabajo entre los pueblos primitivos” de George Julius Engelmann, escrito en 1882: Hace dos o tres años (1879-1880), un grupo indio de hombres, mujeres y niños Flat Heads y Kootenais partió en un viaje de caza. En un día de invierno extremadamente frío, una de las mujeres, permitiendo que el grupo continuara, desmontó de su caballo, extendió una vieja túnica de búfalo sobre la nieve y dio a luz a un niño al que inmediatamente siguió la placenta. Habiendo atendido todo lo mejor que las circunstancias lo permitieron, envolvió a la joven en una manta, montó en tu caballo y alcanzó al grupo antes de que se dieran cuenta de tu ausencia.

El Dr. Grantly Dick-Read nos cuenta acerca de un parto al que asistió y que cambió tu propia percepción del nacimiento: “A su debido tiempo, nació el bebé. No hubo ningún alboroto ni ruido.

“Todo parecía haberse llevado a cabo según un plan ordenado”.

“Solo hubo una ligera disensión: traté de persuadir a mi paciente para que me dejara ponerle la máscara en la cara y darle un poco de cloroformo cuando apareció la cabeza y la dilatación de los conductos era evidente”.

“A ella, sin embargo, le molestó la sugerencia y se negó firme pero amablemente a aceptar esta ayuda. Era la primera vez en mi corta experiencia que me negaban a ofrecer cloroformo. Cuando estaba a punto de irme un rato después, le pregunté por qué no quería usar la máscara.

Ella no respondió de inmediato, sino que miró a la anciana que había estado ayudándola desde la ventana por la que entraban las primeras luces del amanecer: No me dolió. No era tu intención, ¿verdad doctor?

Mucho antes de tu época, Read estableció la conexión entre el miedo y la expectativa de un dolor excesivo durante el parto.

“Para demasiadas personas, el embarazo y el parto son todavía es algo que les pasa a ellos más bien que algo que se propusieron conscientemente y con alegría para hacerlo ellos mismos”
–Sheila Kitzinger–

EL NACIMIENTO EN LOS TIEMPOS MODERNOS

En tiempos más recientes, el obstetra Dr. Michel Odent ha estado ayudando al mundo a redescubrir las necesidades de la madre que da a luz y lo que él llama “parto sin perturbaciones”. Según el Dr. Odent, debemos centrarnos en la parte más activa de la fisiología del nacimiento: el cerebro y las glándulas que orquestan la liberación hormonal perfecta para hacer que el parto sea más manejable.

Las mismas hormonas que estuvieron presentes cuando crearon a tu bebé (para la mayoría de las mamás) son las mismas hormonas necesarias para dar a luz a tu bebé: iluminación tenue, privacidad y la libertad de ser uno mismo. Para que sus hormonas funcionen de manera óptima durante el parto, se deben cumplir ciertas condiciones, como un ambiente tranquilo, relajado y cómodo donde se sienta segura, apoyada y tenga privacidad.

Lo creas o no, las hormonas del romance también son la clave para grandes trabajos (más sobre esto más adelante).

Has estado practicando (sí, practicando) los pensamientos de parto aterrador y dolor excesivo durante mucho tiempo, ¡así que probablemente seas muy bueno en eso! Como cualquier mal hábito, podemos cambiarlo, y una vez que cambies esas creencias tu vida nunca volverá a ser la misma. Programas de televisión como “Un nacimiento cada minuto” e incluso leer muchas historias dramáticas sobre nacimientos debilitan tu red neuronal para un parto positivo. GentleBirth reconfigura tu cerebro para el bienestar emocional y un parto positivo.

¿Y LOS PAPÁS?

Convertirse en padre es una de las transiciones de vida más grandes que atravesamos y, como mamás, estamos viviendo la experiencia, pero los papás (compañeros de vida) son espectadores y en nuestra sociedad actual, bastante incómodos y a menudo olvidados cuando se trata de la depresión posparto en ellos. Las investigaciones sugieren que el 10% de los nuevos padres experimentan depresión posparto paterna.

Apenas estamos empezando a comprender el estigma asociado con el bienestar mental de las madres durante el embarazo. Es muy importante mantener esta conversación para crear conciencia, pero necesitamos ampliar el círculo de apoyo para incluir a los padres/parejas. El estigma contra las dificultades en la paternidad temprana es incluso mayor para los hombres que para las mujeres. Esperamos que sean estoicos, fuertes y desinteresados...pero cuando un nuevo padre tiene dificultades, es aún menos probable que pida ayuda. Los papás y las compañeras de parto tienen su propio entrenamiento cerebral dentro de la aplicación GentleBirth.

TU MENTALIDAD IMPORTA

La profesora Ellen Langer, psicóloga de Harvard, ha pasado toda su carrera investigando el poder de la mente. La investigación de Langer comenzó hace más de 30 años, en 1979, cuando llevó a cabo un estudio innovador. Quería saber si recrear un estado mental de 20 años antes provocaría algún cambio en los cuerpos de los participantes. Se reclutó a un grupo de hombres mayores de entre 70 y 80 años para una “semana de recuerdos”. Rodeados de accesorios de los años 50, se les pidió que actuaran como si realmente fuera 1959. Vieron películas, escucharon música y discutieron noticias de la época, todo como si estas cosas fueran nuevas y estuvieran sucediendo en el presente.

Es comprensible que la propia Dra. Langer tuviera dudas. “Tienes que entender, cuando estas personas vinieron a ver si podían estar en el estudio y caminaban por el pasillo para llegar a mi oficina, parecían estar en las últimas, tanto que le dije a mis estudiantes, ¿Por qué hacemos esto? Es demasiado arriesgado”.

A medida que pasaba la semana, la Dra. Langer comenzó a notar que caminaban más rápido y que su confianza había mejorado. Un hombre decidió prescindir de su bastón. Al final de la semana, improvisaron un partido de fútbol de toque.

Se tomaron mediciones fisiológicas antes y después de la semana y mostraron que los hombres mejoraron en todos los ámbitos, su marcha, destreza, artritis, velocidad de movimiento, capacidades cognitivas y memoria mejoraron considerablemente. Su presión arterial mejoró y, lo que es aún más sorprendente, su vista y sus oídos mejoraron.

Las articulaciones de los sujetos se volvieron más flexibles, su postura se enderezó y la longitud de sus dedos, que normalmente se acortan con la edad y la artritis, aumentó.

En otro estudio realizado por Langer, ella tomó a 84 empleados de limpieza de un hotel y les informó a un grupo de ellos que el trabajo que realizaban (limpiar habitaciones de hotel) equivalía a hacer un buen ejercicio. Al grupo de control, no les dijo nada. Cuatro semanas después no hubo cambios con respecto al grupo de control; sin embargo, el grupo de prueba había disminuido en peso, presión arterial, grasa corporal, relación cintura-cadera e índice de masa corporal. Su trabajo no había cambiado, por lo que parece que algún nuevo pensamiento o creencia en los trabajadores del hotel había sido suficiente para cambiar sus cuerpos.

¿Cuáles eran las historias que se contaban estos ancianos y amas de llaves del hotel? ¿Cómo es que tu cuerpo y tu cerebro cambiaron tanto sólo con sus pensamientos? Casi todo lo que has aprendido sobre tener un bebé y tal vez amamantar lo aprendiste “sin pensar” hace años, antes de que tuviera el beneficio de otras perspectivas e historias positivas. Ahora lo haces y ahora puedes cambiar ese viejo hábito de pensamiento volviendo a aprender de manera consciente para tener una experiencia positiva de nacimiento y crianza. Los optimistas tienen una actitud positiva y los pesimistas tienden a centrarse en lo que no pueden hacer. Un estudio de Mayo Clinic indica que los optimistas viven en promedio más tiempo que los pesimistas. La Universidad Penn State hizo un seguimiento de 120 hombres que habían sufrido un ataque cardíaco. Después de ocho años, descubrieron que el 80% de los pesimistas habían muerto en un segundo ataque, en comparación con el 33% de los optimistas. Otras investigaciones sugieren que el optimismo puede conducir al éxito en el trabajo, la escuela y los deportes, y sabemos que es

un aspecto importante en la preparación para un gran evento como tener un bebé y convertirse en padre.

GENTLEBIRTH: LA MENTALIDAD DEL NACIMIENTO

Uno de los mayores factores determinantes en cómo manejará un evento desafiante es cómo piensas acerca de tu capacidad para afrontar los desafíos: tu forma de pensar. Vale la pena leer esta frase varias veces... déjela asimilar. La forma en que te visualices a tí misma en el parto afectará la forma en que se desarrolle el parto. Ahora mismo, cuando te imaginas en trabajo de parto, ¿cómo se ve esa escena? Como si te estuvieras viendo en la televisión... ¿Estás tranquila y concentrada con tu compañero confiado y bien entrenado a tu lado? ¿Te sientes fuerte y decidida? Si es así, ¡ya tienes una ventaja! Pero es muy posible que lo que en realidad estés imaginando sea que estás llorando en una cama, sintiéndote fuera de control y aterrorizada con tu pareja congelada por el miedo. La buena noticia es que no todo está perdido si actualmente estás “ensayando” una experiencia de parto poco positiva. Significa que sacará aún más provecho de este libro. Te daré un pase gratuito en esta ocasión, ya que eres nueva en GentleBirth, pero el cambio de tu forma de pensar comienza hoy: ahora mismo, cuando te des cuenta de las historias que se desarrollan en tu mente cuando piensas en el nacimiento de tu bebé...la lactancia materna...la crianza de los hijos.

Una mentalidad es un filtro o lente que colorea cada experiencia que tienes. Es un conjunto de creencias que dan forma a tu realidad, incluidas las reacciones físicas. Tenemos un comentario constante en nuestra mente, ya que nuestro cerebro siempre está monitoreando e interpretando nuestras experiencias en el mundo que nos rodea, pero a veces la interpretación no es

precisa, especialmente cuando nos tomamos las cosas personalmente. Las mentalidades enmarcan el comentario continuo de manera negativa o positiva. La mentalidad de GentleBirth crea una voz interna centrada en expectativas positivas que ven el nacimiento y la crianza de los hijos como un desafío, un desafío para el que podemos prepararnos y tener confianza en nuestras habilidades.

Cuando exploramos la investigación sobre la mentalidad, se sugiere que hay dos tipos, uno que es fijo o de crecimiento (mentalidad flexible). Una mentalidad fija es una voz que dice cosas como "Va a ser tan terrible. Sólo sé que no lo haré, no debería poner mis expectativas tan altas... ¿para qué intentarlo?". También suele ser bastante crítica esta mentalidad. Los padres con mentalidad de crecimiento somos más conscientes de juzgarnos a nosotros mismos y nos damos cuenta de que puede ser perjudicial a la hora de prepararnos para el nacimiento de nuestro bebé. La atención plena ayuda a los padres a tomar conciencia de esa voz interior y de cuál es la mentalidad dominante; la mayoría de nosotros tenemos una combinación de ambas. Los padres de GentleBirth están más centrados en aprovechar experiencias positivas y aprender de ellas para tener el parto más positivo posible. Adoptan una actitud adaptable más curiosa.

Cuando analizamos la mentalidad y el estrés, la respuesta ideal al estrés nos da energía y concentración y nos motiva a actuar de una manera saludable; es un motivador que nos ayuda a alcanzar nuestras metas: una experiencia positiva de nacimiento y crianza. Quizás estés familiarizado con la lucha/huida (pánico y miedo) y la respuesta de oxitocina (calma y conectada), pero hay otra respuesta al estrés, la respuesta al desafío, también conocida como la respuesta de "excitación y deleite". Puedes aprender cómo transformar una respuesta de lucha/huida en una respuesta de desafío.

¿La adrenalina es del todo mala? Sólo si es constante y parte de luchar o huir. El desafío-respuesta es más saludable para ti y tu bebé. Ningún estudio demuestra que la ausencia de respuesta al estrés mejore nuestras vidas por muy agradable que parezca. No podemos eliminar el estrés, pero sí transformarlo. Todos los estudios muestran que la respuesta al estrés mejora con la presencia de la respuesta al desafío. Entonces, ¿cómo se traduce eso en la preparación para el nacimiento? Existe una delgada línea entre sentirse emocionado y huir de un oso aterrador, pero puedes “mejorarte” en el estrés.

Un estudio de la Universidad de Nueva Orleans comparó a paracaidistas novatos y experimentados... se podría pensar que los paracaidistas experimentados tendrían una frecuencia cardíaca más baja dados sus años de experiencia, pero tu frecuencia cardíaca era más alta. Cuanto más emocionados estaban, mayor era tu respuesta de “emoción y deleite”. Estamos abordando el nacimiento y la paternidad como un desafío. Reconocemos que se desconoce tu verdadero potencial, pero un nacimiento positivo es 100% alcanzable con la mentalidad adecuada durante uno de los momentos más desafiantes de tu vida.

En respuesta al desafío, tu cuerpo actúa como si estuviera haciendo ejercicio... sus vasos sanguíneos se expanden y tu cerebro de pensamiento crítico permanece activo. En una respuesta de lucha/huida, los vasos sanguíneos se contraen haciendo que nuestro cuerpo y cerebro trabajen en nuestra contra durante el parto. Emocionalmente te sientes asustado y tu objetivo principal es protegerte y sobrevivir... en una respuesta de desafío, te sientes emocionado y energizado... no se trata de escapar de una amenaza, sino de ir tras lo que deseas – ¡y triunfar en tu parto! Un poco de ansiedad es algo bueno, especialmente en las últimas semanas del embarazo: estás a punto de pasar por una gran experiencia que te cambiará la vida.

Los cirujanos están más concentrados y tienen habilidades motoras finas mejoradas en una respuesta al desafío. Los estudios también muestran que los pilotos realizan aterrizajes más seguros en un simulador de vuelo cuando se inicia la respuesta al desafío, ya que pueden acceder al neocórtex (la parte del cerebro encargada del pensamiento crítico). Desde el inicio de tu embarazo (o a partir de hoy) sumérgete en historias positivas sobre partos y forma tu equipo de parto. Concéntrate en tus recursos y experiencias previas superando eventos estresantes.

Siempre vemos un gran cambio de mentalidad después de nuestros talleres. Empiezas a involucrarte en el desafío-respuesta y estás listo para sacudir tu nacimiento. Cuando comienza el trabajo de parto, ese corazón que late rápidamente significa que te estás preparando para asumir ese desafío: oxigenar tus músculos y llevar nutrientes a tu cuerpo para el trabajo de parto. Reprogramar ese corazón que late rápidamente es esencial: te da energía en lugar de pánico. Es mucho más fácil pasar de una respuesta al desafío a estar tranquila y conectada, especialmente en el trabajo de parto temprano, cuando es importante conservar energía.

Aquí hay un par de maneras de cultivar tu nueva mentalidad frente al estrés. Esto no es sólo para el trabajo sino para la vida.

Observa el estrés, observa cómo te afecta... el solo hecho de notarlo significa que puedes hacer algo al respecto.

Reconoce que el estrés te está avisando de que esto es algo que realmente te importa.

Aprende de cualquier contratiempo u obstáculo en el camino y controla lo que está en tus manos.

Se consciente de tu voz interna y actúa en consecuencia según tus preferencias individuales... tal vez sea para cambiar las preferencias de nacimiento, encontrar un nuevo proveedor de atención, contratar una doula, etc.

Intenta sintonizar con las voces útiles e inútiles en tu cabeza y practica concentrarte y actuar según la mentalidad de crecimiento (aquí va una pista: es el narrador interno que te hace sentir bien).

¿CUÁL ES TU MENTALIDAD HOY?

Ser capaz de identificar nuestra mentalidad dominante es realmente útil. Mi hijo menor, Cooper, ha estado aprendiendo sobre la mentalidad en la escuela y eso está marcando una gran diferencia en su confianza. Si crees que, tienes una mentalidad fija, no te preocupes, puedes aprender a canalizar esos pensamientos hacia una mentalidad más positiva. Déjame ayudarte a hacer eso.

Un padre con una mentalidad más fija diría algo como "No creo que pueda hacer esto, no creo que pueda siquiera intentarlo".

Una mentalidad de crecimiento diría: "No sé si puedo hacer esto, pero apilaré las probabilidades a mi favor y aprenderé más para poder construir mi kit de herramientas para el parto".

Una mentalidad fija tendría más pensamientos como "¿Qué pasa si grito durante el parto? ¿Qué pensarán todos? Me dará mucha vergüenza".

Una mentalidad de crecimiento diría: "Muchas mamás de GentleBirth hacen ruido durante el parto; puede ser un excelente mecanismo de afrontamiento; piense en los jugadores de tenis y los levantadores de pesas que usan sonidos para ayudarse".

Una mentalidad fija diría: "Si no lo intentas, puedes mantener tu dignidad... y no sentir vergüenza... ¿Qué pensará tu familia"?

Una mentalidad de crecimiento sería pensar: "Si no hago lo mejor que puedo, nunca sabré cuáles son mis límites o qué tan fuerte soy. ¿Importa lo que piense mi familia?". Sabré que habré hecho lo mejor que pude por mi bebé".

Una mentalidad fija diría: 'Debería hacer lo que dice el médico'... una mentalidad de crecimiento diría: 'Soy el experto en mi bebé; el baloncesto no fue fácil para Michael Jordan, pero estaba comprometido y lo que la enfermera sugirió simplemente no funcionó. No me parece bien. Creo que necesito pedir más información.

Cuando se siente criticada, una mentalidad fija diría "no fue mi culpa"... fue culpa de alguien más o de algo más. Una mamá con una mentalidad de crecimiento diría "si no asumo la responsabilidad, no puedo mejorar – ellos tienen buenas intenciones y los escucharé – estoy segura de que puedo sacar algo positivo".

A medida que seas consciente de estas voces, verás dónde está tu enfoque... y lo ajustarás en las próximas semanas. Cuando puedas escuchar ambas voces y luego actuar con una mentalidad de crecimiento, toda tu experiencia del embarazo y la paternidad cambiará. Ve cómo funciona para ti durante las próximas semanas. Escucha tu propio diálogo interno y determina cuál es tu forma de pensar y si se inclina hacia una mentalidad fija o de crecimiento... y mientras escucha... desafía algunos de esos pensamientos fijos y consideras qué medidas puedes tomar para avanzar hacia una mentalidad más centrada en el crecimiento.

Utiliza las 3 P durante todo el embarazo

- Centrarse en el presente
- Centrarse en lo positivo
- Centrarse en el proceso

EL ESLABÓN PERDIDO

Muhammad Ali tenía sólo 22 años cuando luchó contra Sonny Liston. En aquel entonces, los expertos en boxeo se basaban en medidas físicas llamadas cuantos de cinta para determinar qué tan bueno era un boxeador. Midió alcance, peso, medidas de pecho, tamaño de puño. Sin embargo, Ali realmente no estuvo a la altura, al menos físicamente. Los expertos no le dieron ninguna oportunidad. Sonny Liston parecía tenerlo todo... el enfrentamiento fue tan ridículo que la arena solo estaba medio llena. Aparte de la velocidad de Ali, su mente era tu mayor activo. Estudió a Sonny y trató de entrar en la mente de Sonny Liston y luego la puso en su contra. ¿Por qué Ali parecía volverse loco antes de cada pelea? El golpe más poderoso fue el que no viste venir. Ali quería que Liston pensara que era mentalmente inestable y capaz de cualquier cosa, así que aprovechó los miedos de Sonny. Según Ali hablando de Liston, "Todo lo que podía ver era su boca... eso era todo lo que quería que viera". Ali definitivamente parecía poderoso pero tu mente era aún más poderosa. Cuando miras fotos de Ali tendemos a pensar en su condición física en lugar de en su condición mental. Su frecuencia cardíaca y presión arterial estaban fuera de la lista justo antes de la pelea y casi fue cancelada... (Me suena como un desafío-respuesta - esto no fue huida o pánico... este era Ali preparándose para sacudir el mundo de Sonny Liston). Predijo que ganaría en 8 pero ganó en 6. Usó pequeñas rimas para molestar a sus competidores... "Ronda 8 para demostrar que soy genial".

Otro atleta de élite, Michael Jordan, el jugador de baloncesto de la NBA, tenía una mentalidad única. Nunca llegó al equipo de la escuela ni a los primeros equipos de la NBA. Según Jordan, "La fortaleza mental y el corazón son mucho más fuertes que la ventaja física que puedas tener". Pero la mayoría de la gente sólo ve la perfección física que lo llevó a la grandeza, no su forma de pensar. La mentalidad de GentleBirth sigue sorprendiéndome: la confianza que los padres de GentleBirth exudan después de un taller, especialmente cuando enfrentan contratiempos... no hay duda de que estas mamás han tenido un cambio de mentalidad y sus parejas también. Terminan el taller llenos de confianza en que podrán afrontar los desafíos que les esperan; existe la creencia inquebrantable de que podrán afrontar cualquier cosa que se les presente en el gran día.

¿CÓMO DETENER LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN EL EMBARAZO?

No puedes. Punto.

Tratar de NO pensar en esa vez que te avergonzaste frente a toda la oficina simplemente no funciona. Y tratar de suprimir los pensamientos sobre hacer caca durante el parto es como sostener una pelota de playa bajo el agua... volverá y te golpeará en la cara (La pelota de playa, no la caca). Los pensamientos reprimidos rebotan aún más intensamente y con más frecuencia. En este segmento, aprenderás muchas estrategias sencillas que, con un poco de práctica, pueden aumentar significativamente tu nivel de disfrute del embarazo y de la crianza de los hijos. Apoyarte en tu pareja durante el embarazo y las semanas posparto es importante, pero ¿No sería maravilloso tener aún más recursos internos a tu disposición en esos meses?

Ok, así que no puedes simplemente detener cada pensamiento

negativo que tienes, pero puedes evitar juntarte con los Pesimistas Perpetuos.

Imagínate que te quedan algunas semanas para tu EDD (también conocida como tu fecha estimada de parto) y estás tan emocionada por que comience el parto que no puedes soportarlo. Entonces, un día, durante el almuerzo, una colega comienza a criticar cómo tomó una de esas clases de "parto natural" y todo se fue por la ventana tan pronto como sintió esa primera contracción y te recuerda que "no hay medallas por quedarse sin".... (Imagínalo).

Las conversaciones con PP (Pesimistas Perpetuos) son agotadoras. Antes de que te des cuenta, has mordido el anzuelo. Te encuentras defendiendo tus elecciones, empecinándote y, en última instancia, poniéndote más presión a medida que decides "mostrarlas".

Se necesita autocontrol, pero cuanto más interactúes con estos Pesimistas Perpetuos, te encontrarás menos feliz y más estresada en las próximas semanas.

ESTRATEGIAS PARA TRATAR CON PESIMISTAS PERPETUOS

Evítalos siempre que sea posible. Las investigaciones muestran que la exposición repetida a estímulos que causan emociones negativas fuertes es mala para tu salud (y la de tu bebé). Piénselo de esta manera: Si la Pesimista Perpetua fuera fumadora, ¿Te sentarías allí durante la hora del almuerzo e inhalarías su humo de segunda mano? No.

Si no puedes evitarlos y tienes que trabajar con ellos, al menos evita discusiones sobre el parto/lactancia y vacunaciones. Estos son temas que definitivamente pueden molestar a la mamá osa.

Cuando pregunten si vas a optar por la epidural, simplemente sonríe y di: "No lo descarto. Veremos cómo nos va en el día". Luego, cambia rápidamente el tema a Juego de Tronos.

Encuentra tu "tribu" de nacimiento positivo: Se necesita un pueblo, pero debes tener cuidado con los idiotas del pueblo. Sal con mamás con ideas afines en persona y virtualmente.

Si has asistido a una clase de GentleBirth, tu pareja sabrá la importancia de interferir en este tipo de discusiones en las reuniones familiares. Estos son un punto caliente para las PP, así que está alerta, especialmente si eres madre primeriza. Los PP tienen un sistema de seguimiento incorporado para encontrarte y hacerte sentir miserable. La mayoría de las veces, tu práctica de Capullo de Calma puede hacerte invisible para tu radar: Cuanto más practicas, menos penetrable será tu capullo para ellos (Como el agua del lomo de un pato).

Elige tus batallas: Tu obstetra te sugiere que dar a luz en la cama es más fácil para todos y puede evitar que tengas un desgarró. Sonríe y asiente... y sonríe aún más a medida que te cambies a un hospital, obstetra o partera que te brinde más apoyo.

No lo tome como algo personal, los PP no han tenido el beneficio del entrenamiento cerebral para el nacimiento para reconfigurar sus cerebros de modo que no estén tan emocional y mentalmente en forma para el nacimiento como usted. Cuando las Pesimistas Perpetuas te arrojen el guante, respira y pasa por encima (Esta es una gran oportunidad para practicar la respiración lenta y controlada).

Sé amable, no es tu trabajo convertir a todos en Optimistas Perpetuos, ese es el mío. Comparte el amor y recomiéndales mi libro.

MEDITACIÓN – NO ES LO QUE PIENSAS

En las próximas páginas voy a compartir algunos de los beneficios de la meditación (y hay muchos), pero si tienes aversión a lo que crees que es la meditación y estás a punto de saltarte esto para ir directo a los signos del trabajo de parto, aquí va.

En pocas palabras

Sí, hay muchos beneficios demostrados al aprender a meditar, pero son secundarios frente a la verdadera razón por la que la meditación es una herramienta tan importante para las mujeres en particular. Practicar la meditación te ayuda a notar todas las tonterías que la voz en tu cabeza intenta convencerte de que son ciertas. Esto está lo más lejos posible de una técnica de relajación. Si durante el embarazo puedes aceptar el hecho de que tu mente te miente, NO TIENES IDEA de cuánto más empoderada te sentirás en esas largas y desafiantes semanas posteriores a la llegada de tu bebé. Cuando esa voz te dice lo mala madre que eres, lo horrible que se ve tu cuerpo (Inserta varios insultos adicionales aquí) y te das cuenta de que no tienes que morder el anzuelo: Te cambia la vida.

La escena: Tracy, la partera, está tratando desesperadamente de terminar un proyecto que debía entregar ayer. No ha comido desde primera hora de la mañana; ahora son las 14.40

Actores: Tracy (Interpretada por ella misma)

VEMC (Voz En Mi Cabeza) Interpretado por mi mente juiciosa.

Tracy: Mierda, olvidé recoger a Jack de la escuela (Mientras ella

toma frenéticamente sus llaves y corre hacia el auto).

VEMC: Uf ¿OTRA VEZ??? Eres una madre tan mala, ¿Cómo puede una madre olvidarse de recoger a tu propio hijo de la escuela? Eres un inútil.

Tracy: Debo ser la única madre que alguna vez hizo esto. Apesto (Metafóricamente se golpea a sí misma con un gran garrote por las insuficiencias percibidas como madre).

VEMC: No puedo discutir eso, no hay premios a la madre del año para ti. ¿Qué pasa si lo secuestran? ¿Cómo podrías vivir contigo mismo si algo le sucediera?

Este tipo de “conversaciones” ocurren cada hora del día, por lo que, aunque la escena puede ser diferente para usted, el tono suele ser burdo (cruento, mezquino, crítico y juicioso). Cuando practicas la meditación, la escena y cómo te sientes acerca de la escena cambia.

VEMC (Voz En Mi Cabeza) interpretado por mi mente juiciosa.

Tracy: Mierda, olvidé recoger a Jack de la escuela (mientras ella toma frenéticamente sus llaves y corre hacia el auto).

VEMC: Uf ¿OTRA VEZ? Eres una madre tan mala, ¿Cómo puede una madre olvidarse de recoger a su propio hijo de la escuela? Eres un inútil.

Tracy: Bueno, hola a ti también, gemelo malvado, ha pasado un tiempo. Me preguntaba cuándo volverías a aparecer. Gracias por tus comentarios "perspicaces" sobre mis habilidades como madre, como siempre, pero creo que hoy me tomaré un respiro.

Ha sido un día loco y Jack tiene 14 años, no 4; esperar 10 minutos más en la escuela no es el fin del mundo. Suceden cosas y no soy la primera madre en hacer esto y definitivamente no seré la última.

VEMC: Errrrr ok (Se mueve el cabello y VEMC sale del escenario por la izquierda).

La escena se desvanece: Tracy nota la opinión negativa no deseada de su "gemelo malvado" (Más sobre esto más adelante) y con una actitud amistosa pero sensata interrumpe la interacción y se toma un poco de holgura.

La meditación convierte tu mente en un escenario, y tus pensamientos y sentimientos son los actores, pero puedes ver quiénes son los actores (Los malvados tienden a leer el mismo guión juicioso). Al igual que las grandes pantomimas, el personaje que amamos (Conciencia) te ayudará a ver a los villanos "está DETRÁS DE TI" cuando VEMC intenta acercarse sigilosamente a ti y secuestrar tu bienestar.

¿Sigues conmigo? Bien, entonces aprendamos más.

NO SE REQUIERE LA CIMA DE LA MONTAÑA

Probablemente pienses que tu mente está demasiado ocupada para practicar la meditación o que tienes una voluntad demasiado fuerte, demasiada inquieta o crees que tienes que escuchar flautas de pan. La palabra "atención plena" puede evocar imágenes de estar sentado con las piernas cruzadas frente a cristales cantando "OM" mientras luchas silenciosamente con tu mente para dejar de pensar. No es una religión y no requiere vestimenta especial ni entrenamiento difícil. Pero sí se necesita paciencia, perseverancia y una actitud muy indulgente.

Como alguien que realiza múltiples tareas mientras duermo, calmar la "charla" de mi cerebro puede ser un trabajo duro. Sentarse quieta durante cinco minutos sin el teléfono, el televisor o el iPad puede ser un desafío para muchos de nosotros hoy en día. Recuerda que la última vez que tu Wi-Fi se cortó durante un proyecto importante (O programa de televisión)... amplifica esa sensación x 10. No es una buena sensación.

La mayoría de nosotros tendemos a vivir la vida en piloto automático con la cabeza en el pasado, reviviendo una experiencia pasada, o en el futuro, preocupándonos por lo que va a pasar. Tenemos que aprender a entrenarnos para dejar ir los pensamientos estresantes y dejar de luchar con nuestras mentes para cambiar la forma en que pensamos que "deberíamos" sentirnos con respecto al embarazo, el parto y la crianza de los hijos, especialmente si no estás disfrutando este momento de tu vida tanto como crees que deberías. En pocas palabras, la atención plena se trata de concentración: el lugar donde lo pones determina qué tan bien te sientes y supongo que sentirte bien es importante para ti.

*“Deja que los pensamientos vayan y vengan.
Simplemente no les sirvas té”.*
–Shunryū Suzuki–

En otras palabras, no dediques demasiado tiempo a entretener a estos "visitantes" no deseados, especialmente si te están estresando. Antes de empezar a meditar, no sólo les servía té, sino también toda una comida de cuatro platos, todavía lo hago de vez en cuando; algunos días son más fáciles que otros.

En cada experiencia que tengas durante el embarazo y, como nueva madre, hay tres elementos básicos: Tus pensamientos, tus sentimientos y las sensaciones en tu cuerpo. Mientras lees esta página, tienes pensamientos sobre lo que estás leyendo o tal vez estás pensando en cenar. También puedes estar teniendo una respuesta emocional a una historia de nacimiento y también estás experimentando algunas sensaciones en tu cuerpo (Es posible que no hayas sido consciente de ellas hasta que lo mencioné). Tal vez sientas las patadas de tu bebé... o sientas la espalda rígida. Cuando te sientes ansiosa, probablemente puedas sentir que tu corazón late más rápido y tu respiración se acelera. Cuando estés meditando, comenzaremos con estos tres elementos. Recuerda: Los pensamientos, sentimientos y sensaciones son la clave para la práctica de la atención plena.

En un experimento fascinante, a un grupo de participantes se les dio la opción de sentarse en una habitación a solas con sus pensamientos durante varios minutos sin distracciones o podían optar por darse una descarga eléctrica suave: $\frac{1}{4}$ de las mujeres y $\frac{2}{3}$ de los hombres optaron por electrocutarse ellos mismos. (Responde a la pregunta de qué sexo está más "evolucionado"). Los investigadores encontraron cierta correlación entre la atención plena y la capacidad de entretenernos. Cualquier día realizaré una breve sesión de atención plena sobre una descarga eléctrica (Me pregunto qué pensará mi marido...).

PILOTO AUTOMÁTICO

Tu cerebro tiene una forma brillante de crear "atajos" que te hacen la vida mucho más fácil. ¿Imaginas tener que aprender a caminar todas las mañanas o a conducir tu coche? Afortunadamente, una vez que dominas estas habilidades, tu cerebro crea un acceso directo (Como un acceso directo que puedas tener en tu escritorio) para acceder a ciertos programas.

Estos atajos liberan recursos de nuestro cerebro para que podamos realizar múltiples tareas, pero ahora estamos aprendiendo que toda esta multitarea de la que estamos tan acostumbrados a alardear puede no ser tan saludable para nosotros.

Vea con qué frecuencia puede ponerse en piloto automático hoy. Todos hemos tenido la experiencia de dejar las llaves y no poder encontrarlas o de entrar a una habitación y olvidar para qué entraste allí. Sería fácil culpar de esto al cerebro del embarazo, pero también eres tú corriendo en piloto automático: Estás tan inmersa en la siguiente actividad o en lo que pasó ayer que estás realizando las acciones físicamente pero no estás “allí”. La atención plena simplemente significa que estás presente a propósito, estás prestando atención a lo que estás haciendo en este mismo momento, a propósito. Estás eligiendo estar completamente absorto en tu actividad actual, cepillarte los dientes, darte una ducha y lavar los platos. Puede que estas no sean las actividades más emocionantes de tu vida, pero prestarles atención mientras las haces evita que tu mente salte del pasado al futuro en busca de todas las decisiones lamentables que hayas tomado.

Por un momento o dos, observa dónde están tus pies. ¿Están conectados al suelo? ¿Puedes sentir la alfombra bajo tus pies? O tal vez puedas notar la temperatura de los dedos de tus pies. Ahora observa cómo se siente tu espalda contra la silla, no cambie de posición, solo obsérvelo. Mira, ¡Ya estás practicando la atención plena y ni una bocanada de incienso en el aire! Da pequeños pasos y trata de ser consciente mientras tomas tu café hoy; nota la temperatura en tus labios y lengua, el sabor o, mientras caminas hacia tu auto, nota cómo tus músculos se mueven sin esfuerzo sobre el suelo. Siente cómo se sienten tus pies con los zapatos... ¿están calientes o fríos?

Mientras le das un mordisco a tu sándwich, reduce la velocidad y prueba realmente los diferentes sabores, las texturas, la forma en que mastica tu mandíbula y la sensación de tragar ese bocado. Saborea el sabor y, más importante, saborea el momento. La falta de atención (Piloto automático) es un hábito poco saludable, pero la atención plena es como un músculo que se fortalece cuanto más se practica. Pruebe algunos de estos ejercicios hoy y observe cómo tu mente anhela salir corriendo tan pronto como deje de concentrarse en ese momento. Cuando notes que tu mente hace una salida rápida para pensar en todas las cosas que cree que deberías estar haciendo, sé amable contigo mismo: simplemente mueve tu atención con suavidad de nuevo hacia ese delicioso sándwich.

Entonces, como sin duda habrás experimentado, incluso en los sencillos ejercicios anteriores, a tu mente le encanta divagar. Le encanta pasar tiempo en el pasado repitiendo eventos que ya sucedieron pensando en lo que deberíamos haber dicho, cómo las cosas podrían haber sido diferentes, etc., etc. También le encanta preocuparse por cosas que probablemente nunca sucederán. En GentleBirth decimos: "No alimentes los miedos". La mayor parte de lo que nos preocupa nunca sucede.

La atención plena no es sólo una agradable "cosa que hacer" por ti mismo que te hace sentir relajado. Con práctica, la estructura física de tu cerebro puede cambiar en tan solo 8 semanas. Ser consciente no significa detener tus pensamientos. Se trata de notarlos, notar cómo reaccionas ante ellos y luego, en algunos casos, cambiar esa reacción. Los profesores de Mindfulness a menudo hablan de que la práctica de Mindfulness te ayuda a estar más "despierto" en tu vida (Estando presente y no en piloto automático). Créeme, estás a punto de estar muy "despierto" en tu vida en los próximos meses... 3 a.m.... 4 a.m....5 a.m.: usar estas herramientas no hará que tu bebé duerma, pero te ayudarán a adaptarte a la intensidad de las emociones que acompañan a

estos cambios.

MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Piensa en la meditación como un término paraguas para diferentes tipos de atención plena, al igual que "deportes" incluye correr, gimnasia y natación. La meditación se considera el momento "sobre el cojín" (sofá, silla, cama... todos están también bien) cuando te tomas el tiempo de tu día para literalmente sentarte y practicar. La atención plena es un enfoque de la vida en el que aprendes a prestar más atención a lo que sucede en este momento durante el día en lugar de dejar que el piloto automático y el sesgo de negatividad controlen el espectáculo. Hay múltiples beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la práctica de ambos, y si estás usando la aplicación GentleBirth, verás que adopto un enfoque muy suave para la meditación sentada, ya que es un concepto tan nuevo en la cultura actual de multitarea y gratificación instantánea. Si tienes 5 minutos para dedicar a ver lindos cabritos en pijama en YouTube, tienes tiempo para practicar 5 minutos de atención plena hoy. En serio, solo 5 minutos y, para empezar, vamos a poner el listón muy bajo para que no puedas fallar y, si 5 minutos es mucho, prueba con 1 minuto. Mantengamos nuestras expectativas bajas también mientras te acostumbras a practicar unos minutos cada día.

Simplemente comienza por notar tu respiración: Cuando inhalas, ¿Dónde la sientes? ¿Qué tal cuando exhalas? ¿Dónde notas la exhalación? A los pocos segundos de empezar la meditación, tu cerebro será secuestrado por un pensamiento y luego otro y otro, y por lo general es algo como esto.

Tracy: Esto es aburrido... estoy un poco hambrienta... Siempre tengo hambre estos días, tengo que empezar a comer más sano, ¿Por qué me comí ese segundo brownie? Nunca perderé el peso del embarazo.

Tracy: Hmm, brownies de chocolate... o un rico brownie de caramelo salado... con un vaso de leche fría... hombre, tengo sed.

Tracy: Creo que leí en alguna parte que tener siempre sed es un signo de diabetes. Tal vez tengo Diabetes Gestacional...

Tracy: Dios mío, si tengo diabetes gestacional, es posible que necesite una cesárea.

Tracy: Mierda, se supone que debo notar mi respiración. Mejor empezar de nuevo.

Tracy: Soy patética... fue sólo un minuto y ya fallé. Tomaré un trozo de chocolate después de terminar como recompensa. Escuché que el chocolate es una buena fuente de hierro y si tengo una cesárea necesitaré niveles saludables de hierro.

UN MARCO CONSCIENTE PARA EL EMBARAZO Y MÁS ALLÁ

La meditación es mucho más que simplemente respirar. Hay "pilares" o actitudes específicas que pueden reducir considerablemente el estrés en tu vida. Todos están interconectados, por lo que no es una lista de tareas conscientes sino otra capa de riqueza que puedes permitir que sea parte de tu embarazo a medida que comienzas a prestar más atención a tus pensamientos y sentimientos durante el embarazo. Dependiendo de lo que esté sucediendo en tu embarazo ahora, es posible que te sientas atraída por una de estas "actitudes" y la próxima semana un aspecto diferente puede resonar más en ti.

Mente de principiante: Esto es lo que sucede cuando intentas

intencionalmente mirar las cosas con ojos nuevos y sin la "historia".

La "historia" es cualquier comentario que pase por tu mente todo el día, todos los días. Cuando estamos en piloto automático, perdemos la riqueza de nuestra experiencia. La mente de principiante significa notar el mundo a nuestro alrededor con curiosidad y apertura, como si acabaras de llegar de Marte y esta fuera la primera vez que ves, oyes, sientes, saboreas o experimentas esto, o tu bebé recién nacido experimentando la vida fuera por primera vez. En experiencias nuevas, es más fácil tener una mente de principiante, como cuando vas a un restaurante nuevo y captas todos los detalles y realmente saboreas tu comida. ¿Cuándo fue la última vez que adoptó la misma actitud curiosa hacia tu comida para llevar del sábado por la noche o tu viaje al trabajo? Te sorprenderá lo mucho que te estás perdiendo cuando estás perdido en tus pensamientos luchando mentalmente contra tu suegra.

SIN JUZGAR- NO TE CONVIERTAS EN LA MAMÁ QUE JUZGA

Ves a una mamá en el supermercado llenando su carrito de compras con comida chatarra e intentando manejar a su pequeño que está teniendo una rabieta monumental. En segundos, has evaluado mentalmente que no puede controlar a sus hijos ni sus hábitos alimenticios, todo esto sin siquiera un saludo. ¿Te suena familiar? Vamos a ser realistas: Ya eres una madre que juzga, por mucho que te guste pensar lo contrario.

Todos juzgamos, eso es lo que hace el cerebro. Es una función neurológica normal de ese órgano asombroso en tu cráneo, heredada de nuestros ancestros, cuando podría significar vida o muerte hacer un juicio en un instante sobre quién podría ser amigo o enemigo.

Entonces, cuando alguien trata de decirte que no juzga, es como decir que es un "no pensador" o un "no respirador".

Si estás viva y tu cerebro funciona normalmente, eres alguien que juzga. En una fracción de segundo, también comparamos automáticamente toda nuestra experiencia a lo largo del día. Apuesto a que, si alguna vez intentaste meditar en el pasado, los juicios fueron rápidos y duros e incluso podrían haberte hecho sentir como si fueras la peor meditadora del mundo. Nos gusta o no nos gusta mentalmente todo lo que nos rodea desde el momento en que abres los ojos por primera vez. Juzgamos todo como bueno o malo, deseado o no deseado, bello o feo.

Como seres humanos preferimos tener todas las cosas bonitas de nuestra vida, queremos el clima soleado, queremos que nuestro jefe esté de buen humor, nos encanta que el tren llegue a tiempo. Pero cuando llega esa tormenta invernal y tienes que raspar el hielo del parabrisas o cuando el humor de tu gerente te hace saltar del cubículo para evitar chocar con él o cuando el tren llega tarde OTRA VEZ, todas las apuestas están canceladas. En un instante, creemos que el mundo se ha vuelto contra nosotros y nos está castigando por acciones poco saludables de una vida pasada.

NO DISPARES LA SEGUNDA FLECHA

Cuando las cosas no van como queremos, no es sólo el parabrisas helado o el tren que llega tarde lo que nos estresa: Es la historia que nos contamos sobre ese evento lo que añade una capa extra de insulto a la herida. Se le conoce como la "Segunda flecha". En las enseñanzas budistas se dice que cada vez que experimentamos algo negativo, dos flechas vuelan hacia nosotros. La primera flecha es el evento en sí (El tren que llega tarde), lo cual es molesto en sí mismo.

La segunda flecha es cómo respondes a la primera flecha, es decir, mantener esa sensación molesta y desarrollarla hasta que te enfureces cuando llega el tren y echas humo durante todo el camino a casa. Pero ves, la segunda flecha siempre es opcional. Puedes elegir responder de manera diferente.

Tal vez esa corriente de pensamiento sea algo así como “No puedo creer esto... Voy a llegar tarde y todo el equipo se va a enfadar. Debería haber consultado el tiempo anoche y levantarme un poco más temprano para descongelar el parabrisas. ¿Por qué Pablo insistió en conseguir este auto? Debería haber pagado más y conseguir el que tenía liquidación instantánea. Debería haber investigado esto mejor, no investiga nada adecuadamente. Ni siquiera consigo que venga conmigo a comprar el cochecito. El marido de María es muy atento y quiere participar en todos los preparativos. ¿Qué clase de padre va a ser Paul? Entonces puedes ver cómo un parabrisas helado ha pasado de ser un inconveniente menor a reevaluar el compromiso de tu pareja contigo en unos 60 segundos y, muy posiblemente, a un encuentro helado con tu pareja esta noche.

Qué puedes hacer?

Lo último que quiero que hagas es que empieces a juzgar tu forma de juzgar. Nunca impedirás que tu cerebro compare, así que trabajemos con él. Nota tu forma de juzgar de una manera tranquila; yo digo algo como 'Hmmm, ahora mismo tienes tu sombrero de jueza, Tracy', así puedo contenerme (La mayor parte del tiempo) antes de agregar el estrés innecesario de la historia que mi mente está a punto de lanzar sobre cómo el mundo me ha hecho mal. Luego vuelvo mi atención a lo que sea que estaba haciendo en ese momento. Ten una actitud amigable y curiosa hacia todos estos conceptos y te serán de gran utilidad. Piensa en todo lo contenido en este libro como un experimento interesante.

ACEPTACIÓN

“El embarazo es un proceso que invita a rendirte a la fuerza invisible detrás de toda vida”.

–Judy Ford–

Otro cambio de juego: si realmente quieres disfrutar los próximos meses y estresarte mucho menos cuando tu bebé esté aquí, esto es algo que debes hacer. Estas cuatro palabras;

ESTO TAMBIÉN PASARÁ: Memorízalo... tatúalo en tu mano si es necesario. A las 4 de la mañana, después de meses de no dormir, es posible que empieces a tener visiones de tu hija en edad universitaria haciéndose pasar por una estrella de mar en tu cama mientras te aferras al borde (De la cama y de tu cordura). Dílo conmigo: **ESTO TAMBIÉN PASARÁ** (También funciona para hemorroides, tobillos y problemas de lactancia).

Será una habilidad que perfeccionarás como nueva madre, así que empieza hoy mismo. Esta es el área que, según la mayoría de los padres, es la que más les salvó la cordura durante la crianza temprana. La actitud de aceptación realmente puede cambiar las reglas del juego en esas primeras semanas de poco sueño y hormonas fluctuantes. La aceptación consciente no significa que usted te conviertas en una felpuda y te des la vuelta cuando alguien es grosero contigo o sufras física y mentalmente por no dormir durante los primeros 3 años de vida de tu hijo. A veces existe la confusión de que la aceptación está asociada con la resignación. Noah Rasheta lo explica bien; “La aceptación es como sentarse en un campo, mirar al cielo y ver pasar las nubes. No hay resistencia a la experiencia momento a momento, sólo hay observación y aceptación.

Sería una tontería mirar las nubes y enojarse porque no están tomando las formas específicas que queremos. Y, sin embargo, eso es exactamente lo que hacemos en la vida. Me gusta comparar la experiencia de estar vivo con la experiencia de jugar un juego de Tetris. Si has jugado al Tetris, sabes que el objetivo del juego es esperar y ver qué forma aparecerá a continuación, y luego tienes que trabajar con ella para colocarla de la mejor manera posible... para poder seguir jugando...¿No es ese el juego mismo de la vida? Imagina por un minuto que estás viendo a alguien jugar Tetris... y cada vez que aparece una nueva forma, hace un berrinche y le grita al juego y dice: "ESA NO ES LA FORMA QUE ESPERABA"... "ESO ES NO ES LA FORMA QUE QUERÍA". ¿QUÉ TONTO SERÍA ESO? ¿Pero no es exactamente, así como tendemos a jugar el juego de la vida?

La aceptación es como jugar un juego y no resistirse a los desafíos de ese juego. La vida es igual... la aceptación es estar abierto a los sentimientos reales que tenemos en la experiencia de la vida momento a momento y estar dispuesto a sentir eso. Sea lo que sea... ira, felicidad, miedo, celos, ansiedad... Podemos aprender a simplemente SER con nuestra experiencia o podemos intentar controlar la experiencia... controlarla es lo opuesto a aceptarla. Cada vez que intentamos manipular nuestra experiencia interior, estamos haciendo lo contrario de aceptarla. Piensa en alguien jugando Candy Crush y gritándole al juego... verás cómo la reactividad restringe nuestra capacidad de aceptación. La reactividad nos impide poder responder. La aceptación es una forma de responder en lugar de reaccionar. La resignación sería un ejemplo de reacción, mientras que la aceptación sería un ejemplo de cómo elegimos responder. Para desarrollar tu capacidad de aceptación, imagina que eres una observadora sin prejuicios o un testigo de tus pensamientos o emociones.

Como mencioné, aceptar la realidad puede parecer como rendirse, pero la aceptación consciente no es pasiva, es activa. La aceptación es una voluntad intencional de reconocer la realidad tal como es, lo que nos lleva de experimentar angustia emocional a elegir una acción intencional diferente. No se trata de “¡No puedo creer que este tráfico sea tan lento! ¡Si no se acelera pronto, llegaré tarde! ¡Esto es horrible y muy injusto!” (Juicio y resistencia a la realidad) o incluso “Este tráfico es muy lento. No puedo cambiar el tráfico, no se puede hacer nada. Supongo que llegaré tarde” (Rendición pasiva), pero en cambio, “Este tráfico es muy lento. Puede que llegue tarde. Hmm, podría tomar una ruta diferente o llamar para informar. Tal vez salga antes la próxima vez”.

Aceptar lo que es no significa que siempre tengamos que gustarnos lo que está sucediendo; todos tenemos límites, pero cuando podemos permitir una situación con más compasión y menos juicio, puede que no cambie la situación, pero definitivamente la hará más fácil de tolerar. Recuerda esta sección cuando sean las 4 am y estés tres días después del parto y tu narradora interior te esté dando un millón de razones por las que no debes amamantar o cuando tu bebé tenga seis meses y no duerma toda la noche.

Déjalo ir: Mientras escribo esto puedo escuchar el tema Congelado (Y apuesto a que tú también puedes; lo siento). Esta actitud se relaciona con muchas otras y vale la pena practicarla durante el embarazo. Deja de lado los "deberes" y cualquier expectativa poco realista que tengas de ti misma y de los demás. Hay un dicho famoso: "Reemplace las expectativas con aprecio" y no puede equivocarse. Si no descargas el lavavajillas hoy, ¿Podrás dejar pasar esa mierda y no torturarte? Si no escuchaste llorar a tu bebé mientras estabas en la ducha durante 3 minutos completos, ¿no puedes premiarte con el título de peor madre del mundo?

No puedo decir esto lo suficiente, si puedes adoptar un enfoque más relajado en tu viaje a través de la paternidad, te ahorrarás a ti (Y a tu familia) muchas lágrimas y torturas innecesarias.

*“Toma el control de tu mente y medita.
Deja que tu alma grave hacia el amor, ya”
-Black Eyed Peas-*

Sin esfuerzo:

Probablemente estés leyendo este libro porque eres del tipo A y estás orientada a objetivos. Tener objetivos no es malo, pero cuando perseguimos obsesivamente objetivos que nos resultan esquivos, podemos encontrarnos con grandes problemas. Estás muy acostumbrada a hacer en lugar de ser y juzgas tus logros o no logros con un ojo muy crítico (yo también tengo esa camiseta). Incluso es posible que algunas de las sesiones de meditación en la aplicación te pongan un poco nerviosa mientras tu mente sigue recordándote los 2 millones de otras cosas que podrías hacer durante esos 10 minutos de práctica. Sin duda uno de tus objetivos es ser la mamá perfecta, tener una experiencia de parto positiva en el gran día y tienes ciertas ideas de cómo quieres que sea ese día.

Luego añade tu presión interna de lo que "deberías hacer", ahora suma las presiones competitivas de la vida moderna: tu hogar "debería" estar ordenado, "deberías" poder trabajar a tiempo completo y criar a la familia perfecta mientras mantienes tus publicaciones en Instagram de tu vida perfectamente retratada. La mente siempre está viajando... alcanzando o esforzándose por cambiar el momento presente en lugar de prestar atención a lo que está sucediendo en ese momento y dejar de lado los deberías.

Los "deberes" son el enemigo número uno de la maternidad y, como verás, "debería" y "juzgar" tienden a ir juntos bastante. Así que intenta un poco menos ser la mamá perfecta y estar más presente hoy: Una mamá lo suficientemente buena es lo suficientemente buena.

Paciencia: Comprender y aceptar que a veces las cosas deben desarrollarse a su debido tiempo y tratar de cambiarlas solo te estresa más. Vivimos en una sociedad de gratificación instantánea y esperamos soluciones rápidas para todo. La crianza de los hijos requiere paciencia ilimitada, consigo mismo y con tu pareja, mientras se adapta a estos intensos cambios. Todo el mundo quiere que tu bebé duerma toda la noche... pero tiene que suceder al ritmo de tu bebé, no al ritmo del libro sobre bebés. Muchas mujeres quieren volver a la "normalidad" después de tener un bebé, pero esto es una nueva normalidad y, aunque las cosas puedan parecer intensas ahora, están cambiando todos los días.

Date tiempo para practicar y date la gracia de ser consciente de cada emoción que experimentes como nuevo padre, ya sean sentimientos de alegría y gratitud o sentimientos de impaciencia y frustración.

Confianza: Confiar en tu intuición (instinto)

Escucharás a mucha gente decirte que confíes en tu instinto cuando se trata del embarazo y la maternidad. Suena muy inteligente, pero el problema es que la mayoría de nosotros no hemos tenido una conversación con nuestro instinto durante mucho tiempo, entonces, ¿Cómo podemos confiar en él, especialmente cuando esas voces en nuestra cabeza dirigen el espectáculo y sacan conclusiones equivocadas? Necesitamos ser capaces de distinguir entre nuestra intuición y una respuesta de miedo (Una respuesta de miedo hace que sea muy difícil tomar cualquier tipo de decisión racional).

Debido a que estamos tan sumergidos en nuestros pensamientos todo el tiempo, puede ser difícil escuchar cualquiera de las otras fuentes de conocimiento que nuestro cuerpo intenta compartir con nosotros. Pero a medida que practicas más y más salir de tu cabeza y entrar en tu cuerpo, tendrás más oportunidades de conectarte con un lugar más tranquilo donde puedes aprender a escuchar lo que tus instintos te están diciendo.

Gratitud

Es de buena educación decir gracias y pasarás mucho tiempo tratando de que tu niño lo diga. Cuando te tomas un minuto para comprobar todas las cosas buenas que suceden en tu vida, el estrés pasa a un segundo plano.

Sé que para mí, cuando son las 7:30 a.m. de un lunes por la mañana y estoy metiendo a los chicos en el coche para ir a la escuela, sentir gratitud es tan fácil cuando el sol brilla y el tráfico es ligero... pero es un poco más difícil cuando llegas tarde, está lloviendo a cántaros y el tráfico está parado. No puedes sentir apreciación y estrés al mismo tiempo. ¿No me crees? Solo inténtalo. Una actitud de gratitud es como un interruptor de apagado para cualquier pensamiento estresante que estés experimentando actualmente.

HISTORIA DE PARTO

Este día hace 6 años nació mi segundo bebé GentleBirth. Lo recuerdo como si fuera ayer. Tenía una cita tardía con la clínica de parteras en Holles St y tenía la sensación de que iba a tener un bebé esa noche. Debí haber sido convincente porque la partera dijo, sube y hazte un chequeo, mamá normalmente tiene razón. Mi primer parto duró solo 6 horas y en ese momento vivíamos a una hora del hospital, por lo que dijo que le gustaría que me hicieran un chequeo en lugar de irme a casa, ya que lo más probable es que esta vez fuera más rápido.

Subí, me revisaron y dijeron que mi cuello uterino estaba alto y desfavorable y que lo más probable era que volviera a citarme la semana siguiente.

Me fui a casa para acostar a mi hijo de 20 meses y organizarme para ir al hospital, ya que SABÍA que algo estaba pasando. Me bañé con aceite de salvia y me sentí incómoda, así que salí, me di una ducha y me puse el pijama. Le dije a él que se asegurara de tener su bolsa preparada y de ir a la tienda por dulces, ya que la última vez se quedó sin ellos. Me estaba secando el pelo con la secadora cuando de repente se me rompió la fuente y pensé, bueno, supongo que ahora debería irme. Bajé las escaleras para contarles a mis padres lo que estaba pasando y ellos me despidieron y estaba metiendo una pierna en el auto para sentarme cuando de repente salió una explosión MASIVA de agua y pude sentir la necesidad de empujar. ¡GAAAAH! Hubo ruidos provenientes de mí que nunca supe que podía hacer y volví adentro y me puse a cuatro patas. Mi marido había llamado a una ambulancia.

Entonces estaba muy callada, simplemente deseando que el bebé no viniera mientras echaba a todos fuera de la habitación y me maldecía por no aspirar el piso, pensando que iba a nacer entre migajas y pelusas. Recuerdo claramente haber visto el pronóstico del tiempo después del noticiero de las 9 en punto. La ambulancia llegó en cuestión de minutos y miraron brevemente mi pijama y dijeron "Nah, eres genial, pero entra, te llevaremos". Me hicieron acostarme en la camilla dentro de la ambulancia y yo solo respiraba y respiraba. Pude ver cómo mi barriga se volvía loca, pero en realidad no sentía dolor: En ese momento ya tenía activado mi TENS. Llegamos al Puente O'Connell y se detuvieron y me dijeron que podían ver la cabeza coronando, así que podía empujar y yo dije que no, seguro que el hospital está justo allí, vamos a continuar.

Nos fuimos de nuevo y allí me estaban esperando, con la llave del ascensor en la mano y me llevaron a la sala de partos. Me subieron de la camilla a la cama y la partera dijo, ok, a ver qué tan avanzada estás y ella miró y se rió y dijo ok, puedes pujar. Así que finalmente me sentí bien para pujar y de un solo empujón se deslizó, pesando exactamente 8 libras. Mi hijo. Nació a las 10 menos 5. ¡Yo estaba en el suelo viendo el pronóstico del tiempo a las 9:30! Mi hermoso Jorge.

Entré en pánico cuando sentí el impulso de empujar en el camino de entrada justo después de que mi fuente se rompiera por segunda vez, pero después de eso, entré totalmente en una zona donde estaba trabajando absolutamente con él para mantenernos seguros y tranquilos. Éramos el equipo perfecto y honestamente puedo decir que fue una de las mejores experiencias de mi vida, junto con mi primer y tercer parto. Así que gracias Tracy por darme un regalo tan maravilloso, uno que puedo apreciar mientras viva. GentleBirth me ha dado mucho y tengo mucha envidia de cualquiera que aún no haya pasado por el parto, ya que mi bebé ahora tiene 4 años y nuestra familia está completa.

Aine

CÓMO MORGAN FREEMAN ME HIZO UNA MEJOR MAMÁ

Todos tenemos ese "narrador" interno en la cabeza (Algunos lo llaman tu gemelo malvado). Es como un noticiero continuo que suele ser un poco crítico y juzga todo lo que haces en cada minuto de tu día. Parte de esto se debe simplemente a cómo funciona nuestro cerebro, pero la mayor parte de estos comentarios inútiles y continuos es un hábito de pensamiento.

Tendemos a escuchar a este presentador de noticias cruel más fuerte cuando llegamos a la adolescencia y, después de un tiempo, no lo notamos tanto, pero si prestas atención puedes empezar a escucharlo de nuevo. Estos narradores también aparecen durante el embarazo de manera bastante vocal y, si no los despides, se quedarán para descarrilar tus intenciones de ser la mejor madre que puedas ser.

Para la mayoría de nosotros, nuestros narradores suenan como Alan Rickman o algún otro personaje malvado y malicioso. Tuve un coro de Alan Rickman (Severus Snape), Jack Nicholson ("No puedes soportar la verdad") y otros comentaristas poco amables después de tener a Jack. Nunca me di cuenta de que Morgan Freeman estaba sentado entre bastidores esperando una invitación para subir al escenario de mi mente y cambiar toda mi perspectiva sobre la lactancia materna, la maternidad y el mundo en general. Tuve que aprender a no luchar contra ese narrador molesto, sino simplemente a notar el comentario de mi gemelo malvado y decirme a mí misma "Ahí va otra vez (gemelo malvado otra vez): hoy está en racha".

Uno de los mayores desafíos para una nueva madre que amamanta es la forma en que piensa sobre la lactancia materna (Esos comentaristas tienen opiniones firmes sobre cómo DEBEN hacerse las cosas). La forma en que usted piensa sobre la lactancia materna ha estado fuertemente influenciada por la forma en que otras personas piensan al respecto... las que han amamantado y las que no. Pensar en sí mismo no es el problema. ¡Crear que todo lo que piensas ES! Nos atrapamos tanto en los pensamientos y expectativas sobre ser mamá, pero tú no eres tus pensamientos o sentimientos... puedes aprender cómo tomar distancia y, como el lente de una cámara, alejarte para ver qué está pasando realmente, observar los pensamientos y elegir una respuesta diferente.

También puedes elegir un narrador más gentil y compasivo para ayudarte en el camino.

Antes de convertirte en mamá, probablemente tus expectativas sobre la lactancia materna eran algo así como "tu pareja llega del trabajo mientras tú estás acurrucada junto al fuego con tu recién nacido tranquilo y sereno mientras ella toma ese oro líquido... su cuerpo se hace más pesado en tus brazos mientras se desliza hacia un sueño pacífico, lleno y contento... la colocas suavemente en su moisés y te preparas para un momento de tranquilidad con tu pareja y ponerte al día sobre el día, satisfecha después de un día gratificante y nutritivo de maternidad dichosa". Pensamientos realmente encantadores, pero no una realidad para la mayoría de nosotras. Más bien, tu pareja llega del trabajo para encontrarse con una mamá exhausta y llorosa y un bebé llorando... comienzan los intercambios de palabras cargadas de "¡llegas tarde!" Tu pareja, desconcertada, pregunta: "¿Hay cena?"... todos sabemos cómo termina esa historia.

Para muchos, esta es la realidad de esas intensas semanas de adaptación a la nueva llegada. La realidad es que para la mayoría de las mamás es DIFÍCIL. Por lo tanto, es necesario retirar esas ideas de cómo DEBE ser la lactancia materna (a tu gemelo malvado le encanta "echártelo en cara"). Discutir con la realidad no la cambiará y pensar que "debería" ser de otra manera sólo te hará más infeliz.... Perderás mucho tiempo y energía al seguir luchando con la realidad... tratando desesperadamente de derribar la "realidad" y convertirla en otra cosa, pero eso no está sucediendo.

Esta es la tercera noche consecutiva que te quedas despierta con tu bebé inquieto y estás exhausta. Tu línea de pensamiento probablemente sea algo así como "NO OTRA VEZ... ¿qué estoy haciendo mal?"

Estoy tan cansada. ¿Es mi leche? ¿Quizás no está recibiendo lo suficiente? ¿Y si se muere de hambre? ¿Por qué es tan difícil? Los bebés de todos los demás parecen estar durmiendo.

¿Por qué no puede simplemente dormir? Simplemente no puedo hacer esto. Mañana recibiré los biberones y Paul podrá levantarse y darle de comer. No tengo descanso en todo el día y él se queda dormido. Sólo quiero que duerma. Detesto mi vida." Y todo esto sucede en el espacio de unos 2 segundos. Notarás que tu gemelo malvado es bastante crítico... crítico y no muy gentil. Observa cómo tu tren de pensamientos negativos ahora está ganando velocidad... (gracias a esos narradores desagradables). Cuando caemos en el hábito de responder a una situación estresante en piloto automático es como si nos hubiésemos quedado dormidos en el tren (del pensamiento). Te despiertas y te das cuenta de que has pasado de tu parada y te estás alejando kilómetros y kilómetros de donde deberías estar. Tienes la decisión de si seguirás en el tren que te lleva más lejos de tu destino deseado (ser la mejor mamá que puedas ser) o bajar en la próxima parada y volver para que puedas tomar algunas acciones conscientes si es necesario para ayudar a resolver tus desafíos con el sueño/la lactancia.

Junto con los pensamientos autocríticos y de juicio, probablemente también estés experimentando las inquietantes emociones de frustración, enojo, tristeza e incluso insuficiencia. Te sientes estafada... maltratada. ¡Esto NO es lo que pensabas que estabas aceptando!

Físicamente tu ritmo cardíaco está aumentando, es posible que tengas un nudo en el estómago... tu respiración se ha acelerado. Tu cuerpo está fuertemente herido.

Tus pensamientos sobre lo que está sucediendo se han convertido en un tren fuera de control que gana velocidad y se

dirige hacia un desastre, han desencadenado una cascada de respuestas emocionales e iniciado la respuesta al estrés. Te sientes abrumada mental, emocional y física y simplemente no hay espacio para pensar racionalmente y tomar medidas conscientes y estás lejos de estar conectada con tu bebé en este tren fuera de control.

La atención plena no puede ayudarte a cambiar la situación, pero puede ayudarte a ser más amable (contigo misma y con tu bebé) cuando suceden cosas que están fuera de tu control. Puedes afrontar los desafíos sin reaccionar inmediatamente ante ellos. Con la práctica, te brindará una base estable desde la cual actuar para que puedas ser la mamá que quieras ser. No hace que los pensamientos/sentimientos desaparezcan, pero cambia la forma en que te relacionas con esos pensamientos y sentimientos... nada es bueno o malo... simplemente es. La atención plena generalmente se define como una conciencia sin prejuicios del momento presente, momento a momento, y afrontarlo con gentileza y compasión y afrontar las cosas tal como son. No significa que te tenga que gustar lo que está pasando (especialmente a las 3 de la madrugada).

Cuando te conviertes en madre, tanto dolor innecesario es causado por la idea de que las cosas "deberían" ser de cierta manera (según los expertos... los libros... tus experiencias y expectativas pasadas). La idea de que las cosas no son como "deberían" es un camino hacia el dolor y el sufrimiento innecesarios y continuos. "Debería ser diferente y hasta que no sea diferente no puedo ser feliz". Amamantar "debería" ser más fácil que esto... millones de mujeres amamantan todos los días. Yo "debería" poder hacer esto. La realidad es que ahora mismo no es fácil para ti, estás teniendo problemas para que el bebé se prenda, etc... y necesitas decidir qué hacer a continuación.

¿Cómo puedes afrontar esta experiencia tal como es y encontrar una solución desde un lugar más tranquilo y gentil? Ahí es donde Morgan Freeman puede ayudar.

En circunstancias similares, cuando te sientas molesta de alguna manera, observa esta línea de pensamiento... los 'debería'... y la siempre presente mente autocrítica que juzga... respira unas cuantas veces... presta atención a cómo esos pensamientos aparecen en tu cuerpo... y vivamos juntas una experiencia abordándola como lo harías con tu mejor amiga.

CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y SENSACIONES

Qué está pasando ahora mismo: El bebé no duerme y ahora no se prende.

Pensamientos y emociones: “Estoy tan agotada. Estoy enojada con mi hijo y me siento culpable por estar enojada con él; es sólo un bebé. Esto no debería ser tan difícil... se “supone” que amamantar es natural. Estoy enojada porque esto me resulta tan difícil. Nadie te dice lo difícil que es. Es muy frustrante que simplemente no haga lo que "se supone" que debe hacer. Tenía muchas ganas de amamantar, pero no puedo seguir así. Mañana conseguiré biberones y Paul puede encargarse de algunas comidas para que yo pueda dormir. No puedo creer que sea tan mala en la lactancia, ¿Cómo es que a mi hermana le resultó tan fácil?

Cuerpo: Mi cuerpo está tenso, mi cara se siente roja y mi respiración es muy rápida.

¿Cuál es el verdadero problema con este escenario?
Estás cansada.

Tu bebé tiene hambre.

Es media noche y no se prende correctamente. Esto es todo lo que está sucediendo ahora mismo.

¿Te gusta lo que está pasando? ¡No!

Pero el agarre casi siempre se puede corregir... los bebés eventualmente duermen más. Estos son problemas temporales. El problema no es que estés cansada (sí, definitivamente apesta y a nadie le gusta estar exhausto) o que tu bebé no se esté agarrando correctamente. El problema es la forma en que lo piensas. Es un tren de pensamiento, pero tú decides si permanecerás en ese tren.

Si estuvieras hablando con tu mejor amiga en esta situación, ¿qué le dirías? Quizás algo como esto (en tu mejor voz de Morgan Freeman): "Toma una respiración profunda. Estás bien. Puede ser muy estresante cuando no se prenden de inmediato. Este es un momento realmente intenso en tu vida y estás agotada. Así se comunica tu bebé contigo. Puede ser muy difícil al principio, pero lo estás haciendo muy bien. ¿Por qué no llamas a un consejero en lactancia por la mañana y buscas ayuda?". Hablarte a ti misma con suavidad y atención como te hablaría tu mejor amigo (o Morgan Freeman) requiere práctica. Tienes que darte cuenta de que estás siendo crítica... a menudo ni siquiera nos damos cuenta de que lo estamos haciendo porque este monólogo interior ha estado sucediendo durante tanto tiempo, pero si prestas atención, lo sentirás en tus entrañas.

Durante el embarazo y la crianza de los hijos, muchas cosas parecen estar fuera de control. Tu cuerpo está haciendo cosas extrañas. Tus hormonas te hacen llorar. Tu bebé está haciendo lo que hacen los recién nacidos (no dormir).

El embarazo es un buen momento para empezar a practicar la atención plena, de modo que domines esta habilidad mucho antes de que nazca tu bebé. Estás aprendiendo que, en lugar de intentar controlar lo incontrolable (luchar con la realidad), es mucho más fácil aprender a pensar en estos incontrolables de manera diferente. No siempre puedes cambiar tu mundo exterior, pero siempre puedes cambiar tu mundo interior.

Tu práctica de MF – Mindfulness (Morgan Freeman) puede ayudarte a aumentar tu tolerancia a los momentos estresantes con tu bebé, tu pareja y el mundo en general y abordar la maternidad desde un lugar más compasivo y gentil.

La próxima vez que encuentres a los Pesimistas Perpetuos (Alan Rickman y compañía) apuntando a la yugular:

- Respira profundamente unas cuantas veces... sólo concéntrate en tu respiración, especialmente en la pausa entre respiraciones.

- Observa los pensamientos que tienes, por ejemplo, "No tengo suficiente leche".

- Observa los sentimientos que estás experimentando: frustración, tristeza, ira, irritación, miedo y culpa.

- Observa las sensaciones corporales que acompañan a estos pensamientos/sentimientos: opresión, nudos, corazón acelerado.

Cuando te concentras en tu respiración por unos momentos, ese hilo de pensamiento continúa, pero no acelera, pierde impulso. Puedes ver el tren y esos pensamientos pasar, como un espectador o como si fueras el campo por el que viaja el tren. No tienes que subirte al tren... puedes dejarlo pasar. Estos son sólo pensamientos... no son hechos. No eres tú, son sólo eventos mentales que suceden en tu cerebro.

Por supuesto, mi gemelo malvado todavía aparece de vez en cuando y descarrila mi línea de pensamiento hacia un destino inesperado (soy sólo un ser humano)... pero si me tomo unos momentos para concentrarme en mi respiración y notar mis pensamientos y sensaciones Morgan Freeman no se queda atrás (apuesto a que ahora también puedes escuchar tu voz).

Ejercicio:

Siéntate en silencio por un momento o dos y piensa en algunos pensamientos negativos automáticos que tienes sobre ti misma, por ejemplo, soy una mala conductor, no soy buena en

Permítete concentrarte realmente en la experiencia de tener ese pensamiento... deja que surja plenamente en tu experiencia... nota cómo te sientes física y emocionalmente durante unos 20 segundos.

Ahora agrega estas palabras o algo similar justo antes de ese pensamiento negativo automático: "Estoy pensando que no soy buena en_____". Pruébalo por otros 20 segundos.

Ahora agrega "Es interesante, estoy teniendo el pensamiento (inserte un pensamiento negativo automático)" durante unos segundos más.

Durante los próximos días, intenta notar estas "HORMIGAS" y vuelve a intentar esta estrategia diciéndote a sí misma "eso es interesante, estoy pensando que no podré amamantar".

Una vez que haces esto, estás activando la actividad en una parte de tu cerebro que comienza a calmar la parte emocional de tu cerebro que está generando estos pensamientos y sentimientos

negativos. Empiezas a distanciarte del pensamiento y la emoción, y todo se vuelve mucho menos personal.

¿PREOCUPADA POR EL AUMENTO DE PESO EN EL EMBARAZO? COME CONSCIENTEMENTE

La comida está en tu mente desde el amanecer hasta el anochecer. Durante el embarazo eres muy consciente de lo que comes. Sin embargo, la mayoría de nosotros no prestamos mucha atención a cómo comemos. Si eres como la mayoría de las mujeres ocupadas, probablemente inhalas tu comida mientras viajas y la mitad de las veces ni siquiera recuerdas haberla probado, y mucho menos saborearla. ¿Pero recuerdas la última vez que estuviste en un restaurante elegante (caro)? Apuesto a que probaste cada bocado de esa comida y saboreaste cada bocado.

Comer conscientemente significa prestar atención a la comida, respirar los aromas y notar los sabores y texturas. Te volverás más consciente de las señales de hambre y saciedad, y comenzarás a entender cómo emociones como el estrés pueden teletransportarte a la puerta del refrigerador antes incluso de que hayas tenido la oportunidad de hacerte la pregunta: "¿Tengo hambre o estoy aburrido, estresado, etc.?" Significa que comienzas a desacelerar, sentarte y saborear tu comida, bocado a bocado. El embarazo puede ser estresante para algunas mujeres, especialmente si estás compaginando tu familia y tu carrera. Y es más probable que comamos en exceso cuando estamos estresadas (¿alguien quiere helado?). El estrés es un desencadenante para que muchas mujeres coman en exceso porque le indica al cuerpo que produzca cortisol, una hormona que aumenta el antojo de alimentos ricos en calorías y la retención de grasa.

A pesar de lo que hayas oído, el embarazo no es un momento para comer por dos (dormir por dos es un gran consejo). El embarazo no es un momento para hacer dietas estrictas. El aumento excesivo de peso durante el embarazo puede traer consigo posibles complicaciones para ti y tu bebé. Una alimentación consciente te ayuda a comer más sano, reducir el estrés y mejorar la salud de tu bebé por nacer, y sin ningún sentimiento de privación. Elissa Epel, investigadora que estudia el estrés y la alimentación, realizó un estudio (MAMA) que entrenó a mujeres embarazadas con estrés crónico y un IMC alto en las habilidades de alimentación consciente.

¿QUÉ DIJERON LAS MAMÁS?

Aprendieron a apreciar el sabor y la textura de los alimentos. Podrían identificar verdaderas señales de hambre en lugar de comer por estrés o aburrimiento.

Prestaron más atención a la sensación de saciedad por lo que comieron menos.

Los ejercicios de respiración consciente ayudaron a las mamás a manejar mejor el estrés.

Tuvieron un menor aumento de peso durante el embarazo.

BENEFICIOS TAMBIÉN PARA LOS BEBÉS

La investigación también sugirió que los bebés nacidos de madres que pasaron por el programa MAMAS tenían un peso más saludable al nacer. Un mejor peso al nacer también se traduce en beneficios para la salud a largo plazo.

A menos que estés comiendo mientras lees toda esta charla sobre comida, significa que tu mente probablemente se esté dirigiendo a la cocina en este momento. Pero antes de meter la mano en el frigorífico, compruébalo tú misma... ¿de verdad tienes hambre? He tenido dos hijos y sé que no tengo que interponerme entre una persona embarazada y su refrigerador; esto nunca termina bien. Haz una pausa por un momento entre tú y el refrigerador y piensa por un segundo en lo que lo trajo allí: ¿el estrés o los Snickers?

HISTORIA DE PARTO

Recupera tu Encanto

Mi pareja, Frank, y yo participamos en la clase GentleBirth de Niamh en julio como preparación para el nacimiento de nuestra hija en septiembre. La mayor parte de mi embarazo estuvo llena de las habituales historias de terror y quiero compartir mi (¡bastante larga!) historia con ustedes porque es exactamente lo contrario, lo cual es muy raro de escuchar en estos días.

Supuse que la fecha era el 8 de septiembre y, aunque creía que vendría a recibirnos temprano, ¡no lo hizo! Fui a un chequeo de rutina y solicité un barrido, algo que anteriormente estaba firmemente en contra según mi investigación, pero mi impaciencia realmente estaba ganando lo mejor de mí.

El jueves 14, alrededor de las 9 de la noche, comencé a sentir las más leves oleadas. Estaban marcando 1 minuto de duración y 9 minutos de diferencia. Como eran tan soportables y centrados en mi espalda baja, no quería creer que finalmente fuera algo real. Me había hecho ilusiones tantas veces y terminé decepcionada. Poco a poco se estaban acercando así que decidí dormir un poco.

Me desperté a las 5 de la mañana sin sobretensiones. Desperté a Frank, lloré mucho y volví a dormir. Estaba destrozada. ¡Me desperté de nuevo alrededor de las 9 am y mis oleadas estaban ahí! Con 7 minutos de diferencia y una duración de 1 minuto, ¡definitivamente fue esto! Me quedé en la cama con Frank, relajándome y respirando tranquilamente con mi bolsa de agua caliente. Pasó el tiempo, las contracciones se iban acercando y más fuertes, pero todavía estaba muy sorprendida de lo soportables que eran. A las 2:45 pm mis contracciones estaban a 5 minutos de intervalo, duraban 1 minuto y luego se me rompió la fuente. Estaban coloreadas con meconio, así que entré en pánico inmediatamente, todas las historias que había leído sobre aguas coloreadas terminaban en una cesárea, y yo había anhelado un parto natural y sin medicamentos durante todo mi embarazo. Las lágrimas llenaron mis ojos, perdí mi capacidad para respirar y un dolor intenso inundó mi cuerpo. Frank me calmó, me tranquilizó y recuperé mi encanto. Nos fuimos al hospital, ¡jeeeeeek!

Llegué al hospital alrededor de las 3:30 pm y me evaluaron como 2 cm. Esperaba estar más avanzada, pero como sea, era lo que era. Me ingresaron directamente a la sala de partos a las 4:15 pm. Estaba siendo monitoreada constantemente, algo que no había deseado, pero por las aguas coloreadas, era necesario. A medida que las cosas progresaban y se volvían más intensas, decidí probar Gas & Air. Esto no me sentó en absoluto y me desmayé. Cuando me recuperé, sentí una fuerte necesidad de empujar. ¡La partera me revisó y ya tenía 10 cm y estaba lista para comenzar! Después de 36 minutos de pujar, nuestra hija Millie nació a las 17:54 pm pesando 7 libras 15. El éxtasis simplemente llenó mi cuerpo. Me sentí fuerte, empoderada e increíblemente orgullosa. Frank me abrazó como yo sostenía a nuestra hija y fue el momento más increíble de mi vida.

Había anotado en mis preferencias de nacimiento que no quería una episiotomía a menos que fuera completamente necesaria

para el bebé, estoy muy agradecida de haberla hecho y no me la realizaron. Pudimos hacer un pinzamiento tardío del cordón umbilical, algo de lo que no estaba segura porque no estábamos seguros de cómo sería Millie cuando naciera, debido al meconio, ¡pero todo estuvo bien!

La colocaron sobre mi pecho para tener contacto piel con piel, se prendió y alimentó de inmediato. Frank luego la tomó y también hizo contacto piel con piel, ¡fue increíble!

Aunque me hubiera gustado una tercera etapa natural, terminó siendo manejada con Syntocinon, ¡pero no tuvo ningún efecto negativo en mi experiencia general! Mi tiempo total de parto desde los 2 cm hasta que Millie llegó fue de solo 2 horas y 16 minutos y, como no tuve epidural, pude levantarme y ducharme, lo cual fue brillante y exactamente lo que necesitaba.

A lo largo de mi embarazo, completos extraños me detuvieron y me dijeron lo horrible que iba a ser y todas las personas con las que hablé parecían conocer a alguien que había pasado el peor momento posible. Si no estuviera tan emocionada y positiva acerca de dar a luz, realmente me habría deprimido. Nadie parece ansioso por contar sus historias positivas sobre nacimientos y no iba a publicar esto. Casi se considera fanfarronear, pero no es fanfarronear, es empoderarse mutuamente y hacerles saber “¡Oye, tienes esto!” No fue fácil y no fue libre de dolor, fue difícil y duro a pesar de ser tan corto. Pero también fue fácilmente la experiencia más asombrosa e increíble de mi vida, no cambiaría nada al respecto.

Nunca habría tenido la experiencia que tuve si no hubiera asistido a la clase de Niamh y si no hubiera tenido el apoyo abrumador que Frank me brindó durante toda mi experiencia de embarazo y parto. Esto es lo que lo hizo tan perfecto.

También puedes elegir un narrador más gentil y compasivo para ayudarte en el camino.

“El instante del nacimiento es exquisito. El dolor y la alegría son uno en este momento. Desde entonces, el vago recuerdo es tan dulce que les hablamos a nuestros hijos con una gratitud que nunca entienden”.
-Madeline Tigre-

LA SALUD COMIENZA ANTES DEL NACIMIENTO

“La forma en que la madre sostiene al bebé en su mente antes del nacimiento afecta el desarrollo futuro del bebé”
-Dr. Monje Catalina-

¿Sabías que tu bebé puede oír, saborear, experimentar e incluso aprender antes de nacer? Pero antes de que comiences a poner cintas en francés a tu barriga, en este momento lo único que tu bebé necesita saber es cuánto es amado. Ha habido avances significativos en el estudio de cómo nuestros bebés se ven afectados por nuestro estado emocional antes del nacimiento. En una interesante investigación de hace varios años, el Dr. Michael Lieberman demostró que un feto experimenta estrés (medido por tu frecuencia cardíaca) cada vez que su madre piensa en fumar un cigarrillo. La sola idea de fumar un cigarrillo basta para alterar al bebé.

Por supuesto, el bebé no tiene forma de saber que tu madre está fumando o de pensar en ello, pero su cerebro es lo suficientemente sofisticado como para asociar la experiencia de que ella fume con la sensación desagradable que le produce. Las enfermeras y parteras suelen comentar que el ritmo cardíaco de un bebé aumenta cuanto más angustiada está la madre durante el parto.

Como esta nueva ciencia recién está comenzando a aparecer en las principales noticias y fuera de contexto, puede ser un poco (en realidad mucho) preocupante. Una nueva investigación sugiere que incluso mudarse de casa en el primer trimestre se asocia con bebés prematuros y con menor peso al nacer. Por supuesto, mudarnos de casa no siempre es algo que podamos posponer, pero tener algunas estrategias para gestionar el estrés asociado es muy útil. La programación fetal teoriza que las condiciones ambientales durante el período de tu bebé antes de nacer aumentan o disminuyen el riesgo de sufrir problemas de salud más adelante en la vida, como obesidad, diabetes tipo 2, afecciones autoinmunes y problemas de salud mental como el TDAH.

¿A qué me refiero cuando digo condiciones ambientales? Mientras tu bebé flota felizmente en esa piscina tibia de líquido amniótico, tu salud a largo plazo se ve influenciada por factores como tu dieta, las sustancias químicas a las que está expuesto (nada nuevo aquí) y el estrés (;jay!). Incluso puede cambiar la forma en que ciertos genes se activan o desactivan en tu bebé, lo que influye no solo en la salud de tu bebé, sino también potencialmente en la salud de sus nietos, ya que estos cambios genéticos se transmiten a las generaciones futuras... tómate un momento para asimilarlo... luego respira profundamente y sigue leyendo.

ESTRÉS EN EL EMBARAZO

Al centrarnos en las cosas que nos hacen felices durante el embarazo, dejamos menos espacio para el estrés. Piense en formas en las que puede eliminar los pensamientos estresantes durante el embarazo (esto no significa una visita diaria al servicio de autoservicio Krispy Kreme).

En realidad, algo de estrés es bueno para ti y tu bebé. Es necesario para el crecimiento y la salud. Pero el estrés crónico continuo es un asunto diferente y he aquí por qué. El cerebro de tu bebé se desarrolla de acuerdo con el entorno en el que se encuentra: las señales que recibe de sus mensajes químicos (hormonas). Durante 9 meses el cerebro de tu bebé está bañado en hormonas dictadas por tu estado emocional... Cuando tú se sientes estresada, esos mensajeros químicos le enseñan al cerebro de tu bebé a crecer de manera diferente. Cuando tu bebé está continuamente bañado en hormonas del estrés, tu cerebro piensa: "Vaya, el mundo exterior parece un lugar aterrador. Necesito prepararme para sobrevivir y asegurarme de que las partes de mi cerebro que me ayudarán a hacerlo estén en alerta para protegerme en ese lugar aterrador".

Para simplificar, las áreas del cerebro asociadas con la supervivencia crecen y las áreas del cerebro asociadas con el aprendizaje, el lenguaje y la regulación emocional se pierden a medida que el flujo sanguíneo se redirige al cerebro de "supervivencia". Como sociedad, creo que necesitamos más bebés que nazcan con cerebros diseñados para sorprenderse y maravillarse en lugar de preocuparse y luchar. Pero antes de que te castigues por morder el anzuelo y discutir con el barista de Starbucks y acusar a los científicos de acumular la culpa de mamá, aquí están las buenas noticias.

No podemos evitar todo el estrés; por mucho que me encantaría envolverte en algodón y llevarte a una isla tropical durante 9 meses, esa no es la respuesta. De hecho, eso podría resultar increíblemente estresante para alguien que odia las vacaciones en la playa (se trata de estrés percibido). Entonces, si no podemos eliminar el estrés, ¿estamos condenados a tener bebés con una salud física y mental que no es óptima? En absoluto: los bebés son increíblemente resistentes. En este campo emergente de la programación fetal, también estamos aprendiendo cómo el cuidado sensible y receptivo de tu bebé DESPUÉS del nacimiento puede limitar los efectos del estrés en el cerebro de tu bebé. Así que TÚ primero tienes que cuidar tu propia salud emocional para ser ese amortiguador de estrés para tu bebé recién nacido. (Y no te preocupes, tendrás muchas oportunidades de arruinar a tu hijo durante los próximos 18 años;) todos los padres se sienten así algunas veces).

Lo que quiero que aprendas de este libro es que aprendas a cambiar tu respuesta ante ese barista crítico de Starbucks, los comentarios mordaces de tu suegra sobre tu aumento de peso durante el embarazo o cómo duerme (o no) tu bebé recién nacido. Piensa en esos eventos como una oportunidad para practicar habilidades que te ayuden a dejar que esos comentarios resbalen de ti como el agua de la espalda de un pato. Ahora sabes que, siempre que sea humanamente posible, el cerebro de tu bebé puede estar marinado en las hormonas saludables de oxitocina (amor) y endorfinas (felicidad) y mucho menos cortisol. La experiencia física del estrés y la emoción son en realidad bastante similares y, en cambio, replanteas la experiencia del estrés en segundos y disfrutas del desafío-respuesta. Tu y sólo tu tienes la capacidad de cambiar la forma en que respondes a los factores estresantes de tu vida; no hagas del estrés otro palo para castigarte (como nuevas mamás, tendrás muchos de esos), sino más bien permite que las

sensaciones físicas del estrés sean tu señal para reenfocarte y redirigir tu atención y enviar algunas hormonas felices a tu bebé.

***Alerta de investigación*:** Un estudio reciente sugiere que tan solo 14 días de una práctica de aceptación consciente de 10 minutos se asocia con una reducción del 50% en los niveles de la hormona del estrés. Comienza hoy y tú y tu bebé se beneficiarán de inmediato.

HAZ QUE EL ESTRÉS TRABAJE PARA TI

El estrés puede percibirse como algo negativo o positivo. Tiger Woods dijo: “El desafío es realizar buenos tiros de golf cuando es necesario... hacerlo cuando los nervios están aleteando, el corazón palpitando... las palmas sudando... esa es la emoción”. El problema no es la cantidad de estrés, sino cómo lo interpretas. Convertir una situación estresante en una respuesta al desafío se conoce como reestructuración o reencuadre cognitivo. Tómate unos momentos y piensa en una situación de tu vida diaria que te haga sentir ansiosa. Ahora describe esta situación por terminando la siguiente frase: “Odio el sentimiento de_____” Completa las palabras que faltan... En mi caso, diré "Odio la sensación de... correr para preparar a los niños para la escuela un lunes" u "Odio la presión de tomar un examen cuando no me he preparado para ello"... Ahora, pensemos nuevamente en esta situación; esta vez, sin embargo, quiero que lo reestructures en tu cabeza para que lo pienses de otra manera....

“Me encanta el desafío de hacer que los niños salgan a tiempo un lunes, sin importar lo cansados que estén”.

Prueba esto y ve cómo cambia tu percepción respecto a las situaciones estresantes.

¡Ya eres una experta en visualización! Si te preocupas (como la mayoría de los padres), entonces has estado practicando la visualización negativa durante mucho tiempo y probablemente seas bastante bueno en eso. Preocuparse constantemente de que las cosas salgan mal durante el parto duplica el impacto negativo que tiene en ti. Si el evento temido realmente sucede, entonces has sufrido todas esas veces que estuviste preocupado por ello, así como durante el evento en sí. Y, si lo peor no sucede (que es casi siempre es el caso) y no te has preocupado por eso, entonces no has sufrido en absoluto.

VINCULANDOTE CON TU BEBÉ ANTES DEL NACIMIENTO

Muchas mamás no comienzan a establecer vínculos con su bebé hasta casi la mitad del embarazo, alrededor de ese momento emocionante en el que se sienten los primeros movimientos de su bebé. Pero desde el momento en que obtienes ese BFP, puedes comenzar a conectarte con tu bebé. Investigaciones fascinantes muestran que comienzas a reaccionar a los movimientos de tu bebé (tu frecuencia cardíaca aumenta) incluso antes de ser consciente de esos movimientos emocionantes. ¡Mucho antes de las 20 semanas! La actividad cerebral comienza alrededor de las seis semanas de embarazo, justo en el momento en que descubres las buenas noticias. Concéntrate en enviarle mensajes cariñosos y positivos a tu bebé.

Por supuesto, en este mundo acelerado, es imposible evitar la mayoría del estrés en nuestras vidas, pero podemos aprender a afrontarlo de manera más saludable. Una forma es tomar “descansos para establecer vínculos afectivos” con tu bebé, donde se conectan conscientemente durante el día (Cocoon of Calm es una hermosa meditación breve para futuras mamás en la aplicación).

No estoy sugiriendo que tengas que obligarte a pensar en cosas felices todo el día, pero puedes asegurarte de tomarte el tiempo para relajarte y usar tu imaginación para enviar mensajes positivos a tu bebé y elegir pensamientos que te hagan sentir mejor, tanto para ti como para tu bebé.

Ser consciente del pensamiento y el conocimiento de tu bebé por nacer puede facilitar el proceso de planificación del parto. Cada vez hay más conciencia de que cada elección que se hace tiene posibles efectos positivos o negativos en el bebé, por lo que tomar la decisión correcta se vuelve mucho más fácil. Ahora es el momento en el que más influyes en el futuro de tu bebé.

Piensa en el futuro, cuando tu hijo sea mayor... tal vez comience o termine la universidad.

Ahora es el momento de pensar qué regalos (los que el dinero no puede comprar) deseas darle a tu bebé por nacer y comienza a hacer el trabajo importante para asegurarte de que los tengas más adelante.

“No diría que no sentí ningún dolor durante el parto; las sensaciones eran incómodas, desagradables e intensas. Pero no eran insoportables ni inmanejables, ni agonizantes y, después de respirar durante cada contracción, había un hermoso descanso antes de que llegara la siguiente”.

– Mamá Gentlebirth –

LA FELICIDAD ES UN TRABAJO INTERIOR

Muchos de los factores estresantes (y alegrías) de nuestras vidas se crean internamente y aún más durante el embarazo. Sin mucho esfuerzo, puedes elaborar una lista de al menos algunas personas en tu vida que te han hecho mal... el novio que te engañó cuando eras adolescente... la mujer en el supermercado ayer que hizo cola... obtienes la imagen. Esas personas han seguido con sus vidas y, sin embargo, todavía te estresas cada vez que piensas en ellas. Cuando piensas en estas personas, las emociones no son agradables y tampoco lo es la reacción de tu cuerpo ante esos pensamientos. Este ejercicio puede ayudarle a desarrollar el "músculo de la compasión". No sucede de la noche a la mañana, pero vale la pena practicarlo y puede cambiar los circuitos emocionales del cerebro en sólo unas pocas semanas. Es el equivalente a enviarte un abrazo virtual a ti mismo y a los demás (incluso a aquellos que no te agradan especialmente). A menudo se la conoce como "Meditación de bondad amorosa".

Por supuesto, enviar un abrazo virtual a alguien a quien deseas hacerle daño físico es un gran salto... así que comenzaremos con algo fácil y continuaremos con eso.

Dedica unos momentos a concentrarte en tu respiración y a calmarte.

Imagínate enviar pensamientos amorosos (abrazos virtuales) usando un mantra simple, como: "Que pueda ser feliz, que pueda estar libre del miedo".

Ahora piensa en alguien a quien le tengas mucho cariño y envíale la misma intención: "Que seas feliz y saludable". Es fácil enviar intenciones amorosas a quienes apreciamos.

Por un momento o dos más, piensa en enviar esas mismas intenciones compasivas hacia un extraño: "Que seas feliz y saludable".

Finalmente, menciona a ese "amienemigo"... un antiguo novio, etc., alguien que te dejó con una sensación de sal y envíale la misma intención de felicidad y salud. Esto puede ser un desafío las primeras veces... esos viejos hábitos de pensamiento todavía están activos... tu mente inmediatamente quiere recordar ese momento en el que, etc., etc.... quiere activar esos sentimientos de malestar. Quédate con ello y envía esas intenciones y deseos de bienestar.

Se ha demostrado que incluso hacer este ejercicio durante 7 minutos tiene un impacto positivo en tu estado emocional.

Una estrategia útil que me gusta usar cuando alguien realmente me molesta es encontrar algo en común con ese vecino molesto o esa suegra que juzga. Es más fácil que no te gusten las personas que no son como nosotros, pero si puedes encontrar algo... cualquier cosa en común con ellos, el deseo de golpearlos disminuye un poco, lo que por supuesto reduce tu respuesta al estrés.

Prueba este ejemplo o crea uno que tenga sentido para ti.

Viajo bastante, así que esto es algo que practico bastante. Hay una larga fila en el aeropuerto y llegas tarde a tu vuelo. El viajero que tienes delante intenta pasar por el control de seguridad con varios contenedores de líquidos muy por encima de las normas y aún no ha sacado su laptop... allí parado con medio kilómetro de distancia entre él y la siguiente persona (¿ya te está subiendo la presión?).

Recuerda que cuando percibimos a alguien como similar a nosotros ("justo como yo"), es mucho más probable que sintamos y actuemos positivamente hacia esa persona. Puedes murmurar algunas palabras de elección en esa fila del aeropuerto/supermercado antes de asentarte en este ejercicio: no estamos apuntando a la perfección, solo a un punto de partida para acortar tu respuesta de ira y alargar un poco tu mecha.

"Justo como yo, esta persona ha experimentado filas largas y molestas en aeropuertos."

"Justo como yo, esta persona solo quiere volver a casa con su familia."

"Justo como yo, esta persona ha tenido días malos cuando nada parece salir bien."

Estos ejercicios son mucho más difíciles de hacer cuando estás cansado o tienes hambre, así que ser amable contigo mismo es la clave. No esperes milagros. Mantén las expectativas bajas. Todos requieren práctica, pero cuanto más lo hagas, más cambiarán tus hábitos mentales de odiar automáticamente al conductor lento delante de ti. Quizás todavía tengas el rollo de ojos inicial y el suspiro, pero la ira continua puede acortarse. Cuando otros padres hacen comentarios sobre tus preferencias de parto, los hábitos de sueño de tu bebé recién nacido, habilidades de lectura o tus elecciones de alimentación, esta pequeña práctica resulta muy útil.

TÉCNICA DE PARADA

Imagina que llegas tarde al trabajo. Mientras aceleras por la autopista, alguien te corta el paso en el tráfico.

Tus niveles de estrés aumentan significativamente, tu corazón late fuertemente, tiembles mientras tocas la bocina, e incluso quizás aceleras para gritarles o los sigues de cerca para "darles una lección". En ese momento de ira, literalmente has perdido la cabeza. La parte lógica y racional de tu cerebro ha sido secuestrada por tu percepción de lo que acaba de suceder. Una conversación interna se reproduce una y otra vez mientras continúas tu camino al trabajo sobre cómo el otro conductor es irresponsable, egoísta, peligroso y no debería tener licencia, junto con varios expletivos. Llegas al trabajo enojada y muy estresada: tu cuerpo y cerebro están en alerta máxima, ya que has repasado mentalmente un evento de 2 segundos durante los últimos 15 minutos de tu viaje al trabajo. Tu jefe hace un comentario sobre tu tardanza y explotas. No es un buen comienzo para la semana.

Probemos de otra manera.

Imagina que llegas tarde al trabajo. Mientras aceleras por la autopista, alguien te corta el paso en el tráfico. Tus niveles de estrés aumentan significativamente, tu corazón se acelera, tiembles mientras tocas la bocina, e incluso quizás aceleras para gritarles o los sigues de cerca para "darles una lección".

Entonces utilizas la Técnica de PARADA:

Detén la reacción.

Toma unas cuantas respiraciones.

Observa cómo te sientes.

Retrocede.....

Retrocede - ¿Cuál es la imagen más grande aquí? Toma la vista de helicóptero. ¿Hay otra manera de ver lo que acaba de suceder? Quizás al otro conductor acaban de darle la mala noticia de que su abuela está en el hospital o que su esposa acaba de entrar en trabajo de parto con sus gemelas y solo está de 30 semanas. Tal vez simplemente cometió un error de juicio - ¿no hemos todos cometido errores? ¡Tal vez solo es un conductor malo!

Cuando utilizas esta técnica, ya no estás secuestrada por tu reacción inicial hacia ese conductor... o algo que dijo tu suegra o un colega en el trabajo. Has aprendido cómo cambiar esa reacción rápidamente. Eres capaz de elegir una nueva perspectiva; has "reinterpretado" esa experiencia y tu cerebro, a su vez, ha reducido esa reacción de estrés y llegas al trabajo mucho menos estresada y eres capaz de tener una discusión racional con tu jefe sobre por qué llegaste tarde. Qué comienzo tan diferente para el día.

Cuando empiezas a notar tus pensamientos y sentimientos, puedes decidir cuáles realmente merecen tu atención y cuáles van a alterarte. Cuanto más ejercitas ese músculo de atención, más estás creciendo físicamente ciertas áreas de tu cerebro, particularmente el área asociada con la toma de decisiones racionales. Así que puedes tomar decisiones sobre el embarazo, el parto y la crianza basadas en hechos en lugar de estrés o miedo.

Como verás en la comunidad GentleBirth, hay una actitud intencionalmente optimista y positiva: siempre asumimos el mejor escenario posible en lugar del peor.

ALERTA CIENTÍFICA: Según la ley de Hebb, cuando las mismas células se activan en el mismo patrón repetidamente, forman un circuito cerebral - una red en el cerebro. Pero la ley de Hebb solo funciona cuando se usa un pegamento especial (el efecto cuántico Zeno) para mantener las células en su lugar el tiempo suficiente para que se "adhieran". El "pegamento" que construye tu cerebro nuevo y mejorado es creado por el enfoque y la atención. Imagina que tienes una pequeña electricista en tu cerebro que sigue tus instrucciones, basadas en lo que te enfocas. Esta pequeña electricista está reconfigurando y remodelando tu cerebro todos los días y pasa tiempo extra usando este pegamento especial conectando juntas áreas en las que pasas la mayoría del tiempo pensando.

¿Tu electricista está cableando tu cerebro para una experiencia de parto dramática y temerosa y un comienzo doloroso y estresante de la lactancia? ¿O está construyendo una nueva red de conexiones de expectativas positivas mientras reentrenas tu cerebro para el bienestar durante el embarazo y la crianza?

BENEFICIOS CEREBRALES DE LA MEDITACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Más emociones positivas.

Resiliencia emocional (la capacidad de "recuperarse" y reaccionar positivamente ante eventos estresantes).

Disminución del miedo y el dolor.

Menos ansiedad y depresión.

Aumento de la confianza.

Mayor enfoque y concentración.

Reduce la presión arterial elevada.

Reduce el cortisol en un 50% con la práctica de aceptación consciente.

Facilita cambios positivos en la química cerebral (neurotransmisores como la serotonina, melatonina).

Cambia la estructura cerebral asociada con la memoria.

Realiza cambios fisiológicos asociados con la desaceleración del proceso de envejecimiento (¡la atención plena es mucho más barata que el Botox!)

Con todos estos beneficios, ¿por qué no meditarías? Sé que probablemente sea molesto insistir en esta práctica: no es una solución mágica. La meditación no impide que sucedan cosas malas, pero puede cambiar la forma en que piensas sobre esas cosas malas y eso es un cambio radical.

CONOCE A TU SURICATA MENTAL

Revisa cómo te sientes contigo misma varias veces al día simplemente deteniéndote en lo que estés haciendo por un momento o dos y toma unas cuantas respiraciones. El hogar está donde está la respiración.

Cuando sientas ansiedad, pánico o un enojo repentino, es una reacción automática "de abajo hacia arriba" de una parte del cerebro que activa las campanas de alarma (amígdala), ya sea que la amenaza sea real o imaginada.

Esta parte del cerebro es lo que yo llamo tu suricata mental, siempre en alerta y a menudo provocando pánico en toda la colonia cuando confunde una sombra con un águila. Podemos domesticar y entrenar a la suricata y detener ese pánico desviando el foco de atención de esa emoción por unos momentos y poniendo tu atención en otro lugar. La respiración es el mejor lugar para comenzar. Siempre está contigo y no necesita equipo especial.

DOMANDO A TU SURICATA MENTAL

En un estudio, después de solo 8 semanas, la atención consciente ya no era necesaria para reducir conscientemente la respuesta de la suricata; se convirtió en un comportamiento automático. Los científicos del cerebro llaman a esto un efecto de rasgo. Así que puedes cambiar tu vida y cómo la experimentas en unas pocas semanas simplemente entrenando el músculo de la atención. Practicar la técnica de PARADA es una manera fácil de domar y entrenar a tu suricata y ponerla a trabajar para ti en lugar de en tu contra.

EL CEREBRO DE ARRIBA/ABAJO

Imagina que tu cerebro es un bloque de apartamentos. Tienes un cerebro 'de arriba' y un cerebro 'de abajo'. Tu cerebro de arriba, en los pisos superiores, es la parte de tu cerebro responsable de tomar decisiones informadas, planificar y pensar racionalmente. Piensa en el cerebro de arriba como los sabios, refinados y cultos profesores que viven arriba en ese bloque de apartamentos.

En los pisos inferiores de ese bloque de apartamentos está tu cerebro de abajo. Es donde vive el centro emocional (miedo/ansiedad). Piénsalo como los apartamentos donde viven los estudiantes universitarios ruidosos... y siempre están buscando una fiesta.

A menudo, el cerebro de abajo da una falsa alarma y libera adrenalina en tu cuerpo basada en un pensamiento que tuviste en lugar de en una amenaza real. Afortunadamente, podemos entrenar al cerebro de arriba (los sabios profesores) para calmar a los ruidosos estudiantes universitarios de abajo y devolverte al equilibrio y la calma. Hacemos esto con actividades intencionales de enfoque, atención plena, TCC (terapia cognitivo-conductual) y psicología deportiva.

"Si un problema tiene solución, si una situación es tal que puedes hacer algo al respecto, entonces no hay necesidad de preocuparse. Si no tiene solución, entonces no hay ayuda en preocuparse. No hay ningún beneficio en preocuparse en absoluto."

Dalai Lama

PERSPECTIVA DEL PAPÁ – HISTORIA DE PARTO

Hola a todos, primero que nada, quiero agradecer a todos los que participan en GentleBirth. Mi esposa recibió mucho ánimo de todo su apoyo, orientación y honestidad acerca de su embarazo. Se siente un poco extraño contribuir a esto ya que, independientemente de mi contribución genética a la situación, esto ha sido una "Producción 100% Fiona" con todos los elogios mercedamente dirigidos hacia ella. Simplemente no tengo palabras para expresar mi amor, respeto y orgullo abrumador que tengo por mi maravillosa esposa. Ella es increíble, las mujeres son increíbles. HECHO.

Habiendo escuchado fragmentos de algunas historias de parto y discutido diferentes opciones y opiniones durante el embarazo, supe desde el principio que me gustaría contribuir con algo como forma de retribución por todo lo que recibimos de ellos.

También espero que algunas de mis "notas de papá" puedan ofrecer a los chicos algunos consejos sobre cómo podrían involucrarse.

Fiona ha detallado todo en su historia de parto, así que pensé que podría simplemente añadir algunos puntos en ciertas partes para ayudar a demostrar dónde pude ver que los métodos de GentleBirth fueron de increíble ayuda. Si estás leyendo esto sin haber leído el de Fiona, puede resultar un poco extraño.

¡Opciones... eh, tenemos OPCIONES!

Nuestra pequeña dama no quería girarse, así que cuando Fiona rompió fuerte puedo decir honestamente que mi emoción estaba teñida con un elemento de enojo, no quería que mi esposa tuviera una cesárea. En primer lugar, por razones de riesgo, recuperación y el impacto que tendría en sus planes postparto y en segundo lugar, tras dos abortos espontáneos, sabía que ella tenía su objetivo puesto en un parto natural para llevar a cabo una conclusión natural de largos dos años. Si yo me sentía así, ni siquiera podía imaginar cómo lo estaría viviendo ella en su mente, bien, no había cambio posible ahora así que nos fuimos al hospital.

En el examen nos dijeron, sí, el bebé está de nalgas, el inevitable encuentro de nuestras miradas, sí, sabíamos que ambos estábamos emocionados pero también resignados a lo que vendría a continuación. Pero no, dadas nuestras circunstancias únicas, el equipo estaba contento de que Fiona intentara un parto natural.

KABOOOOM, explotó mi cerebro, Jesús, no estaba pensando en esto... mi mentalidad entera estaba en semanas de recuperación después de una cesárea, asegurándome de llevar una camisa para poder hacer el contacto piel con piel si se necesitaba y un

millón de otras cosas con 0% en un parto normal. Me giré hacia Fiona y pude ver que en ese momento toda su dirección había cambiado, ni siquiera creo que se diera cuenta de que lo hizo, pero se puso en modo GB. Su rostro se relajó, la respiración se reguló y cerró los ojos... pasaron unos segundos y luego volvió calmada, recogida y centrada... "¿Qué piensas?"

Como todo en la vida, las cosas no salen según lo planeado y qué tan bien puedes reaccionar está determinado por las herramientas que tienes disponibles. En medio de una situación emocionalmente cargada, tomar una decisión instantánea sobre un tema aún más cargado emocionalmente, encontrar un ancla de calma y claridad es invaluable. Esto dice mucho de mi esposa y su uso de las herramientas de GB que había desarrollado.

El Flujo y Reflujo

Habiendo recibido luz verde para el trabajo de parto sujeto a monitoreo constante y una epidural "por si acaso necesitamos hacer una cesárea" para ser aplicada cuando las cosas estuvieran "realmente intensas", nosotros, y con "nosotros" me refiero a "Ella", nos preparamos para respirar y dar a luz a este bebé. Sentada a horcajadas sobre una pelota de parto y conectada a la máquina de monitoreo, Fiona comenzó a enfocarse, a centrar su mente en la tarea. Yo estaba detrás de ella apoyándola, asegurándome de que estuviera hidratada, etc.

Para los no iniciados (eso significa los chicos), la máquina de monitoreo registra la frecuencia cardíaca del bebé y las contracciones de la madre. Las contracciones aparecen como montañas de dolor, cuanto más altas peor, más bajas no tan mal. Podía ver las olas de contracciones en la pantalla a medida que se acumulaban, alcanzaban su punto máximo, se estabilizaban y luego retrocedían. Pero estos picos irregulares no se reflejaban en la calma de la mujer frente a mí.

Podía ver el dolor invadir su cuerpo, ella rodaba, se arqueaba, se balanceaba, se torcía con una elegancia hermosa en lo que solo puede describirse como un baile primigenio. Ida y vuelta, Fiona liderando el dolor, dirigiéndolo, haciéndolo suyo, permitiendo que cada ola fluyera a través de ella para ser exhalada. La belleza del baile armonizada por quejidos tranquilos. Fue una vista para ver, entre los pitidos de las máquinas, el parloteo de las parteras y el ajetreo de los porteros, fui testigo de una imagen de pura serenidad. No le hago justicia, y sé que si hubiera sido yo en la pelota, independientemente de mi persona de tipo duro sin restricciones, no habría sido el 1% de lo que Fiona se había convertido. Las mujeres tienen una belleza propia y ninguna fue más hermosa que mi esposa en esos momentos.

El Empujón Final

El acuerdo había sido que, tan pronto como las cosas se intensificaran, se necesitaría una epidural para cubrir una cesárea de emergencia si fuera necesario. En retrospectiva, esto llegó un poco demasiado cerca del final para ser de algún beneficio para Fiona. Durante la instalación del catéter, Fiona tuvo dos contracciones importantes; sospecho que tener que cambiar de posición desde la pelota había avanzado las cosas. Una vez más, las exhaló como una completa profesional. Fue entonces cuando noté otra gran diferencia entre este trabajo de parto y el primero; las técnicas de GB habían conservado mucho más de sus niveles de energía.

En esta etapa del primer trabajo de parto, Fiona estaba agotada y terminó durmiendo una siesta de aproximadamente una hora por pura extenuación. Esta vez, estaba lúcida, en control, enfocada y lista para seguir a pesar de la montaña rusa de las horas anteriores. Así que, con lo que parecía ser la mitad del hospital entrando en la habitación, Fiona comenzó a pujar.

Esperaba un evento maratónico pero, en los siguientes 8 minutos, mi obstinada hija se abrió camino al mundo de nalgas primero. Dado que en ese momento yo era lo más inútil en la habitación, pude observar todo el proceso, bastante mágico. La habitación estaba tranquila y en calma, con los médicos relajados teniendo que ser recordados para atrapar al bebé ya que las parteras no están cubiertas para partos de nalgas. Con el mínimo de alboroto, salió Faela. Nalgas y espalda, luego las piernas se desplomaron y el resto casi todo de una vez. Mi familia estaba completa... la siguiente aventura estaba EN MARCHA.

Todo lo que puedo decir es gracias, GentleBirth, por lo que le diste a mi familia.

Así que, como dije, pensé que podría ser beneficioso para mí relatar el lado de un hombre del evento y ofrecer algunos consejos para otros futuros papás, damas esto está en "Modo Hombre" así que si no entienden algo simplemente pídanle a él que traduzca.

Notas para futuros papás

- No te comportes como un tío (tipo) en esto, la verdad es que nos libramos bastante fácilmente de todo el asunto de tener hijos, así que deja atrás los viejos clichés de "pues estoy más preocupado por mojarle la cabeza al bebé" y métete de lleno en todo el evento, vale totalmente la pena.
- Si tu media naranja decide optar por GentleBirth o algo similar, créeme, no es solo otra de sus cosas mentales de embarazo como la mayonesa en las palomitas. Es algo real que funciona, no lo ignores, súmate. Escucha el audio, echa un vistazo en YouTube, visita el sitio web. No podría ser más fácil, trasero+silla+internet=preparado.

- Entiende el plan de parto y qué significa cada ítem, quién estará involucrado y cuándo necesitas articular estas cosas. Serás la voz de tu familia durante el trabajo de parto; necesitas saber qué decir y qué te están preguntando. De nuevo, no somos nosotros los que lidiamos con el dolor extremo, así que asegúrate de que todos a tu alrededor estén completamente informados sobre los planes de tu pareja, sea el plan A, B, C... Z. Si podemos recordar siete bebidas diferentes cuando estamos pidiendo una ronda de tragos a las 2 a.m., recordar algunos hechos será pan comido.
- Haz preguntas sobre todo; no solo te dará un gran entendimiento, sino que también será una buena práctica para cuando el bebé tenga unos 3 años y CADA oración sea seguida por "¿pero POR QUÉ?". Estoy seguro de que si tu media naranja te pidiera explicar los detalles finos del embarazo, el trabajo de parto, etc., la mayoría de nosotros no llegaríamos ni cerca de las mejores calificaciones. El conocimiento es clave, qué va dónde, qué hace el otro, entiendes eso si esto sucede y así sucesivamente. Te arrepentirás de jugar la carta del tío desamparado que solo está ahí por defecto, así que no lo hagas.
- Si puedes conseguir lo anterior, entonces estás riendo, estás aproximadamente al 80% del camino para ser el "Compañero de Parto del Año"... (me van a matar por esa).
- Durante el evento, recuerda el plan, sé positivo, apoyar y estar atento a los pequeños detalles. Qué es cómodo, qué no lo es. Mantén los ojos abiertos; siempre considera qué necesitará ella a continuación. Sea un paño fresco para su cuello, algunos trozos de hielo o incluso solo limpiarle la cara... su comodidad no tiene precio.

- Pasé aproximadamente la mitad de este trabajo de parto solo manteniendo la pelota de gimnasia de dispararse de debajo de Fiona mientras ella se balanceaba hacia adelante y hacia atrás. Recuerda, tú eres la sección rítmica de la guitarra líder de tu pareja. Sé su roca, apóyala, toma la tensión y siempre sé positivo. Reafirma sus elecciones, su fuerza, sus habilidades, consuela y acaricia.
- Una cosa que diré sobre hablar es que, para nosotros, menos es más, no dije más que un puñado de cosas a Fiona durante las seis horas. Mi teoría sobre esto era que ella no quería que yo llenara su mente mientras se concentraba. Es un poco como Jonny Sexton cuando pasa por su rutina de patada, tiene a la multitud desconectada, es uno con la pelota. Lo último que Jonny quiere es Paul O'Connell gritándole "Vamos Jonny, seguro que eres solo brillante, gran tipo, dale duro, sé que totalmente vas a meter esta, muéstrales...". Menos es más; saber qué decir y cuándo decirlo. Recuerda, como en cada momento de los últimos nueve meses, independientemente de los hechos estás equivocado, actúa en consecuencia.
- Disfrútalo tú también, recuerda que eres 50/50 en esta pequeña persona, absórbelo, es increíble. No tengas ni un segundo de duda; serás un gran papá. PD. Para aquellos que van a Holles Street, solo hay un baño para hombres (y me refiero literalmente a un solo cubículo de baño) en la planta baja para todos nosotros. Asegúrate de tomar nota de su ubicación cerca de la oficina de admisión, ya que en algún momento, tendrás que hacer una carrera hasta allí. También sirve para recordarnos lo poco importantes que realmente somos en el mundo de la obstetricia. Estás advertido.

SACA TU CEREBRO DEL CARRIL RÁPIDO DE LA ANSIEDAD

Como sabes, el embarazo trae consigo una avalancha de información, preocupaciones sobre finanzas, dudas sobre cómo te las arreglarás y no olvides el nunca acabar de consejos contradictorios de amigos y familiares bienintencionados. Añade algunas hormonas desbocadas a la mezcla y un trabajo exigente y hasta la mamá más centrada puede terminar sintiéndose ansiosa y abrumada. ¿Qué puedes hacer para calmar las olas de ansiedad durante el embarazo en la jornada laboral? Sigue estos sencillos consejos de atención plena para sentirte más tranquila y enfocada mientras desarrollas tu carrera Y tu bebé.

- Sé agradecida: tan pronto como te despiertes y antes de que tu cerebro despegue en piloto automático hacia el país de las preocupaciones, toma un momento para apreciar a alguien o algo en tu vida. Cuando tu mente divague, tráela suavemente de vuelta a la gratitud.
- Cepíllate los dientes conscientemente: presta atención a cómo se siente tu cuerpo... cómo se mueve tu mandíbula... cómo sabe la pasta de dientes: ¿te ves relajada o rabiosa?
- Saborea tu comida: inhala el aroma en lugar de inhalar tus comidas.
- Recuérdate a ti misma que justo ahora en este momento todo está bien. La mente ama dispararse hacia el peor escenario posible y raramente es el caso. Es simplemente un hábito de pensamiento.
- Durante tu viaje presta atención a tu respiración... ¿es profunda o superficial? Apaga la radio por un rato: permítete descansar en el silencio.
- Desacelera: mientras caminas hacia tu lugar de trabajo observa los árboles, las grietas en la acera, la temperatura del aire.

- Cuando te sientas estresada, pregúntate dónde están tus pies. (Simplemente redirigir tu enfoque fuera de tu cabeza hacia tu cuerpo ayuda enormemente si un ataque de pánico se avecina).
- Da un paseo a la hora del almuerzo: ¿Cómo se siente tu cuerpo mientras tus caderas embarazadas se balancean? ¿Qué áreas de tu cuerpo están tensas... qué áreas están suaves?
- Conéctate con tu bebé: en la privacidad de tu propia mente, incluso en la oficina más ocupada, puedes tener una reunión privada con tu bebé: imagina sostener a tu bebé, contar esos deditos pequeños... verlos dar sus primeros pasos, escuchar sus primeras palabras.
- Sé tu mejor amiga, no tu peor enemiga. Háblate con amabilidad, trata tu cuerpo embarazado con amabilidad, está creciendo un ser humano: ¡qué increíble es eso!
- Repite los pasos 1 al 10 todos los días.

“El parto toma los miedos más profundos de una mujer sobre sí misma y le muestra que es más fuerte que ellos.”
 –Desconocido–

Dos Preguntas para Atrapar Pensamientos Estresantes

Pregunta 1 - ¿Qué me está diciendo mi cerebro en este momento?

Pregunta 2 - ¿Es útil?

Cuando haces esto, estás reconociendo que los pensamientos negativos no son "tú", son tu cerebro intentando ser una máquina de 'predecir el futuro'.

Esos pensamientos son solo eventos mentales. No fuiste tú quien dijo "soy una mamá terrible", fue tu cerebro. Estás creando un pequeño espacio entre tú y el pensamiento. Y puedes usar esa distancia para cuestionar el pensamiento.

Pero a menudo cuestionarás el pensamiento y ese narrador negativo volverá con, "Pero es verdad. Soy una mamá terrible. Todos los demás son mejores en esto."

Podríamos sentarnos aquí conmigo intentando convencerte de que no es cierto y que eres una mamá increíble y tú no estando de acuerdo conmigo, pero aquí está la cosa: No importa cuál sea el pensamiento y si realmente es cierto o no; lo que realmente importa es la pregunta "¿Es útil?"

No me importa.

Decirte a ti misma que no tienes tolerancia al dolor, que no podrás amamantar, etc., ¿te va a ayudar a hacer las cosas que mejoren tu tolerancia al dolor o que hagan más probable la lactancia? No.

¿Cuando tienes ese pensamiento te inspira? ¿Te motiva a practicar tus medidas de confort o leer todo lo que puedas sobre la lactancia?

Retrocede y di: "Hmm, noto que estoy teniendo el pensamiento de que _____."

"Estoy teniendo un evento mental sobre _____."

Eso te da un poco de distancia. Sostiene el pensamiento a la luz fría del día y te permite verlo por lo que es: un evento mental, no eres tú, es un producto de ese órgano gris y blanco sobre tus ojos.

¿Cómo va a contribuir continuar esos pensamientos a tu parto positivo? ¿Esos pensamientos harán que un parto y experiencia de crianza positivos sean más o menos probables?

Una vez que hayas hecho esto, puedes tomar una decisión basada en lo que realmente es relevante en tus planes de parto/crianza, no en tus miedos o preocupaciones.

APRENDE A PREOCUPARTE BIEN

Puedes enfrentarte al nacimiento de tu bebé de varias maneras: meter la cabeza bajo la arena (negación), preocuparte y entrar en pánico crónicamente por cada dolor, síntoma y señal que tengas a lo largo de tu embarazo, o aprender a "preocuparte bien" (Dr. Rossman). La mayoría de nosotros no practicamos activamente la visualización positiva en nuestra vida diaria, pero la preocupación ES visualización, solo que del tipo no útil, y como dije antes, ¡ya eres bueno en eso! Veamos cómo podemos hacer que la preocupación trabaje para ti en lugar de en tu contra.

PREOCUPACIÓN MOTIVACIONAL

La preocupación motivacional puede ser tu amiga: es el tipo "bueno" de preocupación. Quizás hoy estés preocupada por cómo lidiar con un bebé nuevo. ¿Es esa una preocupación razonable para una madre primeriza o una madre con cinco niños pequeños en casa?

¡Sí, absolutamente! Este tipo de preocupaciones tienen una función importante para una futura mamá: son motivacionales. Te impulsan a actuar para encontrar una solución y, una vez que se ha tomado la acción apropiada, la preocupación se resuelve. En este escenario, averiguar dónde está tu grupo local de mamás y bebés reducirá esta preocupación.

O investigar la contratación de una doula posparto para apoyarte en esas primeras semanas o reclutar ayuda de familiares/amigos.

PREOCUPACIÓN DESBOCADA

El tipo de preocupación más inútil es aquella que te mantiene en un estado constante de miedo y ansiedad. Suele tratarse de algo que está fuera de tu control y, dado que está asociado con la emoción del miedo, puede convertirse en un hábito de pensamiento bastante rápidamente debido a las intensas emociones asociadas con él. Convertirse en padre o madre trae consigo cambios significativos en la vida. La catastrofización ocurre cuando miramos hacia el futuro y nos enfocamos en todas las cosas que podrían salir mal. Luego creamos una realidad alrededor de esos pensamientos (por ejemplo, "Sé que no podré manejarlo porque..."). Ya es un hecho consumado. Comprar estas preocupaciones (catastrofización) es como rendirse antes de haber empezado. Sientes que has fallado antes de siquiera comenzar. Entonces pones excusas porque sientes que todo saldrá mal de todos modos y no hay nada que puedas hacer. Te sientes impotente. Estás aceptando la creencia sin cuestionar tus pensamientos de que estás destinada a ser una "madre terrible", o que estarás gritando por la epidural, o condenada a no amamantar porque tu madre no lo hizo.

PONIENDO FRENO A UNA PREOCUPACIÓN DESBOCADA

El primer paso para lidiar con este tipo de preocupación es reconocer cuando lo estás haciendo. Esa sensación en el fondo de tu estómago te dará una pista. Es útil recordar de nuevo que no eres tu cerebro, no eres tus pensamientos.

Recuérdate a ti misma que esto es solo un circuito en tu cerebro que está fallando y, a medida que realizas tu entrenamiento cerebral diario recomendado en la App, estás cambiando activamente esos circuitos usando este programa todos los días. Esta antigua programación se instaló cuando eras más joven y no tenías el conocimiento sobre cómo funciona tu cerebro. Cuando te encuentres rumiando sobre una preocupación particular, pregúntate:

¿Lo que estoy pensando en este momento está reconfigurando mi cerebro de manera positiva o estoy manteniendo esos viejos circuitos unidos?

¿Lo que estoy pensando en este momento me está haciendo sentir más emocionada sobre el nacimiento de mi bebé o más ansiosa?

¡Es literalmente obvio! ¡Cambia el canal! Cada vez que cambias tu foco de atención, reconfiguras el cerebro. Cuando te enfocas, reduces la actividad eléctrica en otras partes de tu cerebro. Haz que tu cerebro trabaje para ti.

Intenta este ejercicio: Escribe la lista de preocupaciones actuales que tienes y lista las cosas que puedes hacer para resolverlas. Si hay preocupaciones que no puedes resolver, ¿hay alguna manera en que puedas reinterpretarlas para encontrar algo positivo o puedes aprender a aceptarlas en tu vida y hacer las paces con ellas?

No te tomes tus pensamientos (o los de nadie más) tan personalmente; recuérdate a ti misma que solo tienes un circuito cerebral funcionando mal.

A medida que la estructura de tu increíble cerebro comienza a cambiar con estos ejercicios, los cambios se aceleran mediante la atención sostenida y enfocada, es como un foco de luz. Este tipo de atención enfocada es una forma de atención plena y requiere práctica. ¡Tú decides dónde poner ese foco de luz!

PENSAMIENTO DISTORSIONADO

Tu cerebro te está enviando mensajes distorsionados todo el día a través de tu auto-conversación negativa: "No podré con el trabajo de parto" y "¿Y si no soy una buena mamá?"

Tus afirmaciones pueden ser una herramienta muy útil para enfocar tu mente: tu suricata mental (amígdala) se emociona mucho con la auto-conversación negativa y la imaginación negativa y libera hormonas del estrés.

¿Quién está controlando tu foco emocional y mental hoy? ¿Tu obstetra? ¿Tu partera? ¿Tu suegra? ¿El desconocido que te cortó en el tráfico esta mañana? ¿Tu hijo desafiante? ¿O tú? Cuando aprendas a reenfocar tu foco emocional y mental en tus reacciones, serás un mejor padre o madre y una mejor pareja y cosecharás los beneficios de una mejor salud, mental y físicamente.

Una forma sencilla de mantenerte enfocado y desafiar los pensamientos automáticos es:

- Verificarlo: ¿en qué estás enfocado en este momento?
- Desafiarlo: los pensamientos no son hechos, ¿es esto cierto
- Cambiarlo: mueve tu enfoque a algo que te haga sentir bien.

Incluso practicar estas técnicas 8 minutos al día desarrolla una nueva estructura neural. Piensa en los abdominales de 10

minutos pero para el músculo de la atención en el cerebro para un mejor embarazo y parto.

Entonces, a medida que comienzas a adentrarte en la nueva práctica de prestar atención (mindfulness) y comienzas a usar estas técnicas con más frecuencia, estás alimentando menos tus miedos y estás creando conexiones cerebrales más fuertes para un parto positivo. Cuanto menos alimentes los miedos, más lento funciona ese cableado eléctrico hasta que se marchita y muere. Recuerda que la sensación o pensamiento inicial es solo un reflejo sobre el cual no tienes control, pero, cuando te das cuenta de que estás teniendo un momento de suricata mental, puedes tomar acción y redirigir tu enfoque y DETENER a la suricata.

En resumen: Tú No Eres Tu Cerebro.

¿Lo que estoy enfocando está creando circuitos cerebrales positivos para el parto/ crianza o está reforzando el antiguo y no saludable - o, en términos de GentleBirth, lo que estoy pensando ahora ¿me está haciendo sentir más emocionada o más ansiosa sobre el nacimiento de mi bebé?

Ser más consciente y cambiar pensamientos no útiles es como hacer remodelación casera de tu cerebro para un mejor parto y mejor salud. El libro de Jeffrey Schwartz, "You Are Not Your Brain" (Tú No Eres Tu Cerebro), incluye algunos consejos muy útiles para desafiar pensamientos no útiles y estresantes durante tu embarazo.

Paso 1: Re-etiqueta el pensamiento negativo: llámalo lo que es, un mal funcionamiento de una célula cerebral (cableado defectuoso).

Tu cerebro está ejecutando un programa antiguo, ese viejo circuito neural se está activando, el que sigue diciéndote que el parto tiene que ser muy difícil... que las otras madres saben lo que están haciendo.

Es solo ese viejo hábito de pensamiento que tenía mucho de ese "pegamento especial" manteniéndolo unido (hasta ahora).

Paso 2: Reinterpretar - Es el cerebro, no soy yo (no tomes los pensamientos personalmente) - esto calma a tu suricata mental para que puedas elegir una respuesta más positiva y agradable.

Paso 3: Reenfoco deliberado. Lleva tu atención a tu respiración. Cambia de canal, sal a caminar, usa tu entrenamiento cerebral y elige una respuesta saludable.

LOS ABC DE LA TCC

La terapia cognitivo-conductual es una de las pocas formas de psicoterapia y autoayuda que ha sido científicamente probada y encontrada muy efectiva para madres que experimentan ansiedad, depresión prenatal o posnatal. La terapia cognitivo-conductual nos ayuda a desafiar nuestros pensamientos, lo que finalmente cambia cómo nos sentimos y cómo reaccionamos. Los pensamientos negativos son como acosadores y, como todos los acosadores, hay algunas formas probadas y verdaderas de lidiar con ellos. Investigaciones recientes sugieren que combinar prácticas de mindfulness y TCC puede reducir significativamente la tasa de recaída de la depresión.

LOS MATONES QUE VIVEN EN TU CEREBRO

Una maravillosa partera, amiga y psicóloga, Rosemary, compartió conmigo su metáfora sobre el pensamiento negativo en el embarazo utilizando la TCC.

"Son como acosadores en el patio de recreo. Imagina que un acosador se acerca a ti y te dice que eres un idiota. Hay varias maneras en las que puedes responder."

Aceptar lo que dice el acosador (no te fue bien en esa tarea hoy, así que el acosador debe tener razón). "Debo ser realmente estúpido". Con esta reacción, el acosador volverá una y otra vez.

Desafiar al acosador. "Eso no es cierto: me fue realmente bien en todos mis otros exámenes y he sido nominado para dirigir la feria de ciencias de la escuela este año". Es menos probable que el acosador vuelva a molestarte de nuevo.

Ignora al acosador y ve a pasar el rato con tus amigos. El acosador ha perdido su poder.

Los acosadores del parto son esos pensamientos poco útiles y a menudo malintencionados que muchas mujeres tienen sobre sí mismas. A menudo aparecen en forma de autodenigración:

¿Te suena familiar alguno de estos?

"Me gustaría intentar un parto natural pero, conociéndome, seré la que esté gritando por la epidural."

"Todos los demás parecen estar lidiando bien, quizás simplemente no estoy hecha para la maternidad." "

¿Y si no tengo suficiente leche?"

OTRAS MANERAS DE DISMINUIR TUS INTERACCIONES CON LOS “ACOSADORES CEREBRALES”

Desafíalos Emocionalmente

Sé compasiva: ¿qué le dirías a una amiga si ella estuviera muy preocupada por cómo lidiar con el trabajo de parto o amamantar a su bebé?

¿Qué le dirías a tu hija?

Enumera todas las cosas que van bien en tu embarazo o en tu vida en este momento. Encuentra algo en tu vida por lo que estés agradecida.

¿Qué afirmación sería útil ahora?

Desafiando a los Acosadores Cerebrales Racionalmente

Primero lo primero: Lleva tu atención a algo más que te haga sentir mejor para que puedas pensar racionalmente. Desafiar a los acosadores del parto cuando estás molesta o estresada es difícil porque la parte de tu cerebro de pensamiento racional ha sido apagada.

Paso 1 - Prueba la validez del pensamiento: ¿es 100% cierto todo el tiempo? ¿Hay otras mujeres en el mundo que hayan lidiado bien con el trabajo de parto? ¿El parto es difícil y largo para todos?

Paso 2 - ¿Qué evidencia hay que muestre que esto es cierto todo el tiempo? ¿Todas las mujeres encuentran el parto/lactancia/crianza difíciles todo el tiempo?

Paso 3 - Cuando no te sientes molesta, ¿piensas de manera diferente sobre la situación?

¡Sé más fuerte que esos pensamientos en tu cabeza!

Byron Katie es una experta en la resolución de miedos y ayuda a miles de personas de todo el mundo a desafiar sus pensamientos sobre el mundo. El siguiente ejercicio se basa en el proceso de cambio de vida de Byron, conocido como "El Trabajo".

Tus pensamientos sobre el parto no son el problema... solo se convierte en un problema cuando crees en ellos.

Intenta encontrar algunas razones sin estrés para seguir pensando de la manera en que actualmente piensas sobre el parto y la lactancia. ¿Estos pensamientos sobre el parto te hacen sentir mejor o peor? Al enfocarte en los miedos sobre el parto, estás eligiendo sentirte peor. ¿Quién serías sin esa historia (los pensamientos aterradores sobre el parto)?

- Pregúntate: ¿es cierto?
- ¿Puedes saber con absoluta certeza que es cierto?
- ¿Cómo reaccionas cuando piensas en esos pensamientos? (Da ejemplos específicos: cómo te tratas a ti misma y a los demás).
- ¿Quién serías sin ese pensamiento? Imagínate sin esos miedos sobre el parto... ¿Cómo te sientes?

Visita TheWork.com para más información.

¿Y si tu mente fuera incapaz de pensar en el concepto de "parto aterrador"? ¿Cómo sería eso para ti? Imagino que disfrutarías cada día de tu embarazo y sabrías que en unas semanas o meses vas a estar sosteniendo a tu bebé.

Verías el parto de manera neutral o positiva porque sabes que puedes desafiar a esos acosadores del parto.

¿Te ves sin esa historia? ¿Cómo te ves? ¿Cómo te sientes? ¿Esos pensamientos sobre el trabajo de parto son reales o son solo imaginados?

¿Puedes decir sin duda que están garantizados?

Para la mayoría de las mujeres, dar a luz es un proceso fisiológico normal. Nuestras actitudes y emociones interfieren con la capacidad de tener un parto positivo mucho más de lo que nos damos cuenta. Un GentleBirth "exitoso" no se trata de un parto sin dolor o de un trabajo de parto de tres horas; un GentleBirth "exitoso" proviene de la paz mental de saber que hiciste todo lo posible para tener el parto más seguro y más gentil posible para ti y tu bebé. Inclínaste las probabilidades a tu favor. Entonces, en el raro evento de que algo inesperado surja en el día y los medicamentos tengan sentido o la intervención se vuelva necesaria, no hay culpa. Hiciste todo lo que posiblemente podías para tener el mejor parto posible para ti y tu bebé.

No sabemos lo que el futuro nos depara a ninguno de nosotros, así que ¿por qué no actuar como si fueras a tener un parto positivo en lugar de uno terrible? En GentleBirth elegimos enfocarnos en el mejor escenario posible cada día en lugar del peor. Siempre es una elección.

A veces, nuestros hábitos de pensamiento se centran en lo que no va bien para nosotros.

Hoy intenta notar lo que no está mal.

Cambia tu mentalidad hacia la apreciación en su lugar.

PREPARÁNDOTE PARA LAS OLIMPIADAS DEL PARTO

Siempre disfruto cómo los papás se ponen atentos y toman nota en la clase cuando comenzamos a hablar sobre las estrategias psicológicas de su equipo de fútbol favorito. ¡Estamos hablando su idioma! Hay una increíble cantidad de investigación que respalda las recomendaciones. Los principios de la psicología deportiva te ayudan a ti y a tu pareja a prepararse para el parto de las siguientes maneras:

- Imaginería mental y práctica mental
- La práctica del enfoque intencional
- Establecimiento de objetivos
- Motivación y autoconversación positiva

Hablemos del valor de la imaginería mental y la práctica mental. Ensayar tu 'película mental' del parto es una parte integral de la preparación para el parto, pero muchos padres son expertos en visualizar el tipo de parto que NO quieren. Cuando hablo con madres sobre el tipo de parto que les gustaría si pudieran escribir su historia de parto hoy como si ya hubiera sucedido, felizmente enumeran una lista de cosas que no quieren: dolor insoportable, sentirse fuera de control, una episiotomía, la cesárea, suturas. Pero pídeles que cambien ese foco de atención al tipo de parto que SÍ quieren y generalmente me encuentro con miradas vacías... la mayoría nunca ha considerado que su experiencia de parto podría ser positiva, que podría ser increíble, podría ser calmada, podría ser manejable, podría ser corta, etc. Hace años, un obstetra me comentó lo interesante que era que las mamás de GentleBirth por primera vez tienden a actuar como si no fuera su primer bebé, actúan como si ya lo hubieran hecho antes... lo cual, por supuesto, han hecho.

Una mamá de GentleBirth que ha estado ensayando el nacimiento de su bebé una y otra vez de una manera que la emociona y eleva se comporta de manera bastante diferente en el gran día. Recuerda, el cerebro no puede diferenciar entre algo que estás experimentando ahora mismo y algo que estás imaginando vívidamente, así que cada vez que ensayas el nacimiento de tu bebé (también funciona para la lactancia) tu cerebro piensa que esto está sucediendo ahora y activa la respuesta al estrés, la respuesta al desafío o la respuesta de relajación.

TU CEREBRO CREE QUE PUEDE PREDECIR EL FUTURO

Lo que quiero decir con eso es que tu cerebro es una máquina de adivinar. Es un poco perezoso de esa manera: escanea en tus recuerdos buscando experiencias que cree similares. Está bombardeado por millones de señales que vienen de tu experiencia interna (te duele la espalda, tienes sed) y la experiencia externa de todos tus sentidos. La información de nuestros sentidos se altera por lo que esperamos experimentar y en lo que nos enfocamos. La investigación en neurociencia ha sugerido que no ves el color del cielo, sino que anticipas su azul y usas tu sentido de la visión para ajustar esta predicción (¿recuerdas el vestido blanco y dorado (o era azul y negro) que provocó un debate en Facebook en 2015?

El mundo es un lugar constantemente cambiante e incierto, así que, por supervivencia, el cerebro salta hacia adelante para hacer suposiciones basadas en experiencias previas. El cerebro quiere evitar sorpresas y usará tus expectativas, experiencias previas y creencias para predecir el futuro, o la raza humana no sobrevivirá para pasar nuestros genes.

Inconscientemente, siempre estamos prediciendo qué sucederá a continuación y ya tienes un 'modelo mental', una expectativa sobre de qué se trata el parto y cuando las cosas no suceden según nuestras expectativas, el cerebro tiende a explicar cualquier cosa que no coincida con esas expectativas. Pero, ¿ese modelo se basa en hechos o en expectativas, creencias y suposiciones?

Toma este ejemplo de expertos en interrogatorios:

Imagina a un detective entrando en un interrogatorio con la creencia de que el sospechoso es culpable del crimen bajo investigación. Basándose en esa creencia, el detective puede predecir que la persona probablemente mentirá sobre su involucramiento en el crimen. Por lo tanto, cualquier cosa que la persona diga o haga será filtrada a través de este lente por el cerebro del detective y buscará cosas para apoyar esa predicción. Este problema se complica cuando el detective tiene información errónea sobre cómo se ve el comportamiento engañoso, así que si la persona se mueve en su silla o se rasca la parte posterior de su cuello, pueden concluir que se debe a que están mintiendo.

Si hay evidencia o testimonio de otra fuente que sale a la luz y que otorga credibilidad al relato del sospechoso, esa información puede ser pasada por alto o desestimada y puede ser explicada por el detective. Por ejemplo, el testimonio de un amigo que afirma que el sospechoso estaba con ellos en el momento del incidente y por lo tanto no podría estar involucrado, puede ser visto con sospecha y duda, llevando al detective a concluir que ambos han conspirado para alinear sus historias.

Esto no solo está respaldado por la psicología y la ciencia cognitiva con el problema del sesgo de confirmación, sino también por la neurociencia que rastreó la actividad eléctrica dentro del cerebro humano, por lo que es un problema psicológico y biológico también.

Truthsleuth.com

También espero que algunas de mis "notas de papá" puedan ofrecer a los chicos algunos consejos sobre cómo podrían involucrarse.

Fiona ha detallado todo en su historia de parto, así que pensé que podría simplemente añadir algunos puntos en ciertas partes para ayudar a demostrar dónde pude ver que los métodos de GentleBirth fueron de increíble ayuda. Si estás leyendo esto sin haber leído el de Fiona, puede resultar un poco extraño.

¿Qué significa eso para ti? Bueno, si tu experiencia de parto 'anterior' (es decir, el parto negativo que has estado ensayando mentalmente) combinado con programas de televisión aterradores e historias de partos, entonces esto es todo lo que tu cerebro tiene para seguir, así que saltará a la conclusión de que el parto debe estar acompañado de terror, desgarros, estrés extremo y dolor incesante, así que la próxima parada es tu cuerpo en modo de pánico una vez que comienza el trabajo de parto.

Nota: Esto NO se trata de manifestar una experiencia de parto basada en El Secreto.

IMAGINERÍA MENTAL Y TU ENSAYO DE PARTO

El valor de usar la imagería mental para ensayar eventos es reconocido como una forma de mejorar el rendimiento en músicos y cirujanos y puede incluso ser utilizado para acelerar la rehabilitación física después de un derrame cerebral. "Sé como el agua" – una de las citas más famosas de Bruce Lee. La metáfora del océano es una forma común de describir nuestro estado emocional.

En el Ensayo de Parto de GentleBirth, hay imaginiería de ir hacia dentro al espacio tranquilo y profundo debajo de las olas donde la mamá y el bebé pueden estar juntos, incluso cuando las olas están chocando arriba. La corredora de maratón británica Paula Radcliffe visualizó corriendo por el tramo final de la carrera en Londres. Como dijo en su momento, intento imaginar que estoy en las etapas finales del maratón en Londres... simplemente me visualizo corriendo por The Mall. La metáfora del maratón es una que resuena con las mamás de GentleBirth. He enseñado a triatletas, corredores de maratón y escaladores de roca y todos usan la imaginiería mental como parte de su preparación para el evento y auto-motivación cuando alcanzan ese 'muro' (que podrías enfrentar en el trabajo de parto). Han aprendido a recurrir a sus recursos internos para poder seguir poniendo un pie delante del otro incluso cuando su cuerpo quiere detenerse... para seguir dando ese UN paso... y luego el siguiente... permaneciendo en el momento y tomando un paso y una respiración a la vez.

Los psicólogos usan el término imaginiería mental para describir este proceso que usamos todos los días. Por ejemplo, si cierras los ojos, deberías poder imaginar dónde están las ventanas en tu casa (imagen visual), el sonido de la voz de tu pareja (una imagen auditiva). Podemos quedar totalmente absortos en la imaginiería mental. Investigaciones del Laboratorio de Investigación de Transporte Británico mostraron que escuchar deportes en la radio puede afectar a los conductores más que estar ebrio al volante. Aún más fascinante es que durante escenarios de conducción simulados, hubo casi un 50 por ciento más de incidentes que involucraron frenadas bruscas mientras los motoristas escuchaban comentarios deportivos en la radio que cuando los conductores estaban conduciendo sin la presencia de distracciones. ¡Quizás algo de música tranquila sea el camino a seguir!

El aspecto más importante de la imaginación mental es el control de la excitación (por ejemplo, visualizarte a ti mismo sintiéndote tranquilo y enfocado durante el nacimiento de tu bebé) y la construcción de la autoconfianza (visualizarte a ti mismo sintiéndote confiado y afrontando la situación). El golfista profesional Darren Clarke dice: "Si no visualizas, entonces permites que otros pensamientos negativos entren en tu cabeza". No visualizar es casi como encender Google Maps pero no introducir tu destino en él. Solo puede funcionar si pones el destino.

Las mamás de GentleBirth ensayan sus partos una y otra vez... viéndose a sí mismas en el día... afrontando bien la situación... manteniéndose enfocadas... etc. Muhammad Ali hablaba de crear 'historia futura'. Antes de una pelea, Ali visualizaba su progreso a través de todo el evento y se veía ganando y sentía esas emociones. Se sumergía en su imaginación y repetía el ensayo general en su mente una y otra vez. La mente no puede diferenciar entre lo que está vivamente imaginado y lo que estás experimentando actualmente.

El problema es que probablemente has estado ensayando mentalmente el tipo de parto que NO quieres. Es un hábito de pensamiento. Tu práctica de visualización es más poderosa cuando puedes conectar emocionalmente con la imaginación... visualiza tu experiencia de labor en 3D... vívelo... siéntelo, disfrútalo... Viéndote vivamente en el trabajo de parto siendo enfocada y fuerte... sintiendo profundamente la tranquilidad y el enfoque en el día... disfrutando la sensación de anticipación sabiendo que el bebé está en camino puede ser una práctica diaria que te emocione y te entusiasme sobre el trabajo de parto.

¡Lo Tienes!

ENTRENAMIENTO DE ENFOQUE

Una gran parte de GentleBirth se trata de aprender cómo entrenar tu enfoque. Según el psicólogo deportivo Dr. Aidan Moran, el enfoque es la habilidad de concentrarse o prestar atención a la tarea en mano mientras se ignoran las distracciones y es un prerrequisito crucial para un rendimiento exitoso en el deporte (y definitivamente en un parto sin medicación). En nuestro taller, hacemos un ejercicio con parejas para ayudarles a anticipar distracciones internas y externas y hacerles pensar en cómo facilitarán mantener ese enfoque para ti y ayudarte a manejar la excitación emocional a través de la técnica del 'Cambio'. Andy Roddick, estrella de tenis de EE.UU., reveló que en su partido de Wimbledon 2007 evitó hacer contacto visual con su oponente en caso de que pudiera perder su concentración. El jugador de snooker Mark Williams cantó una canción para sí mismo en silencio para bloquear pensamientos negativos en 2003. Algunas mamás encuentran que solo repetir las afirmaciones o el mantra de "Puedo hacer cualquier cosa por un minuto" o "Abrir abrir abrir" funciona realmente bien para ellas. Es importante notar que una mente enfocada requiere un esfuerzo mental deliberado, intención y práctica. Tienes que entrenar ese músculo de enfoque en lugar de esperar que simplemente ocurra en el día. El jugador de rugby irlandés Ronan O'Gara dice, "Tengo que estar enfocado. Tengo que hacer mi preparación mental. Tengo que sentir que estoy listo". Estás óptimamente enfocado cuando estás en el momento y permaneciendo con sensaciones como "Estoy respirando con esta oleada... mi cuerpo se mueve suavemente."

Las cosas se complican con el enfoque cuando empiezas a pensar en cosas que están fuera de tu control... como "¿cuánto tiempo va a tomar esto"? El enfoque nunca se pierde realmente, solo se mueve a otro lugar.

¿Dónde está tu foco de atención hoy? El mantra de GentleBirth de calma, confianza y control no se trata de controlar el parto (aunque hay algunas áreas sobre las que tienes control)... se trata de controlar tu enfoque, actitud y respuestas a los cambios que puedan ocurrir y, paradójicamente, en un punto específico del trabajo de parto, entregar ese control a tu cuerpo y bebé.

¿A QUÉ LOBO ESTÁS ALIMENTANDO?

Puede que estés familiarizada con esta historia: un anciano indio Cherokee estaba hablando con su nieto sobre una batalla que ocurre dentro de todos nosotros. Dijo: "Mi hijo, la batalla es entre dos 'lobos' dentro de todos nosotros. Uno es malo. Es ira, codicia, arrogancia, autocompasión, culpa, resentimiento, mentiras, superioridad y ego.

"El otro lobo es alegría, amor, esperanza, serenidad, humildad, bondad y compasión. El nieto pensó en ello por un minuto y luego preguntó a su abuelo: '¿Cuál lobo gana la batalla?' El anciano Cherokee simplemente respondió, 'El que alimentas.'"

Esta es una historia tan simple pero profunda. Tenemos una elección; alimenta al Buen Lobo y se mostrará en nuestros hábitos, nuestra autoconversación y nuestro comportamiento de manera positiva. O alimenta al Mal Lobo y ve cómo eso impacta tu vida. La pregunta crucial que debes considerar es "¿A qué lobo estás alimentando hoy?" ¿Qué lobo te acercará más a un parto positivo y a tus objetivos de crianza?

Los atletas se hablan a sí mismos todo el tiempo (las madres también, así que acostúmbrate) ya sea en silencio o en voz alta cuando entrenan y compiten. La atleta olímpica británica Paula Radcliffe siempre cuenta sus pasos en silencio durante las carreras para mantener su enfoque. Como explicó, "cuando cuento hasta 100 tres veces, es una milla.

Me ayuda a concentrarme en el momento y no pensar en cuántas millas me faltan por recorrer. Me concentro en respirar y en mi zancada y voy dentro de mí misma". La autoconversación instructiva (usar palabras o frases clave específicas mejora el rendimiento). Hay dos tipos de autoconversación: instructiva (necesito respirar lentamente hacia mi bebé, calma, confianza y control) y motivacional: "Puedo hacer cualquier cosa por un minuto, lo tengo, me siento fuerte". La autoconversación motivacional parece ser más efectiva para actividades de resistencia y a veces eso es exactamente lo que puede ser un parto sin medicación.

"Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto"

-Aristóteles-

TENACIDAD MENTAL

Desarrollar tenacidad mental te permite perseverar a través de circunstancias desafiantes y emerger sin perder la confianza. Los siguientes atributos son clave para la tenacidad mental (los he especificado específicamente para el parto y la crianza).

- Tener autoconfianza en tu habilidad para tener una experiencia positiva de parto y crianza.
- Ser capaz de recuperarte de contratiempos o momentos de inestabilidad.
- Tener una gran cantidad de motivación y deseo de tener el parto más positivo para ti.
- Tener la habilidad de calmarte y consolarte después de eventos incontrolables.
- Tener la habilidad de superar el dolor emocional y físico.

- Tener la habilidad de permanecer completamente enfocado incluso frente a distracciones (hospitales concurridos).
- La habilidad para cambiar tu enfoque cuando sea necesario.

La tenacidad mental se enfoca también en 3 Cs: compromiso (cuánto trabajo pones en prepararte), control (hasta qué punto puedes controlar ciertos elementos, controlando lo controlable) y desafío (la capacidad de ver eventos inesperados como un desafío en lugar de como un gran contratiempo). Eventualmente, se incorporó una 4ta C: confianza. No muy lejos de nuestro mantra de calma, confianza y control.

Cuando se trata de motivación, algunas personas piensan que la motivación es algo que o tienes o no tienes (y siempre parece un poco más difícil de encontrar un lunes por la mañana). Los psicólogos deportivos se refieren a la motivación intrínseca: este es un objetivo personal (querer tener un parto sin medicación por el desafío de la experiencia, para ver cuán fuerte puedes ser). He encontrado esto muy evidente con las mamás de VBAC (parto vaginal después de una cesárea). También existe la motivación extrínseca: participar en una actividad como un medio para un fin, pero no por su propio bien. Para algunas mamás, se trata de querer demostrar a sus pares que pueden dar a luz sin medicación o tener un VBAC para poder levantar a su niño pequeño después de que llegue el nuevo bebé. La mayoría de las mamás de GentleBirth están motivadas intrínsecamente; espero que estés leyendo este libro porque te sientes motivada para tener la experiencia más saludable y positiva posible, no porque sea algo de moda o porque tu hermana tuvo un trabajo de parto fácil.

Tómate un tiempo para pensar en tus objetivos para el tipo de parto que quieres y ¿qué te está motivando? ¿Son suficientes tus niveles actuales de motivación? ¿Cómo puedo ayudarte a crecer esa motivación para alcanzar tus objetivos?

El establecimiento de objetivos se investiga extensivamente en la psicología deportiva. Tu objetivo debe ser específico, realista pero también sentirse desafiante, deben estar escritos y es una buena idea revisar con frecuencia para ver cómo estás progresando. El mayor desafío de hacer las prácticas discutidas en este libro no son los ejercicios en sí, es decidir hacerlos una prioridad en tu vida. Hay muy poco trabajo duro involucrado en poner tu teléfono en modo avión, acostarte cómodamente y luego presionar play. ¿Puedes reservar esos pocos momentos todos los días para un tú (y un bebé) más feliz y saludable? Parece obvio. No necesitas ir a ningún lugar, ni ponerte ropa especial, pero algunas mamás simplemente no se tomarán ese tiempo. El miedo al parto es una elección: tienes una alternativa, aquí mismo en tus manos.

ESPECIFICIDAD

Cuando se trata de la preparación para el parto, necesitamos un objetivo específico para la práctica, por ejemplo: Cinco días a la semana... dedicaré 20 minutos a practicar con la App. Realizaré una actividad conscientemente cada día de esta semana. Caminaré 20 minutos todos los días para mejorar mi forma física durante el embarazo.

PROXIMIDAD

No esperes hasta estar de 34 semanas para comenzar tu preparación. Haz algo pequeño todos los días a corto plazo. Cuanto antes comiences, antes sentirás los beneficios y tu motivación crecerá. Enfoque en el objetivo: nuestro enfoque está en un parto positivo según lo defines tú, no en uno sin medicación o vaginal. Cada día que practicas estás un paso más cerca de tu parto positivo.

Probablemente te hayas encontrado con el acrónimo de objetivos SMART: Específico, Medible, Acción Relacionada, Realista y Temporalizado. El que prefiero usar es INSPIRED (INSPIRADO)

Internalized - *Internalizado*

Nurturing - *Nutritivo*

Specific - *Específico*

Planned - *Planeado*

In your control - *En tu control*

Revised - *De revisado regularmente*

Energizing - *Energizante*

Documented - *Documentado (¡escríbelo!) - piénsalo y luego inscribelo.*

ENFOCA TU FOCO MENTAL PARA EL PARTO

Debes elegir enfocarte, esto no sucede simplemente, debes hacer una elección consciente.

Concéntrate en una contracción a la vez, conscientemente en el presente, mantén tu foco en esta única contracción, no en la que viene o en la que acaba de pasar. Permanece en el momento.

Estás enfocada cuando estás haciendo exactamente lo que estás pensando, como en "respirar a través de esta contracción".

WTF - ¿DÓNDE ESTÁ EL FOCO?

Elige a dónde diriges ese foco. El enfoque puede recuperarse rápidamente.

No "pierdes" tu enfoque/concentración, simplemente lo has trasladado a otro lugar. Devuélvelo a tu respiración, un punto en el techo, o al contar lentamente.

Los compañeros de parto pueden ayudar a la madre a mantener su enfoque con un coaching gentil y de apoyo para ayudarla a mantener el enfoque cuando sea necesario.

Compañeros de Parto:

- Anima a la mamá con objetivos a corto plazo, alcanzables y logrables, como:
 - Vamos a estar de pie para la próxima contracción.
 - Probemos el baño durante 10 minutos.
 - Sigue mi respiración para la próxima contracción.
 - Cambiemos de posición para la próxima.

EL PARTO ES UN JUEGO MENTAL

Los psicólogos deportivos llaman a esto la "ventaja mental". La visualización positiva y la autoconversación positiva están bien documentadas en la investigación para mejorar el rendimiento.

Al visualizar (ensayar mentalmente) tu parto con el máximo detalle posible, estás creando un ensayo general para tu mente y estableciendo la expectativa de que estarás tranquila y relajada durante el trabajo de parto. Los atletas emplean la visualización como parte de su entrenamiento y los profesionales ensayan mentalmente presentaciones y discursos. Así, los atletas se ven a sí mismos ganando el oro olímpico y el empresario se ve cerrando ese trato de un millón de dólares. **VÉTE** a ti misma en el hospital o en casa con tu partera, **SIENTE** cuán confiada y relajada estás. **ESTÁ ALLÍ AHORA**. Actúa como si ya hubiera sucedido. El famoso boxeador Muhammad Ali llamó a esta técnica hacer "historia futura".

Imagina que estás haciendo una película de tu próximo parto... **TÚ** eres el director y productor; **TÚ** decides quién está en tu película; cualquier cosa es posible en tu película.

Vete a ti misma relajándote en casa en el sofá o de pie en la cocina o donde quieras estar. Son las 10 a.m. de un luminoso viernes por la mañana; es tu película y puedes decidir a qué hora comenzará tu trabajo de parto, cómo será el clima afuera. Ve lo emocionada que estarás cuando llames a tu pareja para decirle que es el momento... ¡tú escribes el guion!

Imagina en esta película lo cómoda y relajada que te sientes, el emocionante viaje al hospital y mira, no hay tráfico... acomodándote en tu habitación. En la siguiente escena, tu pareja está llamando a todos para decirles que tu bebé va a nacer hoy. Ve lo maravillosamente relajada que estás... La enfermera te dice lo bien que lo estás haciendo y se sorprende de lo tranquila que estás.

Das la bienvenida a cada sensación, sabiendo que tú y tu bebé se van a encontrar muy pronto. Antes de darte cuenta, sientes ese irresistible impulso de pujar. En tu película mental notarás cuán sorprendido y asombrado está tu obstetra, etc., etc. Tu bebé nace a las 3 p.m., solo cuatro horas después de tu primera contracción... te sientes tan bien y tu pequeña niña está tan tranquila y alerta... tú y tu pareja admiran sus pequeños dedos arrugados... y sus ojos brillantes y alertas...

Te sientes fantástica y te recuperas tan rápidamente y, si planeas amamantar a tu bebé, ves a tu bebé prendiéndose perfectamente, sientes cuán confiada te sientes. Tu cuerpo produce exactamente la cantidad adecuada de leche materna para tu bebé.

Te recuperas tan rápidamente que apenas puedes esperar para llegar a casa y tener a tu pequeño paquete todo para ti. Aceptas el desafío de la paternidad fácil y graciosamente.

Esta es tu película mental: refuerza estas conexiones cerebrales más fuertemente cada día repitiendo mentalmente esta experiencia una y otra vez. Escribe y reescribe tu historia de parto.

■ MÁS IMAGINERÍA MENTAL

Usar la visualización para prepararse para el parto es una forma simple y efectiva de prepararse para el parto al redefinir tu percepción del proceso de nacimiento.

■ CONTRACCIONES COMO OLAS EN EL OCÉANO

Cada ola te acerca más a tu bebé... llevándote a tu destino, donde tu bebé te espera o quizás estás viajando junto con tu bebé hacia tu destino.

Siente las olas surgiendo más fuertes, se hinchan y suben hasta que alcanzan su cresta y luego retroceden mientras te relajas más profundamente.

Las olas ondulantes acarician, calman y masajean a tu bebé, empujándolo por el corto camino del nacimiento hacia tus brazos.

■ EL TREN

Si alguna vez has estado en una estación esperando la llegada de un ser querido, esta imagería te será útil. Cada tren se aproxima a la estación con gran poder y fuerza y uno de estos trenes está llevando a tu bebé.

EL DESAFÍO DE LA SUBIDA

Imagina pedalear cuesta arriba y descender libremente por el otro lado en el viaje para encontrarte con tu bebé... no sabes cuántas colinas habrá, pero te sientes energizada al sentir el aire en tu rostro mientras descienes libremente por el otro lado de cada colina. Sabes que cuanto más empinada sea la colina, más eficazmente está trabajando tu cuerpo y más cerca estás de conocer a tu bebé.

LA FLOR QUE SE ABRE

La imaginería de la flor abriéndose suele ir acompañada de risas de muchos y tiende a reforzar la percepción de que la visualización es solo para madres a las que les gustan los tintes naturales, lo sin gluten y las faldas largas y fluidas. Si esta imaginería te atrae, esta es una de las imágenes más poderosas que puedes utilizar durante el parto, ya que tu mente hará la conexión con el cuello uterino abriéndose (¡es difícil imaginar cómo se ve un cuello uterino!) La metáfora de la flor abriéndose es una imagen universal para el parto y combina los elementos de humedad, despliegue, facilidad y suavidad. Imagina estar de pie en un hermoso jardín junto a un estanque tranquilo rodeada de tus flores favoritas. Es temprano en la mañana. Puedes sentir el sol en tu piel y hay una brisa fresca; puedes oler la fragancia de estas hermosas flores cubiertas de rocío. A medida que el sol se eleva más en el cielo, ves los delicados pétalos de las flores abriéndose uno a uno lentamente y con facilidad. Dejas caer una piedra en el estanque y observas cómo las hipnóticas ondas se hacen más y más grandes. A medida que tu cuerpo avanza suavemente y con facilidad con cada pétalo que se abre más y más, tu cuerpo también se despliega con facilidad y gracia. Las ondas en el estanque se hacen más y más grandes a medida que tu cuerpo se abre fácilmente, como el agua ondulante.

A medida que sientes el impulso de pujar, enfócate en la palabra “abrir”; incluso decirlo para ti mismo en silencio relaja los músculos faciales, lo cual también relaja el suelo pélvico. Ten una imagen de tu flor favorita contigo durante el parto; las escenas de la naturaleza reducen las sensaciones de dolor.

Sé amable contigo misma e intenta no forzar la imaginación; si estas imágenes no resuenan contigo, encuentra algo que sí lo haga. Cuanto más puedas personalizar el programa, más efectivo será para ti.

HISTORIA DE PARTO

Gemelos GentleBirth

A las 39 + 3 semanas de embarazo de gemelos, rompí fuente el miércoles alrededor del mediodía y tuve muchas contracciones ese día y estaba tan emocionada y nerviosa porque FINALMENTE estaba sucediendo. (Habían querido inducirme 10 días antes y estaba un poco desesperada porque las cosas comenzaran naturalmente). Las contracciones desaparecieron. Esa noche mi familia estaba prácticamente teniendo un ataque de pánico porque no estaba en el hospital siendo monitoreada, así que decidí llamar al hospital y ver qué decían. Por supuesto, dijeron que viniera de inmediato por ser gemelos. Decidí esperar hasta la mañana y tener una buena noche de sueño, ya que sabía que no dormiría en el hospital. Nos dirigimos al hospital de Limerick a una hora y media el jueves por la mañana y llegamos alrededor del mediodía. Les dije que había roto fuente justo cuando los llamé la noche anterior ya que quería comprarme un poco más de tiempo, pero dijeron que de todos modos tenía que tomar antibióticos en ese momento. Estaba realmente molesta porque estaba en el hospital y tenía tales visiones de trabajar el parto en casa antes de ir.

Comenzaron a hablar de inducción para esa noche si no había comenzado por mí misma y estaba angustiada ya que casi sabía que no entraría en trabajo de parto porque estaba tan estresada. Esa noche me compré hasta la mañana siguiente y casi me mentalicé para ello.

Publiqué en esta página del grupo a la 1:15 a.m. justo cuando me estaban dando otra dosis de antibióticos y luego me di vuelta y me calmé lo suficiente para dormir. Literalmente minutos después de haber publicado, tuve mi primera contracción y luché para salir de la cama de lo fuerte que era. Tuve otras dos contracciones apoyándome en la cama y luego me di cuenta rápidamente de que definitivamente estaba comenzando. Realmente me sorprendió lo fuertes que eran ya que en mi primer parto de 20 horas comenzaron tan débiles y tardaron mucho en realmente comenzar.

Estaba TAN emocionada que salté de la cama y caminé por el pasillo hasta la estación de enfermeras donde estaba riendo con emoción de que estaba en trabajo de parto. Tuve alrededor de otros 30 minutos de contracciones caminando por el corredor y luego la partera dijo que pensaba que las cosas se estaban moviendo realmente rápido, así que me revisó y estaba a 5 cm. Salté por el pasillo hacia la sala de partos y las parteras que me recibieron dijeron que nunca habían visto a una mujer tan feliz de estar en trabajo de parto. Estaba realmente emocionada. Había pasado la mayor parte de mi embarazo preocupándome por dar a luz a gemelos porque parecía haber tanta política hospitalaria involucrada y siempre había tenido visiones de estar atada a la cama y tener muchas discusiones sobre epidurales y otras intervenciones. Tuve dos parteras hermosas, una señora mayor muy experimentada y otra más joven. Ambas eran realmente comprensivas y querían hacer todo lo posible para dejarme tenerlo como yo quería.

Un consultor entró y me hizo una ecografía y el gemelo 2 se había volteado de nalgas, así que dijo que realmente quería que tuviera la epidural y casi parecía insistir en ello. Cuando se dio la vuelta, la partera mayor dijo que no la necesitaba y que pensaba que me las arreglaría bien con una extracción manual de nalgas de todos modos y que era mi elección. Me hizo sentir tan empoderada y como si pudiera hacer cualquier cosa.

Pasé todo el trabajo de parto al lado de la cama y ellos simplemente sostuvieron los monitores en mi vientre en lugar de atármelos. El monitoreo constante era uno de mis mayores miedos y ellos simplemente se encargaron de hacerlo en cualquier posición en la que quisiera estar. Estaba a 8 cm a las 4:30 y Matt, mi pareja, todavía no estaba allí. Estaba un poco nerviosa de que se lo perdiera todo. Llegó a las 4:50 y salté a la cama y me acosté de lado y di a luz a mi primer bebé con una de las parteras. Nació a las 5:04 de cabeza. Me hicieron una ecografía rápidamente y el gemelo 2 estaba acostado de forma transversal, así que el consultor se involucró. Tuvo que meterse dentro de mí y voltear al gemelo 2 y agarrar sus piernas. Fue muy rápido y, con mucho gas y aire, fue totalmente manejable.

Me hicieron empujar mucho para sacar al gemelo 2 y nació de pies primero a las 5:11. Todo muy rápido. Dos placentas siguieron y no necesité puntos. Los bebés pesaron 2,8 kg y 3 kg. Ambos bebés directamente a mi pecho después de un rápido vistazo por parte de los pediatras (que habían estado de pie alrededor en sus iPhones, viéndose un poco aburridos). Ambos bebés se prendieron y se alimentaron. Me fui a casa el sábado por la mañana ya que la ayuda la noche del viernes con la lactancia materna / alguien solo para sostener a un bebé por 5 minutos fue realmente terrible. Había tenido visiones de mi segundo parto siendo como mi primero, con horas de trabajo, así que había pensado que escucharía mucha música y tendría GentleBirth en mis oídos durante la duración.

Descubrí que estaba tan emocionada de estar en trabajo de parto y se movió tan rápidamente que escuchar la música pop cursi en la sala de partos estaba más en sintonía con cómo me sentía. Una de las parteras puso algo de música "relajante" en la habitación en un momento y le pedí que volviera a poner la radio. Las dos parteras fueron realmente increíbles y seguían diciendo que nunca habían visto a una mujer tan feliz de estar dando a luz. Fue a millones de millas de cómo pensé que sería cuando estaba embarazada; fue mucho mejor y una experiencia de parto increíble.

HACKEO MENTAL PARA EL PARTO

La Ropa Hace al... (Mujer Dando a Luz)

¿Qué planeas ponerte en el gran día? ¿Pijamas nueva... una bata de hospital, una camiseta de la suerte y pantalones deportivos - o tal vez nada? ¿Sabías que lo que llevas puesto influye en tu comportamiento y sentimientos? Que llevar una bata blanca, creyendo que pertenece a un doctor, aumenta tu coeficiente intelectual (comparado con una bata blanca que crees pertenece a un pintor)? Investigaciones recientes describen estos fenómenos como "cognición vestida". La ropa que usas te pone en un estado psicológico diferente. Una bata de hospital te coloca en la mentalidad de ser un "paciente" ponerse pijamas para la mayoría de las personas está asociado con irse a la cama. Piensa en un momento en que un visitante llamó a tu puerta inesperadamente y te "atrapó" en tu ropa de noche... ¿te sentiste confiada o vulnerable y un poco incómoda? La edición de julio de 2010 de Psychological Science perfiló un estudio alemán que muestra que un amuleto de la suerte puede ayudarte a mejorar tu confianza en tus propias habilidades. Los atletas profesionales lo han sabido durante años. Tiger Woods siempre usa una camisa roja en el último día del torneo.

La leyenda del baloncesto Michael Jordan usaba sus shorts de la Universidad de Carolina del Norte debajo de sus shorts de los Chicago Bulls para mejorar su rendimiento. Los Oakland Raiders usan uniformes negros para ayudar a construir una reputación intimidante en la NFL. Otros estudios también han mostrado que las mujeres que se visten de manera más masculina en entrevistas tienen más probabilidades de ser contratadas y los asistentes de enseñanza que se visten de manera más formal se consideran más inteligentes que sus colegas de trabajo vestidos de manera más casual. Así que lo que llevamos no solo cambia la forma en que vemos el mundo, sino que cambia la forma en que el mundo nos ve. Piensa en lo que te pondrás en el gran día para darte esa ventaja mental en el parto.

HISTORIA DE PARTO

La Fabulosa Llegada de Flynn

Tuve un embarazo de ensueño, muy poca enfermedad, me sentí bastante en forma durante todo el tiempo, a excepción de los ocasionales resfriados y gripes cuando hubiera matado por algo más fuerte que un paracetamol, pero realmente tuve mucha suerte. Obviamente, como todos, había visto imágenes de partos en películas y en la televisión y estaba algo aprensiva sobre cómo sería para mí. Tampoco ayuda que muchas mujeres sientan la necesidad de contarte una historia de terror sobre el inmenso dolor que ellas o la amiga de una amiga de su prima pasaron!

Bueno, yo tenía una amiga de una amiga que había contratado los servicios de una doula, un término que no había escuchado en ese momento. Nuestra amiga mutua me dijo que estaba escuchando CDs de relajación, se estaba reuniendo con esta doula, y estaba incluso considerando llevarla al salón de partos en lugar de a su esposo.

Cuando finalmente dio a luz a su hija, con su esposo a su lado debo agregar, me dijeron que escuchó su CD durante el parto y que, cuando las enfermeras le dijeron que era hora de pujar, les dijo que no lo era, puso su CD de nuevo y un poco después les dijo que estaba lista. Los niños no estaban ni en el horizonte para nosotros en ese momento, pero esa configuración resonó conmigo incluso entonces. La idea de que puedes estar en trabajo de parto y aún así estar en control no era algo representado en las películas cuando parece que una mujer está siendo desgarrada en dos. Así que, cuando llegó el momento para nuestro bebé, busqué los servicios de Tracy Donegan y me inscribí en su curso de fin de semana.

Elegí ir por el servicio público para mi cuidado de maternidad y pensé que, ya que no estábamos gastando allí, sería una buena idea desembolsar por este curso y otros, como yoga prenatal. El curso no es caro en absoluto, pero para ser honesta, incluso si fueran miles, sería dinero bien gastado.

Ambos obtuvimos mucho del curso, fue la primera vez que ambos nos sentamos a hablar y escuchar sobre el trabajo de parto - qué esperar, etc. Vimos a mujeres dando a luz usando el método GB y eso fue una experiencia reveladora. Una mujer estaba sentada en la cama en el hospital luciendo tranquila, respirando profundamente, su esposo respondía todas las preguntas que las enfermeras hacían y se aseguraba de que la puerta estuviera cerrada para su privacidad, todo era tan relajado. De repente, ella simplemente se levantó, su instinto fue dar a luz apoyándose en las almohadas y ¡plop! salió el bebé, incluso la partera estaba sorprendida y tuvo que apresurarse a ponerse guantes para ayudar a atrapar al recién llegado. Mantuve esa imagen conmigo mucho, ya que aunque Tracy era convincente, realmente tienes que verlo para creerlo.

Así que, armada con mis MP3s y libro, el consejo de GentleBirth fue escuchar tus pistas todas las noches y luego tu subconsciente te preparará a ti y a ti para un parto pacífico donde estés tranquila, cómoda y en control. Tracy sugirió que intentes mezclar los lugares en los que lo escuchas, no solo en la cama yendo a dormir todas las noches sino también cuando hay un poco de conmoción, así aprenderás a aislarte. Hice lo mejor que pude con esto, pero para ser honesta, fue principalmente cada noche que me ponía los auriculares. Solía ayudarme a dormir y realmente comenzó a cambiar cualquier pensamiento negativo que tuviera sobre dar a luz y tenía una perspectiva muy positiva y confiada hacia todo el asunto.

Había elegido el cuidado dirigido por parteras a través de mi hospital, lo que significaba muy pocas visitas al hospital; literalmente, solo tenía que ir para escaneos, el resto del tiempo iba a una clínica de parteras cerca de casa. Muy práctico, solo un rápido chequeo de la presión arterial, muestra de orina y una medida de la barriga y, a menos que necesitaras algún consejo adicional, lo cual eran encantadoras al dar, estabas en camino.

Alrededor de la semana 31, mi bebé comenzó a medir por delante del cronograma, por lo que tenía el tamaño que debería tener aproximadamente en la semana 33. Por lo tanto, me pidieron que regresara en dos semanas en lugar de un mes, solo para ver si era un brote de crecimiento que se igualaría. Sin embargo, la historia fue la misma en la semana 33, por lo que desde entonces fui referida al hospital para ver a un consultor, para que pudieran escanear al bebé y monitorear el progreso desde allí. Esto fue un poco molesto porque la clínica del hospital estaba mucho más ocupada que la clínica de parteras pero todo por el bien del bebé, ¡eh!

En el hospital, mientras el cuidado fue fantástico, me dieron escaneos ordinarios y me programaron para un ultrasonido para determinar mejor el peso y tamaño del niño; desde la primera visita se ejerció un aire de precaución, que estaba teniendo un bebé grande y que o mis fechas estaban equivocadas o podría necesitar ser inducida o tener una cesárea. Todo esto estaba muy lejos del gentil nacimiento que me estaba preparando.

Con toda mi preparación vino un aire de confianza sobre dar a luz y realmente sentí que quería intentarlo. Continué yendo a mis chequeos semanales en el hospital y una y otra vez me dijeron que estaba teniendo un bebé grande, ahora más de 8 libras. y realmente su esperanza era que yo fuera temprano. Entré en sobremarcha esperando inducir el trabajo de parto, luego cambiaría de opinión queriendo esperar y dejar que la naturaleza siguiera su curso, todo el tiempo esta idea de una cesárea se cernía sobre mí.

Yo, y mi hermano y hermana, todos nacimos por cesárea y en esos días era la norma dar un anestésico general, por lo que mi pobre mamá estuvo fuera durante días; ahora es un procedimiento bastante común hecho usando la epidural, así que no estoy mayormente en contra de ellos, como digo solo quería darle una oportunidad al parto de forma natural.

A las 39 semanas, el consultor dijo que la cabeza no estaba encajada, lo que le sugirió que, debido al tamaño, no podía encajar en mi pelvis y recomendaría una cesárea, inmediatamente levantó y reservó una para la semana siguiente. Salí decepcionada pero, por supuesto, pensé que lo que fuera mejor para el bebé, lo aceptaría. El médico dijo que podría ser un trabajo de parto largo y laborioso que podría terminar en una cesárea, ¿no sería mejor ir directamente a la cesárea?

Inicialmente, traté de ser lo más positiva posible y estaba, por supuesto, emocionada por la perspectiva de finalmente conocer a mi pequeño al jueves siguiente, pero durante el fin de semana simplemente comencé a cambiar de opinión. Estaba reservada para la sección al día siguiente de mi fecha de parto y simplemente sentí que me gustaría más tiempo para ir naturalmente. Llamé a la jefa de parteras y le pedí que pospusiera y ella cambió la cita a una cita prenatal ordinaria. Nuevamente, casi sentí que iba contra reloj para intentar sacar al bebé de forma natural antes de enfrentarme nuevamente a una cesárea.

Mi fecha de parto llegó y había reservado para hacerme el cabello, pensé que era mejor mantenerme lo más ocupada posible y sabía que, de cualquier manera, el bebé llegaría pronto, así que la peluquería sería un poco de lujo del que prescindiría por algún tiempo. Mientras estaba en la silla, lo que pensé que eran dolores de práctica de Braxton Hicks que había tenido antes comenzaron. Se pusieron bastante intensos y en un momento pensé que iba a pedirle a la estilista que se detuviera, pero lo superé, pagué y me fui. Como estaba en la ciudad y tenía un vale para una de las tiendas por departamento y me apetecía comprar un esmalte de uñas en el que nunca gastarías dinero a menos que tuvieras un vale, ignoré los dolores sordos y me dirigí allí. Compré un poco de almuerzo y me dirigí a casa. Estos dolores desaparecerían por completo y luego regresarían horas después, pero simplemente salí a caminar, me relajé en casa esa noche viendo un DVD y teniendo el extraño asiento y rebote en la pelota de parto.

Al día siguiente, tenía un poco de trabajo que hacer, así que salí a la empresa que visito semanalmente para trabajos de voz en off; aunque había terminado con mi trabajo principal por la licencia de maternidad, mantuve esto porque es solo una hora

los jueves por la mañana, aunque les había dicho que esta sería mi última vez.

Cuando terminé, me dirigí al baño y descubrí lo que pensé que era el tapón mucoso. Realmente no estaba segura, ya que tienes mucho flujo en diferentes etapas del embarazo y realmente no hay fotos de un show sangriento en los libros, casi sentí como si guardara el pedazo de tejido para llevarlo a mi cita en el hospital más tarde ese día pero me resistí, tiré de la cadena y seguí adelante.

Mirando hacia atrás ahora, descansé mucho durante esos dos días, más de lo normal. Cuando surgía la oportunidad, volvería a la cama y leería mi libro o dormiría. Creo que ahora estaba conservando mis energías.

Como los dolores seguían yendo y viniendo, nada más que un dolor sordo como calambres menstruales, y había tenido este moco. Estaba bastante emocionada de volver esa tarde a ver al consultor que había reservado mi sección. Estaba segura de que me examinaría, diría que la cabeza estaba encajada y todo estaría bien.

Si bien fue muy agradable cuando llegamos, se sorprendió de vernos y cuando le expliqué cómo me sentía apresurada y me gustaría más tiempo después de mi fecha de parto para ver si podía o iba a ir naturalmente, fue lo suficientemente comprensivo y simplemente dijo: "Bueno, examinémonos y reevaluemos la situación".

Nuevamente, la cabeza no estaba encajada y dijo que recomendaría encarecidamente una cesárea. Lo único que Tracy dice cuando se trata de intervención por parte del hospital, ya sea inducción, durante el trabajo de parto o de otro modo, es simplemente hacer preguntas.

¿Por qué estamos haciendo esto? ¿Qué pasa si esperamos? ¿Hay alguna alternativa? Y lo más importante, ¿el bebé está en riesgo? Una vez que hayas averiguado las respuestas a estas, cualquiera que sea el resultado, al menos te sientes en control de las decisiones que se toman sobre tu parto, bebé y cuerpo.

El médico fue en realidad bastante sombrío ese día y dijo cosas que no había dicho la semana anterior. Uno de los peligros que dijo fue que, como la cabeza no estaba encajada, la preocupación era que si mi fuente se rompía, como puede sucederle a algunas mujeres, el cordón umbilical podría salir primero ya que la entrada no estaba bloqueada por la cabeza del bebé y luego había solo un corto tiempo para llegar al hospital. Perder esta ventana podría significar que el niño podría nacer con complicaciones como parálisis cerebral o peor. Mi esposo y yo estábamos conmocionados y me sentí bastante tonta, ¿por qué insistía en un parto natural solo porque había hecho este curso y escuchado CDs que me decían que podía tener esta increíble experiencia de parto? Una cesárea todavía era un parto y ¿no era lo más importante la salud de mi hijo?

Me disculpé, al igual que el médico, quien dijo que quizás no había dejado claros todos los detalles la semana anterior, la clínica está muy ocupada con solo un corto tiempo por persona y de todos modos, habíamos dicho que sí a la cesárea, le permitimos reservarla y firmé un formulario de consentimiento por lo que sintió que entendíamos y estábamos de acuerdo. Intentó reservar otro para el día siguiente, obviamente habiendo escuchado lo que dijo casi quería uno allí mismo, pero era jueves, estaban completamente reservados al día siguiente y no hay secciones electivas los fines de semana, así que me reservó para el lunes siguiente por la mañana y dijo que si entraba en trabajo de parto mientras tanto, debía ingresar al hospital lo más rápido posible.

Salí un poco en estado de shock, pero como había hecho las preguntas y había recibido las respuestas, sentí que ahora entendía el por qué, estaba en control y simplemente seguí repitiendo una de las afirmaciones de GentleBirth para mí misma, "Aceptaré cualquier camino que tome mi parto". También llamé a una muy buena amiga mía, que tuvo dos cesáreas en el mismo hospital y tuvo una experiencia encantadora con cada una, sin problemas mayores de recuperación después, sin problemas con la unión o la lactancia materna y, como ella misma dijo, nunca tuvo que soplar o jadear y tenía su suelo pélvico intacto.

Sin embargo, esa noche los dolores sordos regresaron. Nuevamente nada loco, solo algo de fondo; de hecho, dolor no es una descripción precisa.

Estaba consciente de ellos, pensando "¿Es esto?" pero para ser honesta ahora estaba preocupada por este problema del cordón umbilical y estaba molesta conmigo misma por desear esto e intentar algunas técnicas para inducir el trabajo de parto, incluyendo aceites de aromaterapia, una tonelada de piña y algunos movimientos de yoga que mi maestra me había dado. Otra noche tranquila frente al televisor.

Cuando los dolores se iban, deseaba que regresaran, cuando regresaban, comenzaba a preocuparme por el bebé, pero continuaban yendo y viniendo durante el día siguiente. Una de las sugerencias para los compañeros del curso es recordar mantener altos los niveles de oxitocina y bajos los de adrenalina, esto ayuda a la mamá a mantenerse relajada. Se sugiere que hagan esto pensando en el romance, enciendan velas, llenen la bañera y vean una película cómica, así que pasamos la tarde viendo "Kick Ass" en el sofá.

Dije que quería dar un paseo, cambiando nuevamente de ánimo; un minuto quería provocar el parto, al siguiente quería esperar y tener la cesárea segura. Mi esposo trabaja desde casa, así que, aunque podía estar cerca, su teléfono puede sonar sin parar, así que eran casi las 8:30 pm antes de que estuviera listo para el paseo y dijimos que veríamos otra película.

En este punto, podía sentirme agitada o inquieta, me recordaba un poco a mi gata cuando tuvo a sus gatitos, en las horas antes deambulaba buscando un lugar seguro para dar a luz. Estaba un poco así mirando hacia atrás y estaba un poco molesta de que mi esposo simplemente continuara como si nada, pero eso es justo lo que necesitaba realmente. Preguntó si quería caminar a la tienda de videos y volver, lo que habría sido al menos un viaje de ida y vuelta de una hora, respondí bruscamente que estaba siendo ridículo, "¡Esto podría serlo, podría estar en trabajo de parto!" Así que conducimos a la tienda; estaba absolutamente bien, aunque cuando venía un dolor agarraba el mango y le pedía a Jonathan que condujera muy lentamente ya que los baches en el camino eran un poco dudosos, pero luego después de 10 pasaría y estaríamos charlando de nuevo, no charla ociosa ahora, pero hablando y le agradecía por ser tan genial, todo estaba bien.

Llegamos al hospital, conseguimos estacionamiento muy cerca de la puerta y entramos. Tuve que detenerme para un rápido conteo de 10 en el camino, pero eso estuvo bien. Jonathan nos registró en recepción y la señora nos envió al área de evaluación.

Una partera salió y nos dijo que esperaríamos en la sala de espera. No pensé que pudiera manejar a otras personas, sabía que me haría consciente de mí misma cuando viniera un dolor, así que cuando Jonathan confirmó que había seis otras personas allí, me escapé al baño, cerré la puerta y esperé allí.

Recé para que Jonathan entendiera lo suficiente como para venir a buscarme cuando estuvieran listos para mí, en lugar de decir "Ella está en el baño" y esperar más tiempo, pero no debería haber dudado de él, eso es exactamente lo que hizo.

Tenía un paño húmedo frío en marcha desde que estábamos en casa y lo encontré muy útil. En el coche, durante un dolor o durante un descanso, era muy calmante y aliviador y te daba algo más en lo que concentrarte. Así que era solo yo y el paño en el baño hasta que me llamaron. Tuve un poco más de moco mientras estaba en el baño, así que cuando entré en la sala de evaluación le dije a la enfermera. Me dijo que subiera a la mesa para un examen. Nuevamente, estaba muy en la zona, un poco fuera de ella, pero sintiéndome bien, apenas sentí el examen. Cuando la partera me dijo que estaba dilatada 10 cm, me sorprendió mucho pero encantada. ¡Ese es el premio gordo del trabajo de parto!

Lo próximo que sé es que trajeron una silla de ruedas y recuerdo pensar "Silla de ruedas bien, no estoy segura de que podría caminar ahora" pero nuevamente me sentía bien. Las luces en la sala de evaluación eran bastante brillantes para mis estándares, soy un poco vampiro y me gustan las luces muy tenues, así que me puse el paño sobre los ojos, una jugada de primera, ya que me mantuvo fresca y tranquila y en mi propio pequeño mundo. El esposo Jonathan simplemente rotaba el paño, obteniendo agua del enfriador en el pasillo y yo tenía uno en mis ojos y otro en mi pecho; definitivamente recomendaría que lleven una bolsa a cada sala de partos. También tenía una botella de agua deportiva, también mantenida fría y una pajita; cuando quieres beber, solo quieres un sorbo o unos pocos y realmente no quieres que te pasen una botella, así que eso es otro consejo de primera.

En este punto, sentí la necesidad de empujar hacia abajo o pujar, así que pensé para mí misma que iba a sorprenderlos a todos, ya había alcanzado 10 cm bastante rápido o eso parecía y pensé, en momentos, esta cabeza va a salir. No fue exactamente así, aunque los dolores seguían siendo manejables; pasaron unas dos horas sin mucho cambio.

La partera jefa de esa noche entró y sugirió romper mi fuente. Armada con las preguntas que me dio el curso de GentleBirth, pregunté por qué estamos haciendo esto, ¿hay alguna alternativa, qué pasa si esperamos y el bebé está bien? Estaban perfectamente bien con estas y simplemente me dejó sentir que, cualquiera que sea la siguiente etapa, al menos yo estaba en control y, en última instancia, tomando las decisiones. La partera simplemente explicó que había estado en 10 cm durante mucho tiempo y que las cosas deberían avanzar. Había pasado parte de mi tiempo en la sala de parto de pie y dondequiera que vayas ponen esta especie de alfombrilla sanitaria debajo de ti y había manchas de líquido en eso. Le dije que pensé que mis aguas ya se habían roto, pero con mi permiso, ella simplemente usó su mano (para ser honesta, ni siquiera lo sentí, estaba tan en la zona) y el agua corrió, lo que realmente dio bastante alivio y estaba como "Ah, así que así se rompió la fuente".

Alrededor de una hora después (nuevamente, no tenía concepto del tiempo), estaba comenzando a cansarme un poco, no estaba en dolor, pero necesitaba saber que había un medio para un fin aquí, que en algún momento habría una gloria coronada y un bebé. Mi esposo comenzó a decir que tenía hambre y así que le trajeron té y tostadas y las comió en la esquina mientras yo comenzaba a pujar (gracias a Dios tenía el paño clavado sobre mis ojos para no poder verlo cenar, estaba comenzando a pensar en cuánta hambre tenía).

La partera principal volvió a entrar, era muy agradable y realmente confiaba en ella, pero era un poco sargento militar. Un poco lo necesitaba, pero cada vez que regresaba, estaría avanzando las cosas, así que intensificó mi empuje. Le dije que no quería poner mi barbilla en mi pecho, pero con su aliento (el comedor de tostadas también estaba de vuelta a mi lado intercambiando paños y ofreciendo sorbos de agua) comencé a pujar más fuerte con su entrenamiento. La partera decía "Vamos, vamos, vamos, tres empujones largos, eso es", todo ese tipo de cosas y, para ser honesta, aunque estoy segura de que ayudó, creo que me hubiera gustado mantener la calma que tenía antes; pero, como dije, estaba tan ansiosa como ellos por llegar a la meta.

El único momento en que sentí un poco de dolor fue la sensación de ardor a medida que la cabeza comenzaba a coronarse, pero como había hecho el masaje perineal (no tanto como debería, solo hice unos pocos seguidos en los últimos días), había sentido la sensación antes y estaba preparada para ello. Pero sí picaba y pujar hacia eso era complicado, pero mi equipo de dos parteras y esposo fueron muy solidarios y sabía que el bebé estaba casi aquí. Explicaron que me darían un anestésico local en caso de desgarro, nuevamente no sentí esa inyección ni el pequeño desgarro (necesité dos puntos después) pero me pidieron antes de hacer todo. Lo próximo que sé es que la cabeza estaba afuera y desde allí es bastante sencillo. Antes de que te des cuenta, el bebé sale y, después de un poco de succión; colocaron a nuestro hijo en mi pecho. Tenía un niño pequeño, el parto que quería, a millones de millas de una sección y todo estaba bien en el mundo. Nació a las 4:31 am, pesando 9.5 libras, lo llamamos Flynn y, aunque estoy feliz de disfrutar de nuestro pequeño hombre por ahora, pasaría por todo el proceso nuevamente en un abrir y cerrar de ojos.

EXPRESIONES FACIALES - FINGE HASTA QUE LO LOGRES

“A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría.”

–Thich Nhat Hanh–

Tu estado emocional e incluso tu expresión facial juegan un papel significativo en cuánto dolor sientes (y, créelo o no, puedes cambiar la percepción del dolor de tu cerebro simplemente sonriendo). Incluso si en ese momento no tienes ganas de sonreír, el simple acto de sonreír libera hormonas felices, tus analgésicos naturales en el torrente sanguíneo, atenuando el dolor. Sonreír puede relajar la mandíbula, lo que se cree que relaja el suelo pélvico. Sonreír también es contagioso (al igual que el estrés).

La parte de tu cerebro responsable de sonreír cuando estás feliz o de imitar la sonrisa de otra persona se encuentra en una parte del cerebro que tiene una respuesta automática e inconsciente. En un estudio sueco, se mostraron a los sujetos imágenes de varias emociones: alegría, ira, miedo y sorpresa. Cuando se presentó la imagen de alguien sonriendo, a los sujetos se les pidió que fruncieran el ceño. En cambio, descubrieron que las expresiones faciales pasaban directamente a la imitación de lo que los sujetos veían. Se necesitó un esfuerzo consciente para fruncir el ceño. Así que si sonríes a alguien, es probable que no puedan evitar devolverte la sonrisa. Si no lo hacen, están haciendo un esfuerzo consciente por no hacerlo.

Un estudio en la Universidad Flinders de Australia encontró que el patrón de actividad cerebral desencadenado al mirar una carita sonriente en un emoticón es similar al que se produce

cuando alguien ve una cara humana real sonriendo.

Nuevas investigaciones también sugieren que, cuando frunces el ceño durante un procedimiento desagradable, es más probable que sientas el dolor más intensamente que aquellos que no lo hacen. Aquellos que exhibieron expresiones negativas informaron sentir más dolor que los otros dos grupos. Un científico, Michael Lewis, planea estudiar el efecto que las inyecciones de Botox tienen en la percepción del dolor. "Es posible que la gente sienta menos dolor si no pueden expresarlo", dice. Entonces, ¿habrá menos epidurales y más Botox en nuestro futuro?

"Parece que muchos profesionales de la salud involucrados en el cuidado prenatal no se han dado cuenta de que uno de sus roles debería ser proteger el estado emocional de las mujeres embarazadas."

–Michael Odent, M.D.–

POSICIONES DE PODER

Probablemente hayas escuchado que estar en posición vertical durante el trabajo de parto activo tiene muchas ventajas: estás utilizando la gravedad y el movimiento para asistir a tu bebé mientras se desplaza a través de la pelvis. Las madres que trabajan de parto en posición vertical también requieren menos medicación para el dolor y los bebés tienen menos problemas de ritmo cardíaco fetal. Pero, ¿sabías que no es solo la gravedad la que está trabajando aquí, sino también un estado mental?

Piensa en cuán vulnerable e impotente podrías sentirte cuando estás acostada de espaldas (menos que completamente vestida) con extraños a tu alrededor. Tómame un momento y nota cómo te hace sentir ese pensamiento.

¿Sabías que elegir una posición diferente provoca cambios en tus hormonas y comportamiento?

Estudios sugieren que solo con moverte a una posición de "alto poder" (vertical) reduces el cortisol (tu respuesta al estrés) y aumentas la hormona testosterona, lo que te da un impulso en confianza y, en palabras de un estudio, "sentimientos aumentados de poder", en solo dos minutos. Simplemente cambiando tu postura física, estás preparando tu cerebro y cuerpo para manejar los desafíos del parto. Piensa en la pose de la Mujer Maravilla para inspirarte.

¿Tienes una conversación difícil con tu obstetra o un compañero de trabajo? Asiente y sonríe: asentir con la cabeza conduce a una mayor persuasión y sonreír relaja tu cuerpo y aumenta las respuestas humorísticas. Pruébalo con tu pareja la próxima vez que tengas un desacuerdo.

TU SURICATA Y EL PROVEEDOR DE CUIDADOS DE SALUD

¿Alguna vez has conocido a alguien con quien simplemente no "conectas"? No tienes una razón racional por la cual no deberías llevarte bien con esta persona. Sin embargo, no puedes precisar qué es lo que te molesta de ellos, pero algo no cuadra y recibes una vibra extraña.

La mayoría del personal será muy comprensivo el día del parto y realmente disfruta trabajar con madres de GentleBirth, pero en el evento de que no sientas "el amor" de tu proveedor de cuidados de salud (HCP, por sus siglas en inglés), tu pareja de parto puede solicitar una nueva enfermera (sin que la madre lo sepa) y esta es la razón: Si tu enfermera (u obstetra) está sonriendo mientras lee tus preferencias de parto pero está rodando los ojos "por dentro", el acto de suprimir esa emoción puede, de hecho, elevar

tu presión arterial. Esa pequeña amiga sobreexcitable, tu suricata mental, es muy buena detectando las "microexpresiones" inconscientes de otras personas y, debido a la plasticidad de tu cerebro durante el embarazo, las futuras madres tienen una capacidad aumentada para este 'superpoder' (posiblemente para protegerse a sí mismas y a su bebé de una posible amenaza). Entonces, mientras tu HCP intenta ocultar una emoción, tu suricata está enviando señales de alerta porque sus palabras no están en línea con su microexpresión inicial y tu cuerpo te está alertando de esto. Si cambiar a tu matrona/obstetra no es una opción, entonces usa tus otras herramientas para calmar a la suricata y mantener fluyendo la oxitocina. DETENTE y replantea - (tal vez ella está teniendo un mal día o ha estado despierta toda la noche con un bebé con dientes saliendo).

EL OLOR DEL MIEDO

En el embarazo, tu sentido del olfato se agudiza, y, durante el proceso de parto, es biónico. Los estudios muestran que el sudor de las mujeres que han visto una película violenta huele diferente (más a agresión) que una película neutral. Tu suricata mental tiene un sentido del olfato excepcional.

HACKEO CEREBRAL CON TU SENTIDO DEL OLFATO

El uso de aceites esenciales puede ser muy útil para mantener a tu suricata bajo control en el gran día y evitar que captes las señales equivocadas de tu partera. Imaginar ciertos olores también funciona, ya que el cerebro reacciona a un olor familiar imaginado también. Es difícil estudiar cambios cerebrales en madres embarazadas, pero, en estudios con ratas embarazadas, hay un aumento significativo en las áreas del cerebro asociadas con el olfato (sistema olfativo), que juega un papel importante en el vínculo después del nacimiento.

Cambia significativamente justo después del parto. Algunos medicamentos, como la Sintometrina dada para expulsar la placenta, han demostrado impactar esta área altamente sensible, así que las ratas madres no reconocen bien a sus bebés. Todos sabemos cómo el olor de nuestra comida favorita cocinándose puede hacernos agua la boca o cómo el olor del aire marino puede transportarnos a nuestra infancia al recordarnos días maravillosos en la playa.

Las evidencias han mostrado que diferentes aceites esenciales pueden afectar el estado de ánimo, la presión arterial, la percepción del dolor y la concentración. Una investigación japonesa encontró que la eficiencia de operadores de máquinas mejoró un 21% cuando el ambiente estaba aromatizado con lavanda, un 33% con jazmín, y un 54% con limón (incluso cuando el personal no era conscientemente consciente del aroma).

Nuestro sentido del olfato es extremadamente sensible y es posible detectar más de 100,000 olores. Cuando las células dentro de tu nariz capturan moléculas de olor, señalan cambios en el cerebro. Por eso un olor puede influir rápidamente en todo tu cuerpo (de manera positiva o negativa). Investigaciones incluso muestran que la vainilla reduce indicadores de estrés en infantes prematuros en NICU.

En el 2000, se publicó el estudio más grande sobre el uso de aromaterapia en el parto en el Reino Unido (Burns et al). Más de 8,000 madres participaron en el estudio en un concurrido hospital de enseñanza del Reino Unido. El objetivo era examinar si la aromaterapia mejoraba la capacidad de las madres para afrontar, reducía la ansiedad y la percepción del dolor. Las madres calificaron consistentemente la administración de aromaterapia de manera positiva. La lavanda y el incienso resultaron ser los más beneficiosos para reducir la ansiedad, el miedo y el dolor en el trabajo de parto.

Un estudio de 2014 también recomienda la lavanda como analgésico. El incienso es maravilloso para fomentar la respiración profunda (manteniendo a la suricata bajo control).

La menta se encontró como la más útil para aliviar náuseas y vómitos durante el proceso de parto. También es una gran herramienta para tener en tu kit para el enfoque y la resistencia. El salvia esclarea se utilizó para fomentar contracciones en un parto lento.

Formas de utilizar aceites esenciales durante el parto

- Piscina de parto
- Compresa
- Difusor
- Masaje
- Gota en almohada o ropa
- Inhalación sobre un tazón con vapor

En un estudio, 635 madres aplicaron aceite de lavanda en su área perineal después del parto. Las mujeres informaron una mejora notable entre el tercer y quinto día. (La incomodidad fue peor durante este mismo tiempo para las mujeres que no utilizaron lavanda).

La dosis de aceites esenciales para usar en el trabajo de parto no debe ser más del 1 - 2% para masajes y 4% para baños; para madres recientes, se puede utilizar una mezcla del 2-3% (4-5% en baños). Todos los aceites esenciales deben agregarse a un aceite base o portador. Por cada 5ml de aceite base, el número de gotas agregadas será el mismo que el porcentaje de mezcla requerido; p.ej., para una mezcla del 2%, se necesitan dos gotas.

Para madres que han tenido un parto por cesárea o trauma perineal, aceites esenciales como lavanda y árbol de té se

pueden usar en el baño como medida preventiva contra infecciones de la herida. No hay evidencia que sugiera que el uso de estos aceites en el baño afecte los puntos de sutura después de un parto vaginal o por cesárea.

Para más información sobre el uso seguro de aceites esenciales, habla con nuestros expertos en aromaterapia en el grupo de Facebook de GentleBirth. Evita usar un difusor cerca del final del trabajo de parto ya que el sentido del olfato de tu bebé está aumentado para el vínculo contigo.

Ten en cuenta que en el estudio del Reino Unido del año 2000, la aromaterapia estuvo disponible para todas las madres independientemente de su historial obstétrico, con la excepción del aceite de lavanda para mujeres que tenían fiebre del heno relacionada con asma y madres con múltiples alergias solo usaron manzanilla.

MAMÁ GENTLEBIRTH

"Estoy tan contenta de haber descubierto GentleBirth antes del nacimiento de mi primer hijo y de haberlo utilizado de nuevo durante mi segundo trabajo de parto. Me sentía incómoda, similar a los peores dolores menstruales que jamás había experimentado, pero en ningún momento sentí que necesitaba intervención o que no podía manejar la situación. Mi única preocupación en mi primer trabajo de parto fue que el hospital parecía no estar preparado para cómo progresaba mi labor; parecía que, como no estaba gritando de dolor, no mostraba los signos de trabajo de parto esperados y, como resultado, no me trasladaron a la sala de partos hasta que estaba completamente dilatada y por eso me perdí las primeras contracciones fuertes para empujar. Sin embargo, el bebé nació 40 minutos después.

En mi segundo trabajo de parto, yo misma me perdí las señales y llegué al hospital solo 40 minutos antes de que naciera el bebé. Definitivamente no creo que tenga un alto umbral de dolor, ya que lo he consultado, creo que fue a través de una autoconvicción de que podía hacerlo que lo logré".

(Esto es por lo que algunos profesionales médicos llaman a las madres de GentleBirth 'parturientas sigilosas').

RELAJACIÓN Y PARTO

Detente un momento y piensa en cómo te sientes cuando estás relajada. Feliz, segura, tranquila, llena de energía, sin preocupaciones, puedes enfrentarte a cualquier cosa, la vida es buena, tu presión arterial es normal, tu respiración es relajada.

Así que, al estar relajada durante el trabajo de parto, también tienes los beneficios de todos los maravillosos efectos secundarios que conlleva.

RESPUESTA DE TU CUERPO AL MIEDO Y LA ANSIEDAD

- Corazón acelerado, pánico, estrés
- Respiración superficial
- Respuesta de lucha o huida: la sangre se dirige LEJOS del útero y tu bebé, causando espasmos musculares en el útero
- La liberación de glucosa para luchar/huir deja a la mamá cansada

¿Te suena familiar? Si reemplazas la palabra útero con corazón en el escenario anterior, ¡estarías experimentando un ataque al corazón!

Nuestro corazón late todos los días desde poco después de la concepción hasta que morimos y nunca duele hasta que su suministro de sangre se reduce. De manera similar, cuando la sangre rica en oxígeno se desvía LEJOS de nuestro útero (por la acción de la adrenalina y la respuesta de lucha o huida), el trabajo de parto DUELE aún más. Pero hay más en esto que solo la adrenalina. La adrenalina es solo una parte del rompecabezas.

RESPUESTA DE TU CUERPO A LA RELAJACIÓN

- Niveles aumentados de oxitocina (la hormona que ayuda a que el trabajo de parto progrese)
- Niveles aumentados de endorfinas (tu epidural natural)
- Respiración más lenta
- Suministro adecuado de sangre y oxígeno al útero y a tu bebé
- Contracciones uterinas efectivas (los músculos trabajan juntos)
- Trabajo de parto más corto y dolor reducido - sensaciones de bienestar

¿Por qué parece que la mayoría de los animales dan a luz relativamente fácil y sin mucho drama? Una gata buscará un ambiente privado y cálido para dar a luz a sus gatitos e incluso ronroneará mientras da a luz. Incluso en la naturaleza, un animal que siente un depredador detendrá el trabajo de parto y no dará a luz hasta que se sienta seguro. ¿Qué saben ellos que nosotros no? Ciertamente no han tomado ninguna clase prenatal y, que yo sepa, no ha habido una edición "felina" de Qué Esperar. Siempre disfruto teniendo en mis talleres a familias con antecedentes agrícolas o criadores de perros porque ven de primera mano cómo los animales bajo su cuidado suelen dar a luz fácil y tranquilamente cuando no se les molesta. A veces, el entusiasmo del agricultor sobre lo fácil que es el parto natural para otros animales puede ser increíblemente molesto para su pareja, por lo que siempre hay algunas bromas divertidas.

Cuando un veterinario se une a la clase, también entienden que la mayor parte de su involucramiento es simplemente observar discretamente desde la distancia, teniendo cuidado de no interrumpir el proceso.

La próxima vez que visites el zoológico, pregunta a los cuidadores sobre su protocolo cuando uno de sus mamíferos raros está a punto de dar a luz. En la mayoría de los casos, observan por cámara o desde la distancia para no perturbar a la madre.



SENSACIONES DURANTE EL TRABAJO DE PARTO

Como muchas madres que usan GentleBirth por primera vez, probablemente crees que tienes un umbral de dolor realmente bajo: podrías pensar que simplemente no soportas bien el dolor (¡alerta de acosador mental!).

Muchas mujeres experimentan el parto como doloroso, otras lo encuentran bastante manejable, y algunas incluso lo encuentran relativamente indoloro, pero su experiencia del dolor en otras áreas de sus vidas rara vez se traduce en cómo se manejan durante el nacimiento de su bebé. ¿Por qué asumir que no podrás manejarlo? ¿Cuándo fue la última vez que escuchaste a una mujer hablar sobre dar a luz como una experiencia agradable y manejable? (¡Yo lo escucho mucho!). Y, si lo hicieras, ¿cuál sería tu reacción? Probablemente que los hombres con batas blancas deberían venir pronto a llevársela. Las madres que tienen partos cómodos son descartadas como afortunadas, mentirosas o delirantes.

Las mujeres que planean abiertamente un parto sin medicación son miradas con sonrisas cómplices que dicen: "Ya verás... estarás rogando por una epidural" y se les advierte que "No hay medallas por prescindir de ella." Sin duda has escuchado acerca de estas increíbles medallas y de tratamientos de conducto sin medicación. ¿Te pondrías una epidural por dolores menstruales fuertes? Así es como muchas madres de GentleBirth experimentan la mayor parte de su trabajo de parto. Un concepto erróneo común para las madres que eligen parto en casa es que el dolor del trabajo de parto es necesario e incluso empoderador. Sí, el dolor es un gran comunicador que dirige los movimientos de tu cuerpo, pero, en un trabajo de parto normal y saludable, la angustia extrema y el dolor (como se ve en tantos programas de televisión y se describe con tanto detalle en cada discusión en línea sobre el embarazo) no tienen por qué estar presentes.

PRIMING

Cada día estamos expuestos a millones de mensajes y, a medida que los absorbemos, tienen una profunda influencia subconsciente en cómo nos comportamos. La publicidad funciona, incluso cuando no somos conscientes de ello.

Estar expuestos a ciertas palabras puede influir en cuán viejos o jóvenes nos sentimos. En un estudio, los participantes caminaron más despacio después de estar expuestos a palabras asociadas con la vejez. También hay un efecto opuesto para palabras juveniles: los participantes caminaron un promedio de 10% más rápido al salir del experimento. Unas pocas palabras pueden tener un efecto directo en cómo pensamos y nos comportamos. Estás inconscientemente predisuesto a sentirte como un paciente en el momento en que cruzas las puertas de un hospital.

En GentleBirth usamos un lenguaje mucho más suave: hablamos sobre contracciones u oleadas; a algunas madres les gusta el término "olas uterinas". La palabra contracción crea una imagen en la mente de contraerse, constreñirse y hacerse más pequeño, pero a muchas madres aún les gusta usar ese término, especialmente con los proveedores de cuidados. Realmente creo que deberían renombrarlas "expansiones" porque el cuerpo se está abriendo, no cerrando.

Las madres de GentleBirth se enfocan en liberar y relajarse. Las aguas no "rompen", se liberan; y las madres experimentan un espectáculo de nacimiento en lugar de un espectáculo sangriento.

La mayoría de las madres de GentleBirth describen sus sensaciones durante el trabajo de parto activo (generalmente la etapa más intensa) como incómodas. La doula y educadora de parto Desiree Andrew dice: "Es cierto que el trabajo de parto naturalmente ocurrido puede sentirse más grande y más intenso que la mujer que da a luz. Esto no es así, ya que ella crea desde dentro las mismas hormonas que aumentan la fuerza, el poder y la frecuencia de su trabajo de parto. Esa es la buena noticia: es de ella, para ella, por ella. Es la fuerza de la creación moviéndose a través de ti."

EL DOLOR SOLO EXISTE EN EL CEREBRO

"Lo que tu cerebro está haciendo durante el parto es tan importante como lo que tu cuerpo y bebé están haciendo"

-Tracy Donegan-

En su libro, Posiciones Dinámicas en el Parto, Margaret Jowitt describe al útero como un 'trampolín tridimensional' y las contracciones 'doblan' al bebé hacia el centro para un parto más fácil. Piensa en esos trampolines con redes elásticas en los lados (para evitar que te caigas); esas paredes elásticas te empujan de vuelta hacia el centro del trampolín.

Los músculos del útero, como todos los músculos del cuerpo, fueron diseñados para trabajar cómodamente. Decir que el dolor solo existe en el cerebro no es desestimar ni trivializar las experiencias muy reales de dolor en el trabajo de parto de las mujeres. Pero a medida que la investigación en ciencia del dolor evoluciona, estamos descubriendo que podemos usar el cerebro para reducir todo tipo de dolor, incluido el dolor de parto. Tu cerebro responde a la información recibida por los sentidos, tus experiencias previas, estado emocional, cultura, enfoque y apoyo influirán en cuánto dolor sientas en un parto normal y saludable. Básicamente, el cerebro hace una suposición educada sobre cuánto peligro cree que estás y eso aumentará o reducirá el dolor. Podría sorprenderte saber que no hay receptores de dolor en el útero, pero hay nervios que se activan por diferentes tipos de estímulos: mecánicos (presión/estiramiento), térmicos (Calor/

frío) y químicos (prostaglandinas). Hacia el final del embarazo, tu cuerpo regula a la baja casi todos los nervios en el útero a medida que tu cuerpo aumenta los receptores de oxitocina.

Estos nervios permanecen en el cuello uterino, pero pocos quedan en el útero mismo. Esta información a menudo deja perplejas a todas las madres en mi clase, porque si hay pocos o ninguno de estos nervios en el útero, ¿por qué tantas mujeres experimentan el parto de una manera tan dolorosa?

La biología dicta que el miedo y la ansiedad aumentan la producción de adrenalina en el cuerpo, lo cual luego crea una reacción física activando la respuesta de lucha o huida. En preparación para defenderse, el cuerpo comienza a redirigir el flujo sanguíneo lejos de nuestros órganos hacia las extremidades. El útero no es un órgano defensivo y, al igual que el corazón, no puede trabajar de manera efectiva, cómoda y eficiente cuando la sangre está restringida y los músculos tienen espasmos.

Cada célula en tu cuerpo tiene receptores; estos son como cerraduras y llaves. Las células son las cerraduras y las llaves son tus hormonas. Las hormonas se acoplan a estas células como una nave espacial acoplándose con la estación espacial.

Si la oxitocina llega primero a las células, es como poner la llave en el encendido de tu coche: arranca el motor y pone las cosas en movimiento, causando que tu útero tenga contracciones efectivas. Si la llave de la adrenalina llega primero a la célula, bloquea el encendido, así que el coche es mucho más difícil de arrancar y mantener funcionando bien.

Cuando hay adrenalina presente, tu epidural incorporado (endorfinas) no puede coexistir y esto ralentiza la liberación de oxitocina necesaria para ayudar a que el parto progrese.

Es casi como conducir con un pie en el freno y otro en el acelerador. Incluso las mujeres que planean partos sin medicación se preparan para "aceptar" el dolor como si fuera inevitable. La comadrona Jan Tritten lo describe bien... "La batalla está en la mente - en el parto, estamos desafortunadamente bendecidos con una mente pensante."

Como adultos, la mente es el mayor obstáculo para vivir un embarazo y parto positivos. Escuchamos a los demás, vemos programas como "Historia de Bebés" en la televisión, nos enteramos de las tasas de cesáreas y lo fácil que es recurrir a la epidural, y perdemos por completo la capacidad de realizar la tarea para la cual nuestros cuerpos fueron diseñados de manera casi mágica.

A veces, escucho a comadronas y educadoras de parto que nunca han presenciado un GentleBirth tranquilo y enfocado, decir que el dolor existe para que las madres sepan que están a punto de dar a luz y puedan llegar a un lugar seguro - para que sus bebés no terminen naciendo en el suelo del supermercado...

Las madres GentleBirth experimentan sensaciones, pero, en la mayoría de los casos, no se percibe como un dolor insoportable o excruciante. Estas madres están muy sintonizadas con lo que está sucediendo en su cuerpo, ya que están más conscientemente presentes ante las sensaciones.

Otra creencia popular es que las madres que dan a luz a través de trabajos de parto dolorosos se transforman de alguna manera en madres confiadas, fuertes y empoderadas. Pero, ¿qué pasa con las madres que dan a luz sin incomodidades? ¿Son menos empoderadas, menos confiadas? ¿Es el dolor en el parto lo que provoca esta transformación en la madre, o es la experiencia de estar plenamente presente con la mente y el

cuerpo, dando a luz de manera instintiva y segura lo que genera un nuevo crecimiento?

El dolor extremo no siempre existe en un parto espontáneo y saludable, pero, cuando hay dolor, está tratando de comunicarnos algo. Cuando estás calmada y enfocada, puedes escuchar lo que tu cuerpo te está diciendo. El dolor comunica que hay algo que no está del todo bien y que necesita atención. A veces, es tan simple como adoptar una posición diferente para estar más cómoda o mover tu pelvis alrededor de tu bebé mientras este rota y se desliza dentro.

Los neurocientíficos sugieren que el dolor en el trabajo de parto existe por las siguientes razones:

- Proporciona retroalimentación para impulsar cambios (cambiar de posición, moverse)
- Un signo protector que indica que 'podría' haber peligro
- Impulsa comportamientos de búsqueda de ayuda (la mayoría de las madres buscarán el apoyo de su pareja y de su comadrona o médico obstetra)

EL DOLOR ES UNA PRODUCCIÓN DEL CEREBRO, NO DEL ÚTERO

Es una opinión del cerebro, una mejor conjetura. Esa producción se basa en el contexto, en la percepción, y todos percibimos las cosas de manera diferente, incluido el dolor. ¿Recuerdas aquel debate en Facebook sobre EL vestido? Un estudio de Schlaffke y otros, reportó que individuos que veían el vestido de color blanco y dorado mostraban una actividad aumentada en ciertas partes del cerebro asociadas con un pensamiento más sofisticado (;me quedo con ese análisis!). Tu cerebro básicamente está tratando de decidir ¿es esto algo de lo que debemos preocuparnos?

Si el cerebro concluye que sí, esto es una amenaza para la vida, tu dolor aumentará y si concluye que es algo emocionante el dolor disminuirá. Así que cómo piensas sobre el dolor del trabajo de parto cambiará cómo experimentas el trabajo de parto.

"Hay un poder que llega a las mujeres cuando dan a luz. Ellas no lo piden, simplemente las invade. Se acumula como nubes en el horizonte y pasa a través, llevando al niño consigo."

–Sheryl Feldman–

DOS ENFOQUES HACIA EL DOLOR EN EL TRABAJO DE PARTO

Hay dos enfoques muy diferentes hacia el dolor en el trabajo de parto. Está el modelo médico que ve el dolor como asociado con algo que va mal, daño a los tejidos y debería ser eliminado inmediatamente. El modelo médico no reconoce que las emociones, creencias o cultura tengan algún impacto en cómo experimentamos el dolor. Luego está el modelo de 'trabajar con el dolor' que sugiere que el dolor es una parte normal del trabajo de parto y es un dolor productivo, positivo y las mujeres tienen los recursos para lidiar con él cuando se sienten seguras y bien apoyadas. Este modelo reconoce que las emociones, pensamientos y el apoyo durante el trabajo de parto impactarán nuestras experiencias del dolor de parto. Por supuesto, no podemos hablar del dolor sin hablar del sufrimiento. Estoy 100% de acuerdo con el modelo médico aquí – en esta época, dado los recursos que tenemos disponibles en el mundo moderno ninguna mujer debería experimentar sufrimiento en el trabajo de parto y sin embargo sucede más de lo que nos gustaría admitir.

El dolor puede existir sin sufrimiento – cuando estás trabajando duro durante el trabajo de parto pero estás enfocada y sobrellevándolo, no estás sufriendo. El sufrimiento ocurre cuando te sientes abrumada, fuera de control y no tienes los recursos y/o apoyo para lidiar. Por eso es tan importante construir tu kit de herramientas para el trabajo de parto durante el embarazo.

DIMS & SIMS

No tiene nada que ver con tu cena de comida para llevar del sábado por la noche, pero es un enfoque innovador para entender el dolor. En su trabajo 'Explicando el Dolor', el neurocientífico Lorimar Moseley y David Butler han propuesto un enfoque creativo sobre cómo el cerebro evalúa las señales del cuerpo. Él los llama DIMS y SIMS. Un DIM es algo que el cerebro ve como un mensaje de 'peligro en mí' y un SIM es un mensaje de 'seguridad en mí'. ¿En el trabajo de parto el cerebro está produciendo más DIMS o SIMS?

DIMS y SIMS pueden ser cosas que ves o escuchas en el trabajo de parto, cosas que suceden a tu cuerpo, tus creencias, cuán segura te sientes.

Moseley y Butler proponen que experimentarás más dolor (DIMS) cuando tu cerebro llegue a la conclusión de que hay evidencia creíble de PELIGRO (el parto siendo muy peligroso) que SIMS (el parto siendo normal y las sensaciones asociadas con algo positivo). ¿Qué tiene el pisar un Lego que envía al cerebro a un frenesí de DIMS? Ni siquiera los neurocientíficos más grandes y mejores han descubierto eso.

Ve a tu cuaderno de trabajo de GentleBirth ahora y realiza el ejercicio de DIM/SIM.

Cuando se predijo qué madres necesitarían medicación durante el trabajo de parto, los investigadores encontraron que, por encima de todo, la catastrofización del dolor resultó ser el predictor más fuerte de las solicitudes de alivio del dolor.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI EL DOLOR DEL TRABAJO DE PARTO? ¿EL TERROR DE TUS PESADILLAS O UN DESAFÍO?

En este punto, deberías empezar a ver con cuál modelo de dolor te identificas más: el modelo de trabajar con el dolor o el modelo médico del dolor. A medida que tu embarazo progresa, podrías sentirte más inclinada hacia uno que hacia el otro. Si estás usando la App de GentleBirth regularmente, podrías encontrarte sintiéndote más positiva acerca del parto sin medicación o sintiéndote más confiada sobre avanzar en el trabajo de parto sin medicamentos – pero, como siempre, ve cómo te sientes en el día. ¡Podrías sorprenderte a ti misma!

Me gusta que las madres imaginen cómo se ven a sí mismas en el trabajo de parto. Cuando esos pensamientos cruzan tu mente, ¿te ves enfocada, trabajando duro pero sobrellevándolo o te sientes angustiada, distraída y consternada? Este podría ser un buen momento para completar el ejercicio de Ensayo Mental en tu cuaderno de trabajo.

EL MIEDO ES UN COMPORTAMIENTO APRENDIDO

Tu cerebro ya está entrenado (cableado) para el miedo en el trabajo de parto (es un comportamiento aprendido) – no naciste con el miedo al nacimiento.

Lo aprendiste, así que hemos heredado algunos comportamientos de hace miles de años, como el sesgo negativo, lo que significa que tu cerebro siempre está en busca de amenazas. Este viejo 'cerebro legado' es como los ajustes de fábrica en tu teléfono, pero afortunadamente, debido a la plasticidad extra en el embarazo, podemos hacer algo de remodelación cerebral por nuestra cuenta durante el embarazo. Es como esculpir el cuerpo pero para tu cerebro. Estás aumentando volumen en algunas áreas (partes del cerebro asociadas con la toma de decisiones, el ánimo positivo, la regulación de las emociones) y adelgazando otras áreas. En GentleBirth, todos somos positivos con el cuerpo, pero en esta circunstancia, tener una amígdala pequeña es un objetivo que vale la pena perseguir. Cuanto menos flujo sanguíneo recibe esta parte de tu cerebro, más pequeña se vuelve, así que literalmente estás encogiendo tu miedo de una manera física.

Una futura mamá saludable que vive en el mundo desarrollado raramente está en peligro físico, sin embargo, su amígdala (esa alarma de humo) no puede diferenciar entre una tostada quemada o la casa en llamas... empieza a chillar de todos modos. La amígdala no puede diferenciar entre un oso enojado persiguiéndote en el trabajo de parto y pensamientos estresantes sobre el trabajo de parto y el nacimiento, preocupaciones financieras, etc. Tu cuerpo reacciona como si estuvieras siendo perseguida por un oso real. En el embarazo, este pánico, estrés y la cascada hormonal recurrente de adrenalina también impactan a tu bebé nonato (el estrés crónico es un contribuyente mayor a los bebés prematuros y de bajo peso en EE. UU.).

APRENDIENDO A 'CAMBIAR'

Hablemos de dos redes importantes en el cerebro que pueden mejorar o arruinar tus experiencias de embarazo, parto y crianza.

Tienes un 'modo predeterminado' y un 'modo enfocado'. La Red de Modo Predeterminado es en la que estamos aproximadamente la mitad del día, cuando tu mente divaga y se preocupa. El modo enfocado se llama 'Modo Positivo de Tarea' - esa es la red del cerebro que se activa cuando estás concentrado en lo que estás haciendo.

Algunos ejemplos del modo predeterminado serían cuando lees la misma página de un libro y no puedes recordar lo que acabas de leer. Estás preocupado por ir al dentista la próxima semana. Estás en una reunión y piensas en la gran propuesta que tienes que terminar para el final del día y tu colega llamó enfermo. Estás en tu teléfono desplazándote por Facebook mientras ves una película en casa y no tienes idea de lo que está pasando en la película.

El modo enfocado es cuando estás prestando atención a tu experiencia en este momento. Cuando estás lavando los platos, estás lavando los platos - no pensando en esa factura de la tarjeta de crédito. Cuando estás en trabajo de parto, estás prestando atención a tu respiración o estás enfocado en el movimiento - no estás pensando en cuánto tiempo más va a tomar. Los atletas profesionales pasan mucho tiempo en modo enfocado.

En el taller de GentleBirth, tú y tu pareja aprenderán más sobre la técnica del 'Cambio' y otras estrategias para moverte instantáneamente del modo predeterminado al modo enfocado. Cuanto más a menudo uses cada red, más grande crece y las investigaciones muestran que, cuanto más tiempo pasamos en modo predeterminado, mayor es el riesgo de ansiedad y depresión. Es un caso de úsalo o piérdelo.

“Dar a luz debería ser tu mayor logro, no tu mayor miedo.”

–Jane Weideman–

DOLOR Y EL CEREBRO

El dolor existe solo en el cerebro y el cerebro decide qué significa la sensación: algo que percibe como bueno o malo (no amenazante para la vida o amenazante para la vida). Cómo has entrenado tu cerebro influirá en si tu cerebro piensa que las sensaciones del trabajo de parto son para ser bienvenidas o evitadas. Sabemos que esto es cierto debido a la investigación en curso sobre el dolor de miembro fantasma experimentado por amputados. Científicos del cerebro incluso han escrito estudios de caso sobre las experiencias de dolor menstrual de mujeres - después de una histerectomía.

Nuestra experiencia del dolor está determinada por varios factores:

El miedo al trabajo de parto es un comportamiento aprendido: lo aprendiste de la familia, amigos y programas de televisión. El dolor depende de cuánto peligro tu cerebro "piensa" que estás, en lugar de cuánto dolor existe realmente. Basado en lo que has aprendido sobre el nacimiento a lo largo de los años, tu cerebro reaccionará de una manera apropiada.

Considera este escenario: A las 41 semanas, una madre primeriza comienza a experimentar contracciones y sensaciones que nunca ha experimentado antes. Los receptores de estiramiento (hay muy pocos receptores de dolor en el útero a término completo) en el útero envían una señal a la columna vertebral como una carrera de relevos.

Pasa la señal a través del cerebro hasta el tálamo, que actúa como una estación de relevo o un controlador de tráfico aéreo experto que decide a dónde va la señal a continuación. Al recibir la señal, el tálamo pregunta al comité del dolor qué tan serio es esta señal: ¿es algo de lo que debemos preocuparnos? Para la mayoría de las futuras mamás, el resto del cerebro responde inmediatamente con "¡SÍ! ¡SÍ! ESTO ES REALMENTE, REALMENTE MALO, el nacimiento trata sobre sangre y desgarros y defecar y estar fuera de control y en dolor horrible. Es justo como ese programa de televisión que vimos". Entonces, tu suricata mental envía un mensaje excitatorio de vuelta al útero diciendo, "¡Continúa, continúa! Esto es algo terrible y necesitamos hacer que esta mamá tome nota". Justo como la historia infantil sobre Gallina Pequeña, tu cerebro piensa que el cielo se está cayendo.

Las mamás de GentleBirth usualmente tienen una experiencia diferente, especialmente cuando el trabajo de parto comienza por sí solo.

A las 41 semanas, una mamá primeriza de GentleBirth comienza a experimentar contracciones y sensaciones que nunca ha experimentado antes. El útero envía la misma señal a la columna vertebral, que como una carrera de relevos pasa la señal al cerebro. Al recibir la señal en el tálamo, el cerebro pregunta al comité del dolor qué tan serio es esta señal... ¿es algo de lo que debemos preocuparnos? El resto del cerebro responde bastante diferente, diciendo "Genial, esto significa que el bebé viene y estamos tan emocionados. Esto es algo realmente bueno". La suricata mental se relaja y dice "Digan a esos tipos allá abajo que se CALMEN" - y envía una señal inhibitoria de vuelta al útero porque estas sensaciones no son algo de lo que debemos preocuparnos. (Adaptado del trabajo del profesor Lorimer Moseley).

“La cantidad exacta o tipo de dolor depende de muchas cosas. Una forma de entender esto es considerar que una vez que un mensaje de peligro llega al cerebro, este tiene que responder a una pregunta muy importante: “¿Qué tan peligroso es esto realmente?” Para responder, el cerebro se basa en cada pieza de información creíble: exposición previa, influencias culturales, conocimiento, otras señales sensoriales; la lista es interminable.”

–Dr. Lorimer Moseley–

Las expectativas o creencias de que un procedimiento será doloroso amplifican o incrementan la percepción de esa sensación (es el cerebro intentando predecir el futuro otra vez). La mayoría de las mamás de GentleBirth experimentan las sensaciones del parto como incómodas e intensas (y poderosas) y la mayoría de las mamás primerizas que prefieren tener un parto sin medicación en el hospital lo logran con éxito.

TU ESTADO EMOCIONAL - ¿EMOCIONADA O ATERRORIZADA?

Imagina que acabas de recibir la noticia de que has perdido tu trabajo. Presa del pánico y en shock, tropiezas con una caja en el pasillo y te tuerces el tobillo - imagina el dolor que podrías sentir. Ahora imagina que acabas de descubrir que ganaste la lotería y, en tu emoción, saltaste de alegría y te torciste el tobillo. ¿Cuál experiencia crees que sería más dolorosa?

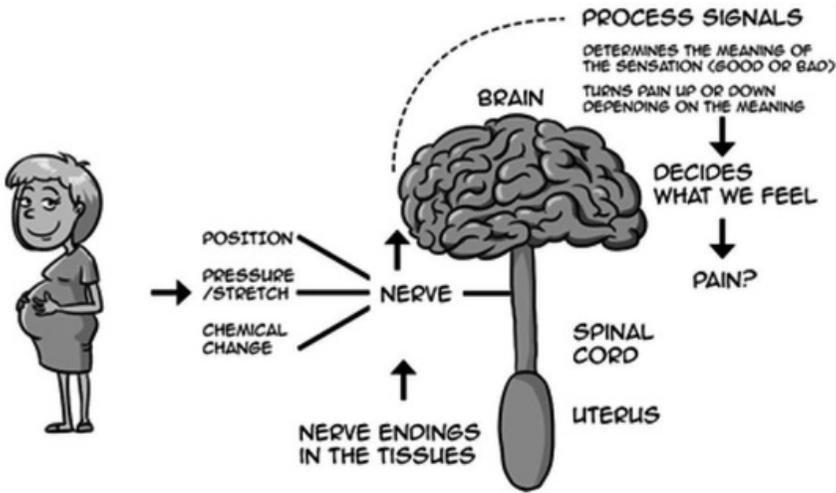
Una mamá de GentleBirth contó la historia de cómo tropezó y se rompió el tobillo una semana antes de su boda. Inmediatamente después de la caída, intentó levantarse pero su pareja la detuvo, insistiendo en que se quedara sentada. La mamá sintió que tenía un leve esguince - nada serio - ¿cómo podría serlo, si se iba a casar en una semana?

Al mirar hacia abajo, se dio cuenta de que su pie estaba colgando de su pierna en un ángulo muy inusual, pero aún así insistió en que todos estaban exagerando. Se sintió avergonzada por el viaje al hospital en la ambulancia y pasó el tiempo disculpándose con los paramédicos por hacerles perder el tiempo y preguntándose cómo terminaría los preparativos finales de la boda con un tobillo esguinzado. El médico de urgencias informó a la mamá que tenía una fractura de tibia y peroné (ambos huesos de su pierna inferior estaban rotos) y que necesitaría cirugía inmediata. A medida que la realización de su lesión se asentaba y lo que esto significaría para su boda, la mamá comenzó a sentir un dolor insoportable - un dolor que no había existido momentos antes. La mamá estaba tan enfocada en su boda la próxima semana que el cerebro no pudo procesar la señal de dolor.

El estado emocional en el que te encuentras determina cuánto dolor experimentas (o si sientes alguno). Dependiendo de tu estado emocional, tu cerebro interpretará la información de manera diferente y con menos o más intensidad. Cuanto más tranquila y enfocada estés durante el proceso de parto, menos intensas pueden ser las sensaciones y todo es más manejable.

Cuánta Atención Le Das a las Sensaciones (o en términos de GB - WTF - ¿Dónde está el Foco?)

Estudios de imágenes cerebrales muestran que cuando nos enfocamos en sensaciones dolorosas, el área del cerebro asociada con el procesamiento del dolor recibe más flujo sanguíneo y las sensaciones se sienten más intensamente. Sin embargo, cuando a los participantes se les instruye enfocarse en música en lugar del estímulo doloroso, la intensidad del dolor se reduce significativamente. Por eso es tan importante usar tu entrenamiento cerebral durante el proceso de parto si encuentras que necesitas ayuda para mantenerte enfocada.



"La gente siempre dice que las mujeres embarazadas tienen un brillo. Y yo digo que es porque estás sudando hasta morir."

-Jessica Simpson-

PUEDO HACER CUALQUIER COSA POR UN MINUTO

Las sensaciones son subjetivas, no pretendo decirte cómo se sentirá tu trabajo de parto. Cada mujer experimenta el trabajo de parto de manera diferente. GentleBirth no promete un parto sin dolor; si sigues el programa y haces el entrenamiento diario, ciertamente te sentirás más tranquila, confiada y en control, lo que a menudo se traduce en una experiencia más manejable, pero más importante aún, tendrás todas las herramientas que necesitas para un parto positivo. Las técnicas de GentleBirth son herramientas destinadas a ayudarte a trabajar con tu cuerpo y mantenerte conectada con tu bebé, con o sin medicación. La epidural es una herramienta maravillosa, pero es solo una de muchas, y tienes muchas herramientas en tu kit de trabajo de parto de GentleBirth.

La doula Jennifer Cook de Rosa describe brillantemente cuán manejable puede ser el parto. El pensamiento del dolor del trabajo de parto da miedo. El miedo solo puede ser suficiente para elegir la medicación (¡en el estacionamiento del hospital si está disponible!) sin considerar cuánto puedes manejar y cuánto durará. Una vez que estás en un trabajo de parto establecido, experimentarás sensaciones que llegan con regularidad.

Desde el momento en que comienza una ola/contracción uterina hasta que comienza la siguiente sensación determinará "qué tan separadas" están las olas. Veamos esto más de cerca.

Las olas llegan cada tres minutos y duran aproximadamente un minuto. Esto significa que, en una hora, experimentarás olas durante 20 minutos y estarás descansando durante 40 minutos.

Una ola tiene un "ascenso" (como la imagen de ciclismo cuesta arriba mencionada anteriormente) cuando comienza; un endurecimiento. Luego tiene un "pico" donde sientes su intensidad, y luego baja, lo que es relajante. Aproximadamente la mitad de la ola es de "ascenso" y la otra mitad es de "descenso", con solo un segundo o dos en el pico. Solo la mitad (la primera mitad) de tu ola implicará el "malestar". La otra mitad es relajante.

Dado que puedes estimar que 20 minutos de la hora se pasan en olas, solo la mitad de ese tiempo se gasta en subir. En otras palabras, ¡10 minutos de cada hora!

Haz de tu mantra "Puedo hacer cualquier cosa por un minuto". El "ascenso" de una ola casi siempre será menos de un minuto, excepto quizás durante los minutos finales antes del nacimiento. Tomando tus olas una a la vez y pasando la parte restante de tu trabajo de parto relajándote, encontrarás que el trabajo de parto puede ser manejable.

Asegúrate de relajarte completamente entre olas... deja que tu cuerpo se afloje totalmente para que puedas conservar tu energía, escucha tu entrenamiento cerebral o música favorita, y respira profundos y rítmicos.

TRABAJO DE PARTO ACTIVO

Las olas suelen venir aproximadamente cada cinco minutos, durando 45 segundos (23 segundos de "subida");

55 minutos de descanso, presión sentida durante cinco minutos por hora (¡puedes manejar eso!)

Olas llegando cada tres minutos durando 60 segundos (30 segundos de "subida"); 50 minutos de descanso, malestar sentido durante 10 minutos por hora (10 minutos por hora... eso es todo).

LA RECTA FINAL

Olas llegando cada dos minutos, durando 90 segundos (45 segundos de "subida") 37 minutos de descanso, sensaciones intensas sentidas durante 23 minutos por hora y, en este punto, estás en la recta final y estarás conociendo a tu bebé muy pronto.

"Entonces la pregunta sigue siendo. ¿El parto es doloroso? Sí. Puede serlo, junto con mil sensaciones increíbles para las cuales aún no hemos encontrado un lenguaje adecuado. Cada parto es diferente, y la experiencia de cada mujer y el relato de su historia serán únicos."

–Marcie Macari–

JUEGOS MENTALES CREATIVOS

Hipnosis - No es lo que piensas

La hipnosis puede ayudar a reemplazar actitudes y emociones negativas disminuyendo la ansiedad, la tensión y el pánico antes, durante y después del parto. Déjame ayudarte a entender la lógica detrás de la hipnosis, tu mente subconsciente y tu maravillosa imaginación. No es pro ni contra de la religión.

La única manera de cambiar los 'programas' que ya tienes (ansiedad por el parto/crianza) es grabar sobre ellos. Ahí es donde entra GentleBirth. Estás grabando sobre los programas antiguos con programas nuevos y "actualizando" tu software mental de miedo a confianza, tanto conscientemente con tu práctica de mindfulness y TCC como inconscientemente con hipnosis. (Por cierto, la hipnosis es mucho más fácil que la meditación).

Cuanto más practiques, más rápido el nuevo programa tomará efecto y no tienes que pensar en ello; es automático.

Piensa en cuando aprendiste a conducir por primera vez. ¿Recuerdas pensar conscientemente en todo lo que tenías que hacer y el esfuerzo que implicaba? Después de un tiempo, te sentiste más cómoda y se hizo más fácil; unas semanas después, estabas conduciendo sin tener que pensar demasiado. Todo lo que habías estado practicando tan a menudo se convirtió en una actividad subconsciente - ¡no se requiere pensar! A medida que el programa de GentleBirth comienza a hacer efecto (en una semana o así), encuentras que tu actitud cambia y tu emoción crece. Cuando comiences a sentir esas primeras sensaciones de trabajo de parto, toda tu práctica da sus frutos ya que permaneces calmada, confiada y en control.

¿CÓMO SE SIENTE LA HIPNOSIS?

En dos palabras: muy normal.

¿Alguna vez te has encontrado soñando despierto? Cuando estás soñando despierto o enfocado en ese emocionante libro nuevo que estás leyendo o el último episodio de tu serie de TV favorita, aunque estás perfectamente consciente de lo que está sucediendo a tu alrededor, estás en lo que se llama un trance "ligero". Con GentleBirth, estás envuelta en confianza y las distracciones externas simplemente se desvanecen en la distancia. Entramos en estados hipnóticos varias veces durante el día y ni siquiera sabemos que es hipnosis. Ver televisión es la forma más común de hipnosis y las compañías de marketing son muy conscientes de esto.

La sensación de soñar despierto es exactamente como se siente cuando estás practicando la autohipnosis para el parto. Es como ver una película interesante en la que estás completamente absorta y el tiempo pasa rápidamente y de manera agradable. Experimentas una sensación general de calma en todo tu cuerpo. En todo momento estás totalmente consciente de lo que está sucediendo a tu alrededor. Estás en control completo y puedes comunicarte claramente y de manera efectiva con tu pareja de parto y - cuando llegue el momento de tener a tu bebé - con el equipo médico que te apoya. Como una técnica para la relajación completa del cuerpo y la mente, lo cual es realmente muy importante en el parto, la hipnosis es una gran herramienta para tener en tu kit de trabajo de parto.

¿QUÉ TIENE DE IMPORTANTE TU MENTE SUBCONSCIENTE?

Eres consciente de tu pensamiento consciente pero no eres

consciente de tu pensamiento subconsciente, que constituye el 90% de tu mente, pero está dirigiendo el espectáculo detrás de escena - justo como el Mago en "El Mago de Oz". El subconsciente es la parte de la mente con la que estamos trabajando para tu GentleBirth.

Tu mente subconsciente regula todas las funciones corporales involuntarias, incluyendo tu ritmo cardíaco, respiración, presión arterial, producción y liberación de hormonas (prostaglandinas, endorfinas, oxitocina y adrenalina), digestión y el sistema de eliminación. La mente subconsciente se autoprotege. Tiene que hacerlo, porque el subconsciente es el hogar de tu habilidad para respirar, digerir alimentos y bombear tu corazón... Te protegerá de peligros reales o IMAGINARIOS. Piensa en cómo se acelera tu corazón y sudas cuando tienes una pesadilla: tu mente le está diciendo a tu cuerpo que es real, incluso cuando SABES que ese monstruo no es real (pero tu suricata mental está sonando la alarma de todos modos).

■ CÓMO FUNCIONA LA MENTE

Tu mente consciente es la parte de tu cerebro donde tomas todas tus decisiones, como qué cenar o a dónde ir de vacaciones. También es el hogar de tu memoria a corto plazo: tu número de teléfono actual, tu dirección actual.

Pensamos que es la mente consciente la que está en control cuando, en realidad, es solo una pequeña parte. La mayor parte de la mente que controla todos tus procesos corporales es manejada por la mente subconsciente.

Tu mente subconsciente es también donde se almacenan tus emociones (miedo o confianza) y tus sentimientos.

También es donde se almacena tu memoria permanente, por lo

que todo lo que te han dicho sobre el parto a lo largo de los años y las imágenes y emociones que has formado debido a estas influencias se guardan dentro de tu mente subconsciente. Si has escuchado solo historias de partos aterradoros, eso es lo que tu subconsciente cree, y esa es tu realidad.

El cerebro y el sistema nervioso responden solo a imágenes mentales. No importa si la imagen es imaginada o real. Mientras estás viendo "Anatomía de Grey" o "One Born Every Minute", tu mente piensa que es real. Otra forma de pensarlo es imaginar tu subconsciente como el disco duro de tu computadora. Has tenido varios programas en tu mente desde que eras niño; algunos son buenos y otros no tanto. La hipnosis puede ser como hacer un escaneo de virus en tu computadora; encuentra cualquier programa corrupto o programas que ya no necesitas (creencias negativas sobre el parto) y actualiza los programas antiguos.

La mente subconsciente es muy perezosa y no aceptará nuevas "creencias" sin repetición constante (por eso es esencial seguir tu entrenamiento cerebral diario). En hipnosis, hacemos todo el trabajo con la mente subconsciente una vez que pasamos a los "porteros". Las habilidades que estás aprendiendo en el programa de GentleBirth deben practicarse todos los días para obtener los mejores resultados.

¿Puedes comprometerte a 20-30 minutos de práctica todos los días para el evento más grande de tu vida (ten en cuenta que son 30 minutos cómodos en el sofá o en la cama adentrándote en el estado más relajado en el que hayas estado)?

La mente subconsciente es como un niño de 2 años: cree TODO, ya sea real o imaginado. No juzga, racionaliza o intenta darle sentido.

Si constantemente estás viendo programas de nacimientos aterradores en la TV o leyendo historias de partos escalofriantes, estás reforzando a tu mente subconsciente que los trabajos de parto largos y traumáticos son un hecho y esa es tu realidad. Solo leer historias de partos aterradores cambia tu fisiología. Por eso visualizar tu parto GentleBirth tranquilo y confiado es tan importante.

*Nota esto no es una versión de preparación para el parto de 'El Secreto': pensar en un parto increíble no garantiza que sucederá, pero definitivamente disfrutarás mucho más de tu embarazo y tú y tu bebé estarán expuestos a mucho menos de esas hormonas del estrés. El parto es impredecible: si las cosas cambian para ti en el camino, ¿sentirías que desperdiciaste todas esas semanas sintiéndote elevada, tranquila y confiada? Por supuesto que no.

LA MENTE SUBCONSCIENTE - DONDE OCURRE LA MAGIA

Entre la mente consciente y subconsciente hay mecanismos de filtrado, o protectores. Estos son los "porteros" o guardianes que protegen tu mente subconsciente. Son muy selectivos sobre qué dejan entrar en la mente subconsciente y también son muy perezosos: solo les gusta dejar entrar sugerencias que sean similares a las que ya están adentro, como la creencia de que el parto es una prueba. La única manera en que podemos reemplazar las creencias negativas sobre el parto es pasar por los porteros, lo cual hacemos en la hipnosis. Así que esperamos hasta que se tomen un descanso (hipnosis) y nos deslizamos para hacer los cambios fácilmente. Eliminamos el miedo y lo reemplazamos con confianza. Una vez en hipnosis, los cambios ocurren fácilmente. La mente consciente no hace juicios sobre las nuevas creencias, simplemente ejecuta el escaneo de virus en tu mente, actualizándola con programas nuevos y mejorados que trabajan para tu beneficio.

Combinado con la práctica consciente y el desafío activo a los aguafiestas del parto, estás cambiando por completo tu perspectiva sobre el parto.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA EL PARTO?

Muchas mujeres experimentan el trabajo de parto como una prueba, en parte porque esperamos que sea así. Si la mente espera repetidamente que algo negativo suceda, entonces se convierte en una profecía autocumplida. Entonces, si esperas un calvario de dolor, eso es usualmente lo que obtienes. Si esperas que sea manejable y te has preparado bien física así como mentalmente, construyes una expectativa mental positiva del parto y cambias los programas negativos en tu "computadora" (mente subconsciente) y a través de la hipnosis actualizas tus pensamientos subconscientes a nuevos sentimientos e imágenes confiadas sobre el parto.

Usar tu imaginación es como un "ensayo general" del parto de la mente y el gran secreto para tener un parto positivo es imaginar o visualizar esto ocurriendo una y otra vez. Esto es parte del proceso de condicionamiento.

En un famoso experimento científico de los años 50, se condicionó a un bebé para tener miedo de objetos blancos simplemente exponiéndolo a un ruido fuerte y un objeto blanco al mismo tiempo. Solo tomó siete exposiciones para que este recién nacido "aprendiera" a tener miedo de objetos blancos (un abrigo, un perro, etc.). ¿Cuántas veces has estado expuesto a episodios de historias de partos aterradores en "Anatomía de Grey" o "One Born Every Minute", etc.? La mayoría de nosotros aprendimos a una edad temprana que el parto era algo que debía temerse mucho.

El ensayo mental es similar a los métodos empleados por los mejores atletas del mundo. Utilizando técnicas de autohipnosis a lo largo de tu embarazo, puedes cambiar las viejas creencias que has acumulado con el tiempo visualizando cómo quieres que sea tu parto.

Así que cuando llega el momento de dar a luz de verdad, tu cuerpo y mente están tan familiarizados con las imágenes de un parto tranquilo y relajado que tu cuerpo físico reacciona a estas imágenes automáticamente relajando completamente todos tus músculos y produciendo tu propia anestesia natural (endorfinas).

Durante el parto, es mucho más fácil para ti permanecer relajada, tranquila y en control, porque esto es lo que has reentrenado a tu cuerpo y mente para hacer.

¿PUEDO SER HIPNOTIZADO?

Puede que estés leyendo esto y pensando que eres demasiado inteligente, analítica o del tipo A para usar hipnosis, pero la mayoría de las personas pueden ser hipnotizadas si son participantes dispuestos y tienen una actitud curiosa y relajada hacia ella; pero, como con cualquier habilidad, algunos de nosotros somos mejores estudiantes que otros.

La mayoría de las personas pueden ser hipnotizadas. Hay dos criterios principales para el éxito con la hipnosis: la inteligencia (necesitas tener un CI superior a 70) y la necesidad de abordar cualquier miedo sobre la hipnosis. Obviamente, no te falta inteligencia y tienes un CI superior a 70 o no habrías elegido el programa GentleBirth. Los miedos se abordan generalmente a través de entender cómo funciona la mente. Si tienes alguna pregunta o necesitas alguna aclaración, no dudes en contactarme.

Otro concepto erróneo común es que estás inconsciente o dormido durante tu GentleBirth. En hipnosis, de hecho, estás más alerta que durante tu estado normal de conciencia: escuchas las sugerencias en tu entrenamiento, decides si te gustan y las aceptas si es así.

No puedes quedarte atrapado en hipnosis; si estuvieras escuchando tu entrenamiento y sonara el timbre de la puerta, lo ignorarías o irías a responder.

Tus sesiones de entrenamiento cerebral simplemente te guían hacia un estado de autohipnosis, que aprenderás fácilmente a hacer por ti mismo.

Tienes que QUERER que la sugerencia funcione... la palabra INTENTAR bloqueará la sugerencia, significa que tienes dudas. Como dice Yoda, "Debes hacerlo o no hacerlo - no hay intento".

Durante el embarazo, probablemente seas muy consciente de lo que pones en tu cuerpo. Ahora es el momento de ser más consciente de lo que pones en tu mente. Considera GentleBirth como un programa de fitness mental y emocional - y, al igual que con cualquier programa de fitness, cuanto más inviertas en él, más sacarás de él.

Cada día tienes la opción de elegir sentirte positivo o no. Siempre es una elección. En preparación para tu GentleBirth, te animamos a elegir enfocarte en pensamientos que te hagan sentir mejor. Simplemente inclínate en dirección a un pensamiento que te haga sentir mejor. Esto no es pensar como "Pollyanna", sino un "optimismo inteligente", que tiene beneficios de salud documentados para ti y tu bebé.

USANDO PENSAMIENTOS PODEROSOS Y AFIRMACIONES

La imaginación lo es todo. Es la vista previa de las próximas atracciones de la vida.

–Albert Einstein–

¿Qué es una afirmación? Una afirmación es básicamente cualquier cosa que te dices a ti mismo de manera regular, tanto positiva como negativa, y, cuanto más a menudo nos lo decimos, más rápido se convierte en una creencia. Imagina si tienes la costumbre de decirte a ti mismo que no eres muy bueno en algo. ¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo algo como "Siempre llego tarde", "Soy tan desorganizado", etc.? Tendemos a enfocarnos en los negativos. Cada palabra, acción o comportamiento es una afirmación porque nuestros pensamientos e imaginación crean nuestra realidad. Una afirmación positiva es una declaración fuerte y positiva de que algo ya es así. Es positiva, personal para ti y en tiempo presente. Cuanto más a menudo la dices con la emoción apropiada, más pronto se convierte en una nueva creencia.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS AFIRMACIONES?

Escribe una lista de cosas que SÍ QUIERES para este parto y crea sugerencias positivas para ti mismo. Es muy fácil crear la lista de cosas que NO quieres, pero ¿qué SÍ quieres? ¿Qué es importante para ti acerca de este parto?

Algunas sugerencias para tus afirmaciones de parto:

Estoy calmada, confiada y en control en todas las circunstancias.

Mi bebé es del tamaño perfecto para mi cuerpo.

Mi trabajo de parto es poderoso – Yo soy fuerte.

Libero todos los miedos y confío en mi cuerpo y mis instintos.

Me sintonizo con mi cuerpo y elimino las distracciones.

Mi bebé es saludable.

Estoy preparada para cualquier camino que tome mi parto.

Las afirmaciones positivas se utilizan para programar tu mente subconsciente. El proceso continuo de reemplazar los pensamientos negativos con afirmaciones positivas es esencial.

Requiere práctica, pero se vuelve más fácil y afectará positivamente cada aspecto de tu vida. Puede sentirse un poco extraño al principio, pero ¡sigue adelante! Tú controlas tus pensamientos o ellos te controlan y tienes aproximadamente 50,000 pensamientos al día (la mayoría de ellos son repetitivos). Ignorando o desafiando los pensamientos negativos, les estamos negando energía. Esto es como no regar una planta. La planta eventualmente muere por falta de agua (atención y enfoque), al igual que esos circuitos cerebrales. Al cambiar continuamente el pensamiento negativo y afirmar el pensamiento positivo, podemos formar un nuevo hábito en la mente subconsciente en unas pocas semanas. El viejo hábito de pensamiento muere porque no le estamos dando energía, ese viejo camino neural en el cerebro se marchita y muere a medida que los nuevos circuitos neuronales de GentleBirth crecen más y más con la nueva actividad. Al ser conscientes de nuestros pensamientos negativos, tenemos el poder de transformarlos en poderosas herramientas de cambio.

Las afirmaciones son mucho más efectivas cuando puedes conectar una emoción positiva con estos pensamientos poderosos. Simplemente repetir una frase día tras día tiene un impacto limitado. El cerebro responde a la emoción, - y tomará esas nuevas afirmaciones en cuenta si hay un componente emocional. Piensa en un momento de tu vida cuando te sentiste muy en control, imagina esa escena... dónde estabas... evoca esos sentimientos lo más fuerte que puedas. ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? A medida que esa emoción se construye, repite tu afirmación para crear ese vínculo en el cerebro para que el cerebro pueda asociar esa afirmación con esos sentimientos automáticamente. La mente subconsciente está llena de todo tipo de viejos "programas" sobre el parto que nuestros padres y otras personas nos programaron cuando éramos jóvenes. Mientras esté ahí, toda esta vieja programación desde la infancia temprana está controlando tu vida presente.

Tú controlas tu mente o ella te controla. Los atletas profesionales han sabido esto durante años y utilizan regularmente la visualización y la autoafirmación positiva. Un estudio en EE. UU. mostró que los atletas que utilizan autoafirmaciones positivas tienen más probabilidades de hacer el equipo olímpico que aquellos que no lo hacen. Por supuesto, no deberíamos esperar ser la 'policía del pensamiento' y tener que monitorear cada pensamiento que tenemos. La forma más fácil de saber si tus pensamientos son positivos o negativos es por cómo te sientes. Tus sentimientos son como un GPS o un sistema de navegación satelital emocional en tu coche. Cuando estás pensando en algo positivo, te sientes bien, y cuando estás pensando en algo negativo, te sientes mal. ¡Es así de fácil!

¿Lo que me está ocupando la mente ahora me está haciendo sentir más emocionada o más ansiosa sobre el nacimiento de mi bebé?

“El punto central del parto centrado en la mujer es el conocimiento de que una mujer es la fuente de poder del parto. Puede necesitar, y merece, ayuda, pero en esencia, siempre tuvo, tiene actualmente, y tendrá el poder.”

–Heather McCue–

PUEDO HACER ESTO - EJERCICIO

Al traer intencionalmente recuerdos de logros en tu vida, estás creando conexiones poderosas en el cerebro. Uno de los mayores predictores de lograr una meta en cualquier área de tu vida es un historial previo de éxito en cualquier área. En otras palabras, no tenemos que haber enfrentado el mismo desafío antes para sentir confianza de que podemos manejar lo que estamos enfrentando ahora. La resiliencia viene con ese sentimiento de saber que has sido exitosa en el pasado y puedes serlo de nuevo en el futuro. No te enfoques en lo que hiciste sino en cómo te sentiste cuando te diste cuenta de que lo habías logrado. Puede ser cualquier cosa en absoluto - algo de lo que te sientas bien cuando lo piensas - ese sentimiento de “Lo hice.” Adelante, permítete tomar algo de tiempo para alardear personalmente - todo está en nombre de la ciencia y tu parto positivo. Al traer a la mente estos recuerdos de un momento en que manejaste realmente bien algún evento en tu vida, estás calmando intencionalmente cualquier actividad de tu suricata mental.

Si tu pareja de parto es de apoyo, pídele que venga con algunas afirmaciones de parto para él/ella mismo/a para su rol como pareja de parto, nuevo padre/madre, etc.

Algunas sugerencias para las afirmaciones de la pareja de parto:

- Permanezco calmado, confiado y enfocado mientras apoyo a mi pareja a través de cada fase del trabajo de parto.
- Estoy confiado en nuestros planes para nuestro parto y en mi capacidad para transmitirlos a nuestros cuidadores.
- Sé que mi pareja es capaz de dar a luz de manera saludable, segura y tranquila.
- Sé que responderé a sus necesidades y solicitudes teniendo en cuenta el mejor interés de nuestro bebé.

HISTORIA DE PARTO

Me dijeron que estaba demasiado tranquila para estar en trabajo de parto

No escuché la App durante el trabajo de parto porque en el hospital me dijeron que no estaba de parto. Fui al hospital a las 2 pm con ruptura de aguas, me dijeron que me inducirían al día siguiente si no entraba en trabajo de parto. Pensé que estaba de parto con las olas que tenía y la enfermera me dijo que eran solo como cólicos menstruales fuertes, no estaría tan tranquila y sería capaz de hablar...

Durante los 'cólicos menstruales', como los llamaban, repetía en mi cabeza "Puedo hacer cualquier cosa por un minuto y sé cómo dar a luz y mi bebé también sabe", y me hacía reiki a mí misma. La enfermera le dijo a mi prometido que se fuera a casa a las 1 am para descansar antes de mi inducción, iba a ser un largo día. Nunca tuve un examen vaginal para verificar mi dilatación. La frecuencia cardíaca del bebé se verificó cuando llegué al hospital y estaba alta, la revisaron de nuevo cuando fui a la sala alrededor de las 5 pm y no estoy segura de cuándo fue la siguiente, creo que sobre las 9 pm, perdí la noción del tiempo después de las 7 pm. Después de que mi prometido se fue, la presión de las olas se intensificó y me sentí con náuseas.

Caminé a la estación de enfermeras y pedí una bolsa para el vómito. Sentí que necesitaba ir al baño y empujar, pero compartía una sala con cinco otras mujeres que necesitaban el baño. Llamé a la enfermera y vino una comadrona diferente. Me apoyaba en la ventana y dije que si podía conseguir un Motrin. Me preguntó cuál había sido mi última dilatación. Le dije que nunca me examinaron. Mi comadrona vino y preguntó cuál era el problema. Le dije que necesitaba empujar y ella preguntó si quería una ducha o sentarme en la pelota de parto.

La otra comadrona dijo: “Creo que este bebé está haciendo cosas súper y rápido”. Entonces, con la siguiente ola, me agaché y gruñí. La comadrona salió corriendo de la sala, gritando “¡Consíganle una habitación a mi chica!”. Volvió y me dijo que mejor llamara a mi esposo. Él dijo que recibió la llamada a las 2 am. La otra comadrona había conseguido una silla de ruedas. Dije que tenía que caminar; no podía sentarme. Así que caminé a la sala de partos, me apoyé en la cama; luego dijeron que me subiera a la cama, pusieron el monitor y el bebé estaba en peligro y yo estaba de 10 cm. Una OB vino y preguntó si acababa de llegar así y llamó al vacío y a los fórceps. Se presentó y dijo que iba a entrar mucha gente a la sala. Había gente gritando “¡Empuja!” y yo no tenía contracciones, así que no lo hice, estaba en mi mundo, enfocada en mis propias olas y empujando cuando se intensificaban. Luego escuché que la cabeza estaba afuera, los hombros, el cuerpo, y estaba mirando a unos ojos azules gritándome. Por suerte mi prometido y yo vivimos a cinco minutos en coche, lo logró y cortó el cordón. Adam nació a las 2:26 am, 26 minutos después de que llamé a mi prometido. Adam tenía un rasguño en la cabeza y revisaron la sangre del cordón, y el médico lo examinó, había estado 15 minutos en peligro que ellos supieran. Pero sacó 9 en APGAR. Luego empezaron las preguntas, la OB preguntó cuál era mi método, había estado haciendo hipn parto o algún método porque lo podía ver en mí.

¿Cuál era mi dieta, las sangres eran de las mejores que había visto? ¿Qué ejercicio hacía porque solo por el peligro me hicieron una episiotomía pero no habría roto? Dijo que estaba hecha para dar a luz y que todos mis esfuerzos con la dieta, ejercicio, acupuntura y GentleBirth me beneficiaron esa noche. Solo por mis esfuerzos y capacidad de enfocarme, mantener la calma y hacer lo que tenía que hacer predijo que habría habido un resultado diferente. Adam se quedó conmigo y mi prometido y no requirió neonatal. Todo mi trabajo valió la pena. Le dijo a todo el personal que me felicitara. Y le dijo a mi prometido que hice un trabajo increíble y sabe que mi bebé me lo agradecería. Todos a quienes les he contado mi historia conocen a alguien que está embarazada y tiene miedo del trabajo de parto y he recomendado ir a su sitio web. Y están asombrados de que entré y salí de la sala de partos, en mi sala de cuatro, fui el único parto natural y mi bebé estaba tan alerta comparado con los otros bebés allí. Nunca se separó de mi lado y pude caminar con él, nunca sentí dolor y estuve eufórica por días. Nunca pareció como si acabara de tener un bebé. La próxima vez en letras mayúsculas tendré en la parte superior de mi plan de parto 'HE HECHO GENTLEBIRTH, ¡ESCUCHEN CUANDO DIGO QUE ESTOY DE PARTO!'

- "Tuve mi segundo parto gentil hace casi cuatro semanas. Ya estaba en la sala prenatal cuando comencé con el trabajo de parto y sigo recordando esta interacción con la comadrona que acababa de comenzar su ronda. Caminé por la habitación y le pregunté si podía venir a revisarme, ella respondió, sí cariño, llegaré a todos, no te preocupes. Le dije que no, creo que están sucediendo cosas, ¿puedes revisarme ahora, por favor? Entonces me puso en el monitor y pudo ver las contracciones, así que me examinó. La expresión en su rostro cuando me dijo que estaba de 5cm. ¡Apuesto a que nunca había tenido a alguien de 5cm acercarse a ella antes! Gracias a GentleBirth por mantenerme tan calmada y ayudarme a confiar en mi cuerpo y mi bebé."

- "Entré a la sala de partos, fui a la comadrona y le dije que estaba de parto. Se rió de mí y dijo: 'No podrías decirme que estás de parto si fuera cierto'. Mi esposo se molestó y preguntó si podían revisar, ella dijo que está bien, puso un monitor, vio la frecuencia con la que tenía contracciones... eventualmente empezó a creerme... decidió revisar más, estaba dilatada de 6cm y tuve a mi primer niño dos horas después!"

LAS LEYES DE LA MENTE

Cada Pensamiento Causa una Reacción Física

Tómate un momento o dos y piensa en una experiencia realmente vergonzosa de tu pasado y nota cómo reacciona tu cuerpo solo al recuerdo de la experiencia.

Tu ritmo cardíaco puede aumentar; incluso tu cara podría enrojecerse. Tus pensamientos afectan todas las funciones de tu cuerpo. La preocupación constante crea exceso de ácido en el estómago, lo que a menudo conduce a problemas digestivos. Cuando estás enojado o molesto, estimulas tus glándulas adrenales y el aumento de adrenalina en el torrente sanguíneo causa cambios corporales, incluyendo la reducción de la función inmune y el aumento de la tensión. La ansiedad y el miedo aumentan tu ritmo cardíaco y la respiración y dirigen la sangre a tus brazos y piernas (lucha o huida) y detienen la digestión. Pensamientos de tus comidas favoritas hacen que tu estómago comience a rugir y tu boca comienza a salivar. Pensamientos sexuales... ya captas la idea. Estos son solo ejemplos de la conexión mente-cuerpo.

Obtienes Lo Que Esperas (ese cerebro adivino de nuevo).

La mente subconsciente solo responde a imágenes mentales (imágenes de partos aterradores o GentleBirths). No importa si la imagen es real o no. La imagen mental formada cuando eras más joven se convierte en el plano y la mente subconsciente utiliza todos los medios a su disposición para llevar a cabo el plan. Preocuparse es la programación repetida de una imagen que no deseas.

La subconsciente (sin conocer la diferencia entre una imagen real o imaginada) actúa para cumplir la situación imaginada y “Las cosas que más temía han sucedido”. Con la ley anterior en mente, la declaración adquiere un nuevo significado.

TU IMAGINACIÓN ES MÁS PODEROSA QUE EL CONOCIMIENTO

La mente funciona mejor con la imaginación. Las imágenes son el lenguaje de la mente subconsciente. Esas imágenes siempre sobrepasarán lo que piensas. La razón es fácilmente anulada por tu propia imaginación. Probablemente hayas pasado mucho tiempo imaginando cómo será el parto; ¿alguna de esas imágenes fue positiva?

Cualquier pensamiento que vaya acompañado de una emoción fuerte, por ejemplo, el miedo, generalmente no puede cambiarse mediante el uso de la razón. (Aunque sabemos de manera factual que el parto es bastante seguro en el mundo occidental, sigue siendo aterrador para muchos).

Esta es una de las razones por las que GentleBirth funciona tan bien. Estás reduciendo la ansiedad y creando una expectativa positiva de que el parto puede ser empoderador y positivo, sin importar lo que suceda ese día.

SOLO UNA IDEA O EMOCIÓN PUEDE SER EXPERIMENTADA A LA VEZ

Esto no significa que más de una idea o sentimiento no puedan ser recordados o mantenidos en tu memoria. Puedes elegir enfocarte en pensamientos negativos o ser consciente de tus pensamientos y cambiarlos cuando te des cuenta de que estás teniendo un pensamiento negativo. Puedes pensar en tu pareja con amor en un momento y luego recordar una vez que te molestaron y el sentimiento puede no ser tan "amoroso", pero no puedes experimentar ambas emociones simultáneamente. Esto puede ser útil también para la técnica STOP. Intenta sentir aprecio en ese momento y cambiarás la forma en que reaccionas y la cascada química que comenzó cuando el conductor te cortó el paso. Tienes la opción de continuar con el pensamiento negativo o cambiar el pensamiento y la emoción asociados con ese evento. Tú tomas el control de tu foco emocional. El cerebro simplemente no tiene el ancho de banda para procesar señales competidoras.

"GentleBirth fue fantástico. Me sentí totalmente en control, tranquila y preparada. El hospital se adhirió completamente a mi plan de parto y la comadrona hizo lo que se le pidió y no me ofreció nada más que apoyo y su mano para apretar. Fue muy rápido y doloroso, pero mi cuerpo hizo lo que debía hacer y cuando el bebé salió, estaba totalmente libre de dolor, caminando, entrando y saliendo de la ducha, ¡y el bebé en el pecho en poco tiempo!"

ENTRENAMIENTO EN HIPNOSIS

Antes de comenzar, hay algunas cosas que quiero recordarte. Lo más importante es que la hipnosis es un estado mental que requiere tu plena participación. No es una historia agradable que estás escuchando en la App o si estás usando los ejercicios al final del libro.

Cuando te pida que imagines o visualices algo, realmente imagínalo. No conduzcas mientras sigues tu entrenamiento cerebral a menos que especifiquen que son seguros para usar mientras conduces. Elige diferentes momentos del día para escuchar el programa (no solo a las 10 pm por la noche cuando estás en tus pijamas favoritos en sábanas limpias). No queremos que crees una respuesta condicionada de que solo puedes relajarte así cuando estás en esos pijamas tarde en la noche en las sábanas frescas. Encuentra un lugar donde puedas estar cómodo. Permítete enfocarte en el programa. Deja ir cualquier otro pensamiento del día.

Haz de ti una prioridad durante este tiempo. Quiero que estés completamente absorto en mis palabras, al principio, como lo estarías en una película interesante. Encontrarás que tu mente divaga y eso está bien (es mucho más fácil que la meditación). Puedes notar que tus manos se entumecen o se sienten pesadas. Muchas madres experimentan distorsión del tiempo; 30 minutos parecen sentirse como 10 minutos. Cuando hayas practicado durante al menos dos semanas, está bien usar tu entrenamiento cerebral de hipnosis mientras haces algo repetitivo, como planchar o incluso salir a caminar, pero comprométete a dedicar ese tiempo cada día a ti. Algunas madres informan sentirse emocionales: esto es una buena señal; los nuevos programas están tomando control pero aún chocan contra las viejas creencias de largo tiempo. Puedes notar que tus ojos parpadean; algunas madres sienten más calor.

También puedes notar que tu respiración se ralentiza a un ritmo agradable y cómodo. Muchas madres dicen que se sienten mejor durante su tiempo de práctica que nunca antes.

Encontrarás que duermes más profundamente que nunca.

Sea cual sea el signo, todos son indicadores de que estás respondiendo muy bien a la hipnosis. Te encontrarás sintiéndote más confiado después de tu sesión diaria. Si te preguntas si la hipnosis es real o no, veámoslo ahora: ¿Alguna vez has estado conduciendo y te pasaste de tu salida porque estabas soñando despierto? ¿Alguna vez has estado tan absorto en una película que gritaste cuando ocurrió una parte aterradora o lloraste durante una parte triste? (¿Quién no ha llorado durante la película “E.T.”?)

Como se mencionó anteriormente, debes pensar en GentleBirth como un programa de acondicionamiento mental y emocional, pero este es un programa de acondicionamiento donde ves los resultados de inmediato. Son habilidades que pueden durar toda la vida, siempre y cuando elijas usarlas. La mayoría de las madres comienzan a sentirse más confiadas y relajadas dentro de unos pocos días de comenzar su entrenamiento cerebral.

Adopta una actitud realmente relajada hacia tu práctica, pero comprométete a seguirla diariamente.

Si no experimentas lo que crees que deberías experimentar, solo relájate y déjate llevar. Solo escucha las palabras, atenúa las luces, suelta tu ropa, quítate los zapatos, ponte cómodo. Este es TU tiempo. Permítete estar comprometido al 100% con la preparación para el nacimiento de tu bebé. Como con cualquier programa de acondicionamiento, cuanto más inviertas en esto, más sacarás de ello y el entrenamiento en hipnosis es mucho más fácil que el mindfulness, que exige un enfoque continuo y sostenido.

Disfruta de tu entrenamiento en hipnosis - ya estás en camino a sentirte más tranquilo, más confiado y más en control en todas las áreas de tu vida. Si aún no has comenzado, este es el momento perfecto.

Todo lo que tienes que hacer es abrir, reproducir, sonreír, repetir.

NACIMIENTO DE ALTA TECNOLOGÍA

Realidad Virtual

La tecnología está cambiando nuestro mundo de maneras que nadie podría haber imaginado. Diez años después, nadie podría haber predicho cuánto dependeríamos de nuestros pequeños dispositivos del tamaño de la palma de la mano llamados smartphones, que se han convertido en una parte tan importante de nuestras vidas. Luego siguieron las aplicaciones y ahora hay una App para todo. Si has asistido a uno de mis talleres, he estado hablando sobre VR, distracción y percepción del dolor durante años (Snow World y el juego de bolas de nieve de pingüinos). Conocí a Hunter Hoffman, el creador de Snow World, en una reciente conferencia de VR en Stanford. Hunter fue pionero en el uso de VR para el dolor agudo en niños con quemaduras graves con resultados increíbles.

Anestesia de Angry Birds - ¿Reemplazará Fruit Ninja a Fentanilo?

Hace unos años, presencié un parto muy rápido y aparentemente cómodo con la mamá usando solo un Playstation DS para aliviar el dolor. La mamá estaba completamente absorta en su juego y como su cerebro solo puede procesar un número limitado de señales, las señales de dolor se redujeron significativamente. Ya sabemos que las aplicaciones de smartphone pueden entrenar tu cerebro para tener menos ansiedad, pero con los avances de la VR, la reducción del dolor en el trabajo de parto ahora es una realidad.

Nacimiento en Realidad Virtual

Para algunas mujeres, la VR puede ser extremadamente efectiva para el trabajo de parto y parece que podríamos tener más respuestas en un futuro cercano gracias a la investigación en curso. En 2016, Erin Martucci se relajó en una playa tropical virtual mientras estaba de parto en un hospital de Nueva York apoyada por su OB sin medicación. Un hospital en Arizona recientemente inició un estudio para el manejo del dolor en el trabajo de parto y un estudio comparando la reparación perineal con analgésico y VR fue muy positivo, con las mamás sintiendo significativamente menos dolor. Un estudio de 2017 en Wisconsin resultó ser muy exitoso para madres primerizas que planeaban un parto sin medicación.

Con toda esta impresionante nueva investigación, tiene sentido que comiencen los ensayos para el uso de VR para el dolor y la ansiedad del trabajo de parto (antes o durante el trabajo de parto). El cerebro tiene un 'ancho de banda' limitado y solo puede concentrarse en un estímulo a la vez, por lo que combinar imágenes relajantes con sugerencias positivas y sonidos de la naturaleza puede reducir significativamente el dolor. Sabemos que la ansiedad y el miedo en el embarazo aumentan el dolor en el trabajo de parto (e incluso las complicaciones), así que ¿por qué no usar la tecnología para cambiar eso como parte de tu preparación para el parto? Algunos psicólogos han estado usando VR durante varios años para ayudar a los pacientes a superar fobias y ansiedad extrema; la preparación para el parto podría ser mucho más agradable al experimentarla junto a un hermoso lago al atardecer o mientras estás sentado en una playa tropical.



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Puede que te sorprenda saber que no tiene que haber técnicas de respiración complicadas para el parto. Así es, sin contar, solo respiración lenta y enfocada. Cuando estás en un estado relajado, no necesitas ninguna técnica. La respiración abdominal completa es nuestro estado normal cuando llegamos al mundo, pero el estrés lo cambia rápidamente. Piensa en un momento en que subiste corriendo una escalera: ¿en qué momento pensaste "Ahora necesito redirigir mi flujo sanguíneo y cambiar mi patrón de respiración para oxigenar mis músculos" o todo esto ocurrió automáticamente? Tu cuerpo tan inteligente simplemente ajustó tu tasa de respiración al trabajo de tu cuerpo. Cuando no hay exceso de adrenalina en la primera etapa del proceso de parto y estás calmada y enfocada, tu cuerpo hará lo mismo.

Solo cuando pierdes el enfoque o te estresas necesitamos introducir cualquier tipo de técnicas de respiración que estarás aprendiendo en tu entrenamiento cerebral. Son simplemente otra herramienta en tu kit de trabajo de parto para usar si es necesario. Si tienes un momento de inestabilidad, disminuye la respiración. Asegúrate de que tu pareja también lo sepa.

Imagina que tienes una nariz en tu vientre para recordarte respirar hasta abajo hacia tu bebé. Aquí hay algunos recordatorios simples para la respiración lenta y relajada durante tu práctica y durante el nacimiento de tu bebé.

MEDITACIÓN SIMPLE DE RESPIRACIÓN

Sé que acabo de decir que no nos molestaremos con contar cuando se trata de respirar, pero esto es una práctica de respiración consciente, así que contar puede ayudarte a ser más consciente de cuánto divaga tu mente. Hoy, cada vez que te encuentres en un semáforo rojo o sientas la necesidad de un descanso para ir al baño, toma 3 respiraciones profundas. Nota la sensación del aire entrando por tu nariz o la sensación de tu vientre expandiéndose mientras respiras y las sensaciones del aire saliendo de tu cuerpo. Simplemente deja que tu cuerpo te respire. Intenta quedarte suavemente con ello. Como un cachorro con una correa, tu mente querrá saltar, así que a veces contar tus respiraciones puede ser útil en este ejercicio. Empieza en 1 con la inhalación y 2 para la exhalación... y cuenta hasta 10 lentamente. A medida que te das cuenta de que tu mente cachorro persigue otros pensamientos, simplemente comienza de nuevo con 1. El aspecto más importante de este ejercicio no es llegar a 10 perfectamente cada vez, sino ser gentil contigo mismo y no juzgarte cuando encuentres que tu mente cachorro se ha ido persiguiendo coches (pensamientos).

Al practicar este ejercicio, estás entrenando tu mente para permanecer enfocada en una cosa a la vez y estar presente a propósito. Este es un gran ejercicio para usar después de que nazca tu bebé también.

El adulto promedio toma entre 12 y 20 respiraciones mientras descansa, dependiendo de tu estado emocional y nivel de aptitud física. Al inhalar, tu ritmo cardíaco se acelera y, al exhalar, tu corazón se desacelera. Simplemente alargando tu exhalación, puedes optimizar esa respuesta de relajación. Mídete, cualquiera que sea tu tasa actual de respiración, hazte el compromiso de practicar una respiración lenta y cómoda durante las próximas semanas e intenta reducir ese número. Algunas madres encuentran útil concentrarse en una palabra, por ejemplo, "Relaja". Concéntrate en el "Re" al inhalar y en "Laaaaaax" al exhalar o intenta contar (encontrarás eso en la App).

LA RESPIRACIÓN DE ACABO DE LLEGAR DEL TRABAJO

Si, como la mayoría de las madres de GentleBirth, estás llevando un trabajo a tiempo completo (en casa o fuera de casa) y creciendo un bebé, ya tendrás mucha práctica con esta técnica de respiración. Es ese largo suspiro que das cuando finalmente pones tus pies en alto después de un largo día.

Respiración Lenta

La respiración lenta, como dice, es una respiración fácil y lenta a medida que te mueves hacia un ritmo más fuerte de nacimiento.

Respiración durante el Parto

El empuje con la cara morada y los ojos saltones que a menudo se ve en la televisión ya no se recomienda. Los largos períodos de contener la respiración restringen el oxígeno a tu bebé y agotan a las madres.

El útero es un músculo liso; esto significa que no tienes control consciente sobre él, a diferencia de los músculos de tus brazos y piernas que puedes flexionar a voluntad. Es similar a otras áreas de músculo liso en tu cuerpo, como el interior de tu estómago e intestinos. El músculo liso también se encuentra en tus vasos sanguíneos. Todos los músculos lisos tienen una función importante: aprietan tu sangre, desechos, alimentos y sí, incluso a tu bebé a lo largo de su camino.

No tuviste que mover conscientemente tu sándwich hacia tu estómago y a través de tus intestinos; todo es involuntario. A medida que tu cuello uterino se adelgaza y se abre, lo opuesto está sucediendo en la parte superior de tu útero (fondo): La parte superior del útero se vuelve más gruesa.

Piensa en tu útero como un tubo de pasta de dientes que tiene que ser enrollado por detrás de la pasta para sacar el último bit - o una imagen que me encanta es imaginar el útero como una gran manga de repostería y está empujando suavemente el glaseado rosa a través del embudo. Incluso las paredes del camino del nacimiento actúan de manera diferente durante una ola en comparación con el estado relajado entre olas. Cuando están relajadas entre olas, las paredes interiores del camino del nacimiento parecen pliegues de tejido rosa; se ven acanaladas y, durante una ola, estas paredes se estiran para parecer un tobogán rosa liso y resbaladizo. ¿El camino acanalado o liso hará que sea más fácil para tu bebé moverse más cerca de estar en tus brazos? Cuando pensamos en el proceso de nacimiento y escuchamos sobre trabajos de parto que duran días, casi parece que tu bebé está llegando desde el Perú más profundo y oscuro. De hecho, la distancia que tu bebé tiene que viajar es aproximadamente la longitud de tu dedo medio.

Cuando tu cuerpo se abre a la dilatación completa, tu útero se

mueve suavemente hacia abajo detrás de tu bebé y comienza a empujar involuntariamente a tu bebé por el corto camino del nacimiento. A medida que esto sucede, comienzas a sentir una nueva sensación de presión en tu paso trasero, como si necesitaras ir al baño. Nuestro instinto es inmediatamente contener todo y entrar en pánico porque Dios no permita que vayamos a defecar en el trabajo de parto. Significa que tu bebé está muy cerca de nacer. (Como comadrona, puedo decirte que cuando veo popó, ¡estoy feliz!) Desaparece en un instante y no es algo de lo que preocuparse en absoluto. El bebé está en camino.

La respiración durante el parto significa trabajar con tus propios impulsos y solo empujar a tu bebé hacia abajo cuando se sienta adecuado para ti, dejando que tu cuerpo haga el trabajo. Algunas enfermeras todavía entrenan a las madres para que contengan la respiración y “empujen hacia su trasero”. Somos el único mamífero que hace esto y ahora nos estamos dando cuenta de que no es beneficioso para las madres o los bebés. ¿Alguna vez has visto a un perro ladrando a otro perro que está teniendo cachorros para que contengan la respiración y empujen hacia sus traseros?

"Los cuerpos de las mujeres tienen un conocimiento casi perfecto sobre el parto; es cuando sus cerebros se involucran que las cosas pueden salir mal."

–Peggy Vincent–

CUERPO

TU SUELO PÉLVICO

Cuidar de tu suelo pélvico ahora, antes de dar a luz, puede ahorrarte semanas, meses e incluso años de problemas, como la incontinencia (pérdida de orina al estornudar o toser). También puede marcar la diferencia entre recuperar tu "ritmo" en el dormitorio en unas pocas semanas o unos pocos meses. El suelo pélvico está compuesto por una banda de músculos en forma de honda en la base de la pelvis, unidos a la zona de salida. Estos rodean el ano, la vagina y la uretra en un patrón doble de figura ocho.

Estos músculos sostienen todos los contenidos pélvicos y abdominales de la mujer, y el bebé pasa a través de ellos durante el parto.

BENEFICIOS DE TENER MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO BIEN TONIFICADOS

- Ayuda a tu bebé a descender durante la segunda etapa del trabajo de parto.
- Previene la incontinencia de esfuerzo.
- Puede aumentar la satisfacción sexual.
- Puede prevenir el prolapso de órganos pélvicos.
- Ayuda al perineo a sanar más rápido después del parto.

TU PISO PÉLVICO

Todos hemos oído hablar del "suelo pélvico", pero ¿qué es exactamente? El suelo pélvico se refiere a los músculos de tu pelvis, mientras que el cinturón pélvico se refiere a los huesos. Cuando ponemos nuestras manos en las caderas, en realidad las estamos poniendo en la parte superior de la pelvis, los crestas ilíacas. La palabra pelvis viene del latín para "cuenca" y puede ser útil visualizar los huesos de la pelvis como las "paredes" y los músculos del suelo pélvico como la base.



Hay tres capas de músculos del suelo pélvico, que van desde el coxis hasta los huesos púbicos en la parte frontal.

Hay tres aberturas o esfínteres en el suelo pélvico femenino, uno para la vejiga (la uretra), el útero (la vagina) y el intestino/recto (el ano).

Los músculos del suelo pélvico tienen varias funciones, incluyendo controlar la apertura y cierre de estos esfínteres. También sostienen tus órganos pélvicos (tu vejiga, útero e intestinos) y ayudan a mantener la fuerza y estabilidad en tu espalda baja, junto con tus músculos abdominales inferiores. Los músculos del suelo pélvico y los músculos abdominales profundos son comúnmente referidos como tus músculos "centrales" o "core".

Durante el embarazo, los músculos del suelo pélvico tienen que trabajar duro para soportar el peso de tu bebé en crecimiento, para mantener el control sobre tu vejiga e intestinos para que no haya fugas, y también para ayudar a estabilizar tu espalda baja y cinturón pélvico - las estructuras óseas de tu región pélvica. Los músculos del suelo pélvico también juegan un papel en la función sexual: tienen que relajarse lo suficiente para permitir la penetración en la vagina y luego contraerse durante el orgasmo. A medida que tu bebé se mueve hacia abajo y sale a través de la vagina, es importante que sepas cómo encontrar y relajar estos músculos, porque necesitan ser lo suficientemente flexibles para estirarse y permitir la salida del bebé.

Puede haber muchos consejos contradictorios sobre si hacer o no ejercicios de fortalecimiento para el suelo pélvico: algunas mujeres necesitan fortalecer los músculos del PF, pero la mayoría de las mujeres solo necesitan aprender a coordinarlos. Como con cualquier músculo, si solo practicamos tensión y fortalecimiento, esto puede llevar a inflexibilidad y rigidez, lo cual no es ideal para el parto.

BENEFICIOS DE LA COORDINACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

- Mejora el control y previene fugas de la vejiga y/o ano durante el embarazo y después del parto.
- Puede ayudar a reducir desgarros, especialmente cuando se combina con masaje perineal.
- Mejora el disfrute sexual durante y después del embarazo.
- Reduce el dolor de espalda durante y después del embarazo.
- Movimientos intestinales más fáciles.
- Recuperación más rápida después del parto.

CÓMO HACER LOS EJERCICIOS DE KEGEL CORRECTAMENTE

La investigación ha mostrado que la mejor manera de contraer tus músculos del PF es cerrar las aberturas y luego levantar hacia arriba y hacia adentro. No es una buena idea detenerse y comenzar a mitad de camino cuando estás orinando, ya que esto puede llevar a problemas de vejiga e infecciones.

La mayoría de tus músculos del suelo pélvico están ubicados hacia la parte trasera de tu pelvis, por lo que puede ser más fácil comenzar imaginando que intentas evitar pasar gases.

¡Siempre comienza relajándote! Toma una respiración profunda y, al exhalar, relaja todos los músculos alrededor de tu suelo pélvico.

Toma otra respiración y, al exhalar, intenta cerrar las aberturas de tu suelo pélvico, luego imagina que estás levantando hacia arriba y hacia adentro - piensa en una escalera mecánica moviéndose desde tu coxis hacia tu hueso púbico en la parte frontal de tu pelvis.

Mantén los músculos hacia arriba y hacia adentro mientras respiras.

Luego (y esta es la parte más importante) deja que los músculos se relajen completamente de nuevo.

¿Y SI SIGO TENIENDO PROBLEMAS PARA ENCONTRAR LOS MÚSCULOS?

Prueba algunos de los siguientes ejercicios a ver si alguno de ellos te ayuda a conseguir una contracción adecuada:

Intenta sentarte cerca del borde de una silla de cocina dura e imagina levantando tu suelo pélvico de la superficie de la silla.

Imagina levantando una canica con tu vagina (¡solo imagina!)

Sentada en una silla, coloca tu puño o una toalla enrollada entre tus rodillas. Inclínate un poco hacia adelante y toma una respiración para relajarte. En tu próxima exhalación, aprieta tus rodillas juntas y ve si puedes llevar esa tensión hasta tu suelo pélvico. ¡No contengas la respiración mientras haces esto! No trabajes demasiado duro cuando estés haciendo tus ejercicios de PF. Poner demasiado esfuerzo en una contracción del músculo del suelo pélvico puede llevar a la contracción incorrecta, lo que se llama maniobra de "Valsalva". Una maniobra de Valsalva es una técnica de empuje hacia abajo similar a tener un movimiento intestinal cuando estás estreñida (si estás haciendo tus Kegels correctamente, debería haber un levantamiento hacia arriba, no un empuje hacia abajo). Si tienes dificultades para realizar un Kegel, pon solo un 50% de esfuerzo en cada contracción, ve despacio y suavemente, y usa tu respiración. Tus músculos de PF se contraen automáticamente un poco con cada exhalación, así que exhala con la contracción cuando estés haciendo tus ejercicios. Es mucho más probable que logres el tipo correcto de contracción de esta manera. Y, como siempre, no olvides seguir respirando a través de los ejercicios y siempre relajar tu suelo pélvico después.

¿CUÁN A MENUDO DEBERÍA HACER MIS EJERCICIOS DE PF?

No hay evidencia que sugiera que hay un "número mágico" de repeticiones. Algunas pautas sugieren hacer 10 contracciones lentas (donde contraes el suelo pélvico hasta por 10 segundos) y 10 contracciones rápidas (donde aprietas y sueltas rápidamente, aprietas y sueltas rápidamente, etc.) desde tres hasta ocho veces al día.

La clave parece ser hacer tus ejercicios (y no olvidar relajar activamente los músculos) poco y a menudo a lo largo del día. Algunas mujeres encuentran más fácil recordar hacerlos después de cada comida, otras cuando escuchan un corte publicitario en la radio o la televisión o cuando oyen sonar un teléfono. Intenta encontrar un "desencadenante" que ocurra regularmente a lo largo de tu día, como tirar de la cadena o lavarte las manos.

TÉCNICA DE USO DEL BAÑO

Practicar la coordinación del uso de tus músculos de PF cuando estás teniendo una evacuación intestinal es una excelente práctica para el parto. Durante el trabajo de parto y el nacimiento, lo ideal es poder usar la respiración y los músculos abdominales para ayudar al bebé a bajar y salir cuando sientas la necesidad (pero nunca conteniendo la respiración para empujar), pero mantener relajados los músculos del PF mientras haces esto. Cada movimiento intestinal puede ser un ensayo general para el nacimiento.

Nunca deberías contener la respiración para empujar durante una evacuación intestinal, incluso si estás estreñado.

Cuando estás teniendo una evacuación intestinal, es ideal tener un pequeño taburete o escalón en el que puedas apoyar tus pies, de modo que tus caderas estén ligeramente y cómodamente más altas que tus caderas.

Inclínate hacia adelante para que tus codos descansen sobre tus rodillas.

Empuja tu vientre hacia afuera, como si intentaras hacer tu cintura más grande.

Toma aire y, al exhalar, relaja y suaviza alrededor de tu ano.

Sigue respirando profundamente por la nariz y lentamente por la boca, como si estuvieras oliendo flores y soplando velas.

El tracto digestivo comienza en la boca y termina en la abertura anal, así que asegúrate de relajar ambos extremos del tubo. Coloca tu lengua en el techo de tu boca con los dientes separados. Esto ayuda a relajar tu boca y ayudará a relajar el ano al mismo tiempo.

A medida que sientas las heces moviéndose hacia abajo y hacia fuera, sigue respirando y da un gruñido (o intenta usar otros sonidos, como ahhhh, shhhhh, ohhhh, o grrrrrrr)

HISTORIA DE PARTO

La Maravillosa Experiencia de Una Madre Primeriza

Cuando me enteré de que estaba embarazada de mi primer hijo, hice lo que hago con todo y busqué toda la información posible sobre el embarazo y el parto. Hago mucho ejercicio y deporte y quería mantenerme en forma y hacer la experiencia lo más positiva posible. Encontré el programa GentleBirth mientras leía en Internet y decidí que esto era para mí. Consideré ir al taller, pero estaba un poco escéptica sobre qué tan bien funcionaría en mí, así que decidí comprar las pistas y el libro y pasar por ello por mi cuenta. Leí el libro (¡dos veces!) y cualquier parte que pensé que mi esposo debería saber, se la leí en voz alta (¡él no es de los que se sientan a leer un libro!). Para ser honesta, todo el concepto era tan interesante que se convirtió en un tema constante de conversación para nosotros y se vinculaba mucho con nuestro enfoque hacia el entrenamiento para eventos de resistencia deportiva, lo cual fue genial. Intenté leer algunas de las historias de parto de GentleBirth también, pero en ese momento (hace más de dos años), no pude encontrar realmente ninguna madre primeriza que hubiera usado el programa.

La mayoría de las personas parecían haber tenido una mala experiencia con su primer trabajo de parto y habían usado el programa GentleBirth para ayudar con su segundo. A medida que se acercaba el momento, escuché las pistas más y más y lo encontré fantástico, realmente relajante. Estaba tan positiva sobre todo el embarazo y cómo me sentía y realmente creo que las pistas ayudaron con eso. Mi fecha de parto pasó, pero mi esposo y yo nos enfocamos en la fecha de parto + 2 semanas como el punto final, así que realmente no pensamos en que pasara. Tres días después, me desperté sintiéndome un poco con cólicos, pero era tan leve que ni siquiera sabía si era algo. Después de un par de horas, sin embargo, parecía que los cólicos venían a intervalos regulares, así que comencé a medirlos y pude ver que había un patrón.

Parecía que estaba comenzando, pero sabía que podría tomar mucho tiempo ponerse en marcha, así que simplemente me quedé en casa relajándome. Al mediodía, los dolores se habían detenido y durante un par de horas no pasaba nada, pero aún así no podía enfrentar comer comida o ir a ningún lado, así que me quedé quieta y, seguro, volvieron a comenzar. Por la noche, estaba sentada en la habitación del bebé en la oscuridad en la mecedora relajándome; mi esposo llegó a casa del trabajo y verificó si necesitaba algo, pero estaba bien. Las contracciones venían cada 5 minutos en esta etapa pero totalmente manejables.

Mi esposo estaba cancelando sus planes de la noche, pero me sentía tan bien que lo envié fuera y le dije que le avisaría si lo necesitaba. Continué midiendo y relajándome y a las 10 pm pensé que era hora de ir al hospital. Una cosa que sí me daba un poco de miedo era estar atrapada en el coche con mucho dolor, pero el viaje en coche fue encantador. Ni siquiera recuerdo haber tenido contracciones durante él; simplemente charlábamos mientras conducíamos.

El hospital estaba completamente vacío cuando llegamos y tan tranquilo. Me admitieron y revisaron, pero solo 3 cm, así que me llevaron a la sala de partos y me presentaron a la comadrona, quien leyó mi plan de parto con mi esposo y salió a cambiar a otra comadrona porque ¡había hecho un curso de hipn parto! Estaba en la Rotonda y sé que hay diferentes experiencias en todas partes, pero los encontré increíbles y totalmente abiertos a lo que yo quería. Dejaron a mi esposo y a mí solos durante horas, mantuvieron todo con luz tenue y no me ofrecieron ningún alivio del dolor, que era parte de mi plan. Durante las siguientes horas, trabajé de parto.

Las contracciones estaban realmente juntas y encontré que estaba demasiado incómoda para sentarme o acostarme y descansar y no tenía tiempo para respirar entre ellas, pero me mantuve enfocada y seguí pensando que me estaba acercando al final. Unas horas después, le pedí a mi esposo que buscara a la comadrona y viera si se estaba haciendo algún progreso. En ese punto, estaba realmente cansada y necesitaba algo para seguir adelante. Decidí tomar un poco de gas y aire y ¡eso fue increíble! Me dio un gran descanso y ralentizó mi respiración justo lo que necesitaba. Seguí trabajando de parto pero sin progreso real, así que al final preguntamos a la comadrona si había algo que pudiera hacer y ofreció romper mis aguas. Pasamos por todos los pros y contras y decidí seguir adelante con ello y en el minuto que lo hizo entramos directamente en la etapa final. Una hora o algo más tarde a las 6 am, nuestro pequeño niño llegó. Perfectamente saludable y yo también estaba completamente bien. Tomé una ducha, comí algo de té y tostadas, y caminé a la sala postparto; me sentí genial. Fue duro a veces, por supuesto, y mirando hacia atrás, habría hecho algunas cosas de manera diferente (como comer y descansar más temprano en el día, así como poner mis pistas de GentleBirth más temprano), pero en general fue exactamente como quería y fue una gran experiencia para todos nosotros.

Parte II

Dos años después, dimos la bienvenida a otro pequeño bebé al mundo. Por supuesto, utilicé GentleBirth nuevamente y lo encontré fantástico. Cuando llegó mi fecha de parto, los doctores comenzaron a ofrecerme desprendimientos de membranas esta vez y me descolocó completamente, ya que no era algo que hubiera considerado. Pero les expliqué que no quería ninguna intervención a menos que fuera totalmente necesaria y les pregunté si había suficiente líquido y un buen latido del corazón.

Una vez que supe que nuestro bebé estaba sano, rechacé el desprendimiento y ni siquiera les permití examinarme, ya que he oído de mujeres que fueron examinadas y por accidente o porque pensaban que estaban ayudando, el doctor realizó un desprendimiento de todos modos. Les pregunté cuánto tiempo me dejarían pasar de mi fecha de parto y dijeron 10 días, pero si no había problemas, considerarían dos semanas. Así que seguí con mi plan de no intervención y esperaba ponerme de parto por mí misma.

Para ser honesta, tuve una duda en un momento. ¿Estaba siendo loca esperando ponerme de parto por mí misma, estaba poniendo al bebé en peligro por un parto natural, estaba tomando riesgos innecesarios? Así que lo mencioné a mi esposo quien me calmó. Habíamos discutido todo sobre el plan GentleBirth y hacer las cosas lo más naturalmente posible, siempre que no hubiera riesgos involucrados, así que él sabía exactamente lo que quería y estaba completamente de acuerdo con ello. Él era la persona perfecta para hablar al respecto y, una vez que terminó, me sentí mucho mejor por mantenernos firmes en esto. Pero no fue fácil a veces cuando los doctores parecían un poco sorprendidos de que no quisiera ninguna intervención.

Dicho esto, las parteras con las que hablamos eran todas increíblemente solidarias y todas estuvieron de acuerdo en que nuestro enfoque era el mejor plan A para tener y cualquier cosa después de eso podría ser tratada en ese momento. La mañana después de la charla con mi esposo, comencé con el trabajo de parto, ¡fantástico! Me desperté de nuevo con contracciones y, una vez que organizamos a nuestro hijo en la guardería, cerré la puerta de nuestro dormitorio, apagué las luces, me metí en la cama y puse GentleBirth.

De inmediato, las contracciones se calmaron y se espaciaron más. Fue increíble. Escuché las pistas durante horas y después de un rato empecé a visualizar arena ondulada dura en una playa con una ola de agua fluyendo sobre ella para cada contracción. Suena loco, pero realmente funcionó para hacer que cada una fuera totalmente manejable. Cambié a escuchar una lista de canciones que había preparado para tomar un descanso de las pistas e incluso comencé a emocionarme un poco con las canciones; realmente fue una experiencia eufórica, es la única forma en que puedo describirla. Alrededor de las 3:30 pm, sentí la necesidad de levantarme y caminar. Las cosas se estaban intensificando un poco, así que le dije a mi esposo que tal vez deberíamos ir al hospital.

Me había dejado a mi aire todo el día y solo me traía comida cuando le enviaba un mensaje de texto desde abajo (¡no iba a cometer ese error de nuevo)! Así que estaba toda alimentada y lista para ir. En el coche, simplemente escuché las pistas todo el camino, completamente tranquila. Cuando llegamos al hospital eran las 4:30 pm. Me admitieron y examinaron y estaba a 6 cm, lo cual fue increíble. Estaba charlando con la enfermera y ella preguntaba cuánto tiempo había estado en trabajo de parto la última vez.

Dijimos "unas pocas horas" y ella decía que no creía que tomaría tanto tiempo esta vez y que nos llevaría directamente a la sala de partos. Apenas entramos en la puerta de la sala de partos haciendo las presentaciones y pedí el gas y el aire. En el momento en que subí a la cama, pude sentir una enorme presión. Chupé el gas y el aire y debo haber tomado tanto que me desmayé por un minuto. Cuando volví en mí, tuve que preguntarle a mi esposo qué estaba pasando y él estaba como '¡la cabeza del bebé ya casi sale!' Un empujón más y salió al mundo, ¡habíamos estado en la sala de partos durante 6 minutos! Fue fenomenal. Creo que todos quedamos en shock, pero de nuevo él estaba perfectamente sano y yo estaba bien, sin puntos de nuevo y me duché y caminé a la sala postparto. Realmente fue la experiencia perfecta.

Para ser honesta, todo el tiempo he tenido más miedo de estar atada a un goteo, de tener que trabajar de parto en una sala de parto con otras personas después de ser inducida y necesitar cirugía/tener puntos que nunca lo estuve del trabajo de parto en sí, así que el programa GentleBirth fue el programa perfecto para mí y mis hijos. Incluso con mi primer trabajo de parto, sentí que realmente ayudó con mi disfrute de mi embarazo y me mantuvo completamente relajada durante todo.

Puede ser difícil explicar a la gente lo increíble que puede ser el trabajo de parto cuando lo haces de esta manera y, por supuesto, si hubiera habido alguna necesidad de intervención, la habría aceptado, pero, como dije, como plan A para mí es la única opción. Me recuperé tan rápido de ambos partos y no hubo complicaciones para ninguno de mis hijos. Fue más difícil, sentí, para mi primer embarazo ya que estás tratando de relajarte en algo y no sabes exactamente qué es. Pero definitivamente es posible y para la segunda vez fue simplemente perfecto de principio a fin. Estoy muy agradecida con GentleBirth por ambas experiencias.

FIT BITS (CONOCIDOS COMO MASAJE PERINEAL)

¿Dónde Está el Perineo?

No hay muchas mujeres que esperen con ansias esta conversación, pero si puedes superar la sensación incómoda, tomar en serio esta parte de tu preparación para el parto puede valer la pena. El perineo es la piel alrededor de la entrada de la vagina, entre el ano y la vagina. Durante el parto, el perineo se estira y se despliega suavemente para permitir que la cabeza del bebé nazca... cuanto más lento, mejor. Menciona el masaje perineal a la mayoría de las madres y casi todas se retorcerán en sus asientos. Pero unos minutos de masaje perineal en esas últimas semanas de embarazo pueden marcar la diferencia entre poder retorcerse en tu asiento y tener que sentarse en un cojín durante tres semanas... y un perineo intacto hace que el sexo sea más probable mucho antes (tal vez has jurado renunciar al sexo en este punto de tu embarazo y eso no es mucho motivador, así que no lo hagas por tu vida sexual, hazlo por tu recuperación y salud del suelo pélvico).

¿Qué Es un Masaje Perineal?

El masaje perineal es estirar la piel para mejorar la elasticidad de los tejidos y para que te familiarices con la sensación de estiramiento que sientes cuando la cabeza de tu bebé está naciendo. Es particularmente importante si no llevas un estilo de vida muy activo. Puede que no suene atractivo, pero puede ayudarte a evitar un desgarro o episiotomía, especialmente para un primer bebé.

El masaje perineal no se debe hacer si tienes una infección vaginal, un herpes o cualquier otra condición vaginal que pueda ser propagada o empeorada por el masaje.

El masaje debería comenzar en algún momento del último trimestre, al menos 3-4 semanas antes de la fecha prevista de parto, 2-4 veces por semana es suficiente.

No todo el mundo se siente cómodo con esta práctica, así que si persiste la incomodidad, es mejor dejar de hacerlo.

Algunas mujeres encuentran que les gusta incorporar el masaje en el acto amoroso pero no les gusta hacerlo por sí mismas, mientras que otras prefieren hacerlo ellas mismas para tener el control. Lo importante es hacer lo que funcione para ti.

PRUEBA ESTA TÉCNICA

Lava las manos, corta las uñas de los pulgares y siéntate en un área cálida y cómoda. Relájate con las piernas separadas en una posición semi-sentada. Para familiarizarte con el área perineal, usa un espejo durante los primeros masajes. Usa un aceite vegetal puro o un lubricante soluble en agua (no un aceite a base de petróleo) en los dedos y pulgares y alrededor del perineo. Usa aceite de oliva o aceite de coco o un producto orgánico, porque el gel KY tiene parabenos (disruptores hormonales) y glicol en él, hasta el 20% de las mujeres tienen sensibilidad al glicol y hay evidencia que vincula el uso de glicol en lubricantes con vulvodinia.

Los aceites vegetales son fácilmente absorbidos por los tejidos, mejorando la flexibilidad lograda por el masaje.

Extiende suficiente aceite sobre el perineo para permitir que los dedos se deslicen fácilmente. El perineo es el área detrás y fuera de la vagina, hacia el ano. No es necesario acercarse o tocar el ano.

Evita tocar el ano seguido por la vagina porque las bacterias que normalmente viven en el tracto digestivo pueden causar una infección en la vagina (y UTIs).

Usando los dedos índices o los pulgares, insértalos en la vagina hasta el segundo nudillo, o tan cerca de eso como sea cómodo. Presiónalos contra la pared trasera de la vagina y lentamente sepáralos hacia arriba por la pared vaginal mientras los sacas suavemente. El movimiento es una especie de forma de “U”. Este movimiento debe repetirse durante varios minutos. Esto es similar a lo que puedes sentir a medida que la cabeza del bebé presiona hacia abajo antes de comenzar a emerger del canal de parto.

Luego, frota el perineo entre el pulgar y el dedo índice, un dedo dentro de la vagina y otro fuera. Puedes usar una mano o dos. Luego coloca dos dedos justo dentro de la vagina, solo hasta el primer nudillo, y estira suavemente el perineo hacia afuera. Masajea más con el pulgar y el dedo índice si el tejido se siente tenso. Recuerda relajar conscientemente los músculos, usando respiración lenta si la sensación se siente un poco intensa.

A medida que el tejido se relaja y estira después de varias sesiones, aplica más presión hacia afuera en el perineo para causar una sensación de estiramiento. Esta es la sensación que muchas mujeres sienten cuando la cabeza del bebé estira el perineo durante el parto. Este es el momento de usar la respiración de parto hasta que la sensación de estiramiento se alivie. Algunas mujeres pueden sufrir un desgarro en este punto del parto porque no anticipan la sensación de estiramiento y saltan, apretando reflejamente su área perineal. Deberías relajarte en la sensación y saber que, cuando la sientas en el trabajo de parto, significa que tu bebé pronto estará aquí.

Ser demasiado vigorosa podría causar moretones o hinchazón en estos tejidos sensibles. Durante el masaje, evita la presión sobre la uretra ya que esto podría inducir irritación o infección.

Los ejercicios de Kegel pueden agregarse a la rutina para ayudar a sentir los músculos pélvicos. Realiza este ritual una o dos veces por semana comenzando alrededor de la Semana 36 del embarazo.

A medida que tu barriga crece y es más difícil alcanzar, puedes ponerte de pie; sube tu pie a un taburete bajo o escalón y alcanza tu área perineal desde atrás.

Visualiza aceite caliente siendo vertido en tu perineo... todos los músculos relajándose completamente con el calor del aceite y tu bebé deslizándose suavemente al mundo y hacia tus manos.

(Gracias a la fisioterapeuta Michelle Lyons por su colaboración. Para más información, visita el blog de Michelle en michellelyons.wordpress.com o habla con Michelle en la App).

COMPLETO, SALUDABLE E ÍNTEGRO - PROTEGIENDO TU SUELO PÉLVICO DURANTE EL PARTO

El trauma perineal en el parto moderno se ha vuelto tan común que las madres casi esperan que necesitarán alguna 'ayuda' en esta última parte tan importante del parto. Hollywood nos ha convencido de que todo ese empuje hasta ponerse morada es normal. La segunda etapa del parto se convierte en una carrera frenética para sacar al bebé lo más rápido posible, sugiriéndole a las mujeres que su propio cuerpo es un peligro para su bebé. Tu cuerpo ha hecho crecer a tu bebé de dos células a un bebé perfecto... sabiendo exactamente dónde debe ir cada uña... dónde deben estar las pequeñas orejas de tu bebé... hasta el

número perfecto de folículos pilosos en la cabeza de tu bebé... sin ningún aporte consciente de tu parte... sin clases de 'cómo hacer crecer a un feto'... solo la inteligencia y sabiduría de tu cuerpo. Para la mayoría de las mujeres, su cuerpo también sabe cómo terminar el proceso.

A lo largo de los años, he trabajado con algunas madres que han tenido complicaciones graves y continuas de incontinencia después de un parto traumático, en muchos casos, involucrado un parto asistido con fórceps o vacío. A medida que la lesión perineal se 'normaliza', estamos perdiendo de vista cuán física y psicológicamente debilitante puede ser un suelo pélvico dañado en la vida diaria y en las relaciones de una mujer con su pareja.

Tristemente, algunas madres sienten que fue en parte su culpa porque no pudieron 'empujar' adecuadamente o estaban demasiado tensas y no pudieron 'dejarse ir'. Así que permíteme comenzar afirmando que tu cuerpo funciona. Tu cuerpo sabía exactamente qué hacer y en la mayoría de los casos, tu bebé también. No estabas demasiado 'tensa' o tuviste problemas para dejarte ir. Tu cuerpo no te falló; las prácticas rutinarias del parto ciertamente lo hicieron. Incluso las mamás yoguis más hábiles y las hipnomamás más relajadas se enfrentan a la intervención más desafiante en la obstetricia actual, no los fórceps, sino el reloj. Lo que muchas madres no se dan cuenta es que están en un límite de tiempo desde el momento en que se les 'diagnostica' estar en trabajo de parto hasta que se entrega la placenta: el reloj está corriendo. No hay evidencia que respalde estos límites de tiempo arbitrarios.

Aquí hay un escenario típico que se desarrolla en el parto todos los días. La mamá se está manejando bien; el bebé está sano y sobrelleva bien el trabajo de parto. La mamá tiene exámenes vaginales cada dos horas para asegurar que se está dilatando según la guía del hospital de 1 cm por hora (no hay evidencia

que respalde los exámenes vaginales de 2 horas). Alrededor de 7 cm (a veces incluso en 10 cm), el trabajo de parto de la mamá se ralentiza mientras su cuerpo descansa y su bebé rota a la posición óptima; se considera que la mamá tiene una acción uterina ineficiente y se le prescribe oxitocina IV y se rompen sus aguas (no hay evidencia que respalde hacer esto).

La mamá ahora está en monitoreo fetal electrónico continuo debido a la administración de oxitocina IV. La mamá encuentra más difícil sobrellevar las contracciones impulsadas químicamente que le dan a ella y a su bebé poco o ningún descanso entre ellas. El bebé encuentra más difícil recuperarse de las intensas y largas contracciones impulsadas químicamente y ahora muestra desaceleraciones tardías en el CTG.

La mamá ahora tiene 10 cm y el bebé muestra signos de angustia debido a las largas e intensas contracciones del medicamento IV. Personal adicional entra en la habitación y se instruye a la mamá a acostarse boca arriba y subir sus rodillas al pecho mientras dos enfermeras le instruyen a contener la respiración y empujar hacia su trasero (si tiene o no el impulso de empujar).

A veces, el personal le dirá a la mamá que 'se enfade con su bebé'. La retención prolongada de la respiración restringe aún más el oxígeno a su bebé, lo que nuevamente muestra al bebé en angustia y se toma una decisión por un parto asistido. Se realiza una episiotomía y se aplica el vacío; el vacío falla y se aplican fórceps. El bebé nace débil y tiene bajos puntajes APGAR debido a hipoxia (falta de oxígeno). La mamá está en estado de shock pero agradecida de que su bebé fue 'salvado'. Las notas de la mamá leen - 'FTP' - fallo de progreso - y acepta a regañadientes que esto fue su culpa - es solo una de esas mujeres que necesitan mucha ayuda para sacar al bebé...

Nadie le dijo a la mamá que contener la respiración durante largos períodos de tiempo podría poner en riesgo a su bebé. Nadie le dijo que el empuje hasta ponerse morada podría dañar no solo a su bebé, sino también su vejiga, su suelo pélvico y su perineo. De hecho, las clases prenatales lo fomentaron y otras mujeres le dijeron que 'escuchara a su enfermera, ella te mostrará cómo empujar'.

La evidencia actual y las mejores prácticas internacionales sugerirían que este fue un caso de 'fallo en esperar' en lugar de fallo de progreso. En mi experiencia, hay varios factores que aumentan el riesgo de daño perineal / del suelo pélvico.

Límites de tiempo arbitrarios (los límites de tiempo significan más partos asistidos).

Empuje dirigido.

Uso excesivo de episiotomías. La evidencia no apoya el uso de episiotomías rutinarias.

Uso excesivo de epidurales y poco uso de hidroterapia (la inmersión en agua se asocia con menor daño perineal).

Hay varios estudios que comparan el empuje dirigido frente al espontáneo. En 2003, la OMS recomendó eliminar el empuje dirigido de la práctica. Investigaciones de 1957 describen el daño a los músculos de la vagina y los ligamentos de soporte después del empuje dirigido, por lo que la nueva investigación está reafirmando lo que ya sabíamos que es el caso: que el empuje hasta ponerse morada es perjudicial para las mujeres y sus bebés, y cuanto más puedan educarse las madres sobre las prácticas locales, mejor.

A menudo escucho a madres diciendo que no se centren en el parto ya que es 'solo un día'... pero ese no es el caso para aquellas mujeres que viven con incontinencia por el resto de sus vidas. Mis recomendaciones son las mismas para todas las mujeres, ya sea que hayan tenido traumas previos en el suelo pélvico o sean madres primerizas.

Es útil entender cómo funciona realmente la 2.ª etapa del proceso de parto.

ES UN REFLEJO

Al igual que ese reflejo de rodilla que tu médico verifica y tú das una patada involuntariamente, cuando la cabeza de tu bebé activa el reflejo de Ferguson, tu cuerpo automáticamente comienza a empujar a tu bebé hacia abajo. La parte superior del útero se vuelve más y más gruesa y se mueve alrededor de tu bebé, como un tubo de pasta de dientes. Piensa en cómo funciona nuestro cuerpo cuando te sientes enfermo y vomitas. Tu cuerpo expulsa el vómito... así que, en el trabajo de parto, es como si tu cuerpo estuviera expulsando 'hacia abajo'. Nunca dirías: "Oh, tuve una intoxicación alimentaria anoche y estuve empujando el vómito toda la noche"... dirías que estabas vomitando y estoy bastante seguro de que nunca tomaste lecciones de 'vómito efectivo'. Es lo mismo con la 2.ª etapa del trabajo de parto... tu cuerpo hace todo el trabajo por ti. No puedes NO seguirlo.

Es un impulso irresistible que no puedes ignorar. Piensa en cómo funciona el intestino: empujar cuando no tienes el impulso de empujar es como si alguien te instruyera ahora a ir y tener un movimiento intestinal inmediatamente cuando no sientes la necesidad de ir. Piensa en un momento en que realmente necesitabas ir... ¿necesitabas que alguien te entrenara?

¿Necesitabas hacer algo más que sentarte y relajarte? Ya sea que te sientes en el inodoro y empujes por América o traigas un libro (los compañeros suelen ser expertos en esta área), ¡la caca todavía sale! Cuando lo piensas, ¿cómo nacieron los humanos durante los miles de años antes de que aparecieran enfermeras y doctores en escena? ¿Quién está entrenando a las vacas y ovejas en los campos o a las mujeres que tienen partos en casa accidentales o dan a luz en el coche? El empuje dirigido por la madre es protector para tu bebé. Cuando contienes la respiración durante períodos sostenidos de tiempo, se corta el oxígeno a tu bebé.

CONSEJOS PARA FIT BITS DURANTE EL TRABAJO DE PARTO

Practica el masaje perineal en el 3.er trimestre (especialmente si este es tu primer parto vaginal).

La información no es poder... la información aplicada es poder. Escribe tus preferencias de parto y discútelas prenatalmente; por ejemplo, "Prefiero no tener empuje dirigido, sino empujar según mis propios impulsos".

Pide más tiempo si tú y tu bebé están bien.

Permite que tu pareja de parto abogue por ti durante el trabajo de parto si un miembro del personal comienza a instruirte para que contengas la respiración.

Elige una posición de parto erguida incluso con una epidural (sí, esto es posible - discútelo con tu cuidador).

Pide más tiempo si tú y tu bebé están bien.

Concéntrate en una respiración lenta y cómoda - deja que tu cuerpo haga el trabajo. Si tienes una epidural, solicita tiempo adicional para el 'descenso pasivo' también conocido como dilatar durante el trabajo de parto, especialmente si tú y tu bebé están bien.

Pide más tiempo si tú y tu bebé están bien (¿captas la idea?)

Trabaja de parto en agua si es posible, incluso si el parto en agua no es una opción o algo con lo que te sientas cómoda.

Considera un parto en casa, en un centro de nacimiento o un esquema de hospital privado con parteras o, si es posible, elige un obstetra/partera con una baja tasa de episiotomías y partos asistidos para inclinar las probabilidades a tu favor.

Mamá GentleBirth

"No importa qué tipo de trabajo de parto tengas o qué tipo de parto quieras, este programa no puede dejar de ayudar. No estaba particularmente preocupada por tener un parto sin medicamentos, pero sí quería estar confiada y relajada durante mi embarazo y trabajo de parto, sin importar lo que sucediera. Definitivamente logré esto escuchando el programa GentleBirth. Nunca imaginé que estaría tan relajada que mi esposo estaría tomando fotos de mí en trabajo de parto a punto de ir al hospital a las 3 a.m. ¡Un programa fantástico!"

ACTIVA TUS HORMONAS DEL PARTO HACKEO CEREBRAL PARA EL PARTO

La hipnosis y la meditación ralentizan los patrones de ondas cerebrales induciendo un estado meditativo que calma el sistema nervioso simpático (apaga tu respuesta de lucha o huida).

Expectativas positivas de un GentleBirth tranquilo: cuanto más dolorosa esperes que sea la experiencia, más dolor se experimenta.

La respiración diafragmática lenta apaga la adrenalina (una respiración corta y superficial significa menos movimiento del torso para los mamíferos bajo amenaza, por lo que son visibles para los depredadores).

Trabajar de parto en agua caliente acorta el trabajo de parto considerablemente hackeando tu oxitocina natural, lo que acorta el trabajo de parto.

La aromaterapia con aceites esenciales de lavanda y rosa contienen químicos conocidos por tener una acción sedante en el cerebro. El jasmín/salvia sclarea puede fomentar contracciones más eficientes durante el parto si es necesario.

El humor libera endorfinas.

Las gafas bloqueadoras de luz azul pueden ayudar a aumentar la producción de melatonina (y definitivamente serán un punto de conversación si optas por el look rockstar al estilo Bono en el trabajo de parto).

El masaje libera endorfinas y oxitocina.

Los entornos familiares conducen a sentirse seguro (liberación de oxitocina).

El apoyo de la pareja también conduce a sentirse seguro (liberación de oxitocina).

Continúa tu práctica de mindfulness esta semana con una actividad corta (tomar tu café, maquillarte).

Crea tus propias afirmaciones de parto. Escríbelas y péguelas en lugares donde las veas 20 veces al día. Comienza a visualizar tu película mental de parto perfecto. Tú eres el productor y director: ¡esta es tu película! Apaga los programas de televisión aterradores sobre el parto.

¿CÓMO SABER QUE HA COMENZADO EL TRABAJO DE PARTO?

Al igual que con el embarazo, cada mujer experimenta el trabajo de parto de manera diferente. En las semanas previas al parto, tu bebé puede encajarse (moverse más profundo en la pelvis) y podrías tener calentamientos previos al trabajo de parto o contracciones que están ayudando a tu bebé a colocarse en la mejor posición (estos a veces pueden confundirse con el evento real). Aunque puede ser frustrante, tu cuerpo solo se está preparando para el gran día de manera lenta y suave. La mayoría de las mamás GentleBirth tienden a comenzar el proceso de parto de manera muy gradual y fácil, sin estar realmente seguras de si esto es realmente el inicio. Todo está sucediendo por una razón.

Algunas mujeres tienen evacuaciones intestinales sueltas justo antes de que comience el trabajo de parto o sienten como si hubieran comido algo de comida dudosa.

A veces, las mamás tienen una explosión de energía y sienten la necesidad de preparar su "nido", o un dolor de espalda sordo, a menudo acompañado de una sensación de calambres premenstruales. Puede ser complicado precisar el inicio real del trabajo de parto porque la acumulación a menudo es lenta y gradual y a veces tiene lugar durante algunos días. La mayoría de las mujeres creen que el trabajo de parto comienza con la dilatación pero, de hecho, hay mucho sucediendo de lo que las mamás no están conscientes antes de que pueda tener lugar la dilatación.

HISTORIA DE PARTO

"Mi bebé llegó exactamente a las 8 p.m., 36 semanas, 4 libras 2 onzas. Entré en trabajo de parto espontáneo, pensé que tenía indigestión cuando me desperté esa mañana. Pasé unas horas en casa desayunando y charlando con mis padres, decidí ir al hospital a comprobar si todo estaba bien alrededor de la 1 p.m. Me hicieron el monitoreo y el latido del corazón estaba bien. Luego realizaron un examen y estaba completamente dilatada, así que me admitieron. Mi hermana fue a buscarnos almuerzo y pedí una pelota ya que no tenía nada de eso conmigo. Me senté en la pelota y charlé con mi hermana y mi esposo llegó alrededor de las 3:30. Usé la ducha varias veces, tenía mis preferencias de parto en una carpeta pero nunca las había discutido con nadie. Así que las revisé con la partera. Alrededor de las 5:30, la partera preguntó si me gustaría ser examinada nuevamente para considerar moverme a la sala de partos. Dije que sí; después del examen caminamos a la sala de partos y en el camino la partera preguntó si estaba haciendo GentleBirth. Usé mi respiración todo el tiempo y honestamente me sentí relajada y tranquila durante todo el proceso. Mis aguas se rompieron en la sala de partos (naturalmente) y había meconio, así que tuve más monitoreo.

Di a luz a nuestra pequeña niña por vía vaginal, probé el gas y aire en la sala de partos pero no me gustó. ¡El trabajo de parto no podría haber ido mejor!...

Nuestra niña fue dada de alta la semana pasada, así que finalmente estamos disfrutando del tiempo en casa y estoy encantada. Gracias, Bernie, por la clase y por mantener el contacto. Encontré las últimas semanas de embarazo muy estresantes y todo el programa realmente me ayudó a mantenerme tranquila y enfocada en lo positivo. Estoy tan emocionada de tener a mi hermosa pequeña niña aquí ahora".

AYUDANDO A TU BEBÉ A COLOCARSE EN LA MEJOR POSICIÓN PARA EL NACIMIENTO

La mayoría de los bebés se asientan en una posición particular en el útero durante el embarazo tardío, llamada occipucio anterior izquierdo o LOA. Esta posición, en la cual la parte posterior de la cabeza del bebé apunta hacia el frente de la madre y la espalda del bebé está ligeramente a la izquierda del lado de la madre, es ideal, permitiendo el nacimiento más fácil, seguro y rápido. Imagina esto: Ponte de pie e imagina la cabeza de tu bebé justo por encima del hueso púbico, la espalda de tu bebé está a lo largo de tu brazo izquierdo y sentirás patadas más hacia la derecha. Visita spinningbabies.com para obtener excelentes consejos e información sobre "mapeo del vientre".

FOMENTANDO UNA POSICIÓN ÓPTIMA

Imagina tu ombligo como una linterna y no queremos que la linterna ilumine el techo durante largos períodos en el embarazo tardío.

La espalda del bebé es el lado más pesado de su cuerpo. Esto significa que la espalda naturalmente gravitará hacia el lado más bajo del abdomen de la madre. Entonces, si la barriga de la mamá está más baja que su espalda, por ejemplo, está sentada en una silla inclinada hacia adelante, entonces la espalda del bebé tenderá a balancearse hacia su barriga. Si la espalda está más baja que su barriga, por ejemplo, está acostada de espaldas o inclinada hacia atrás en un sillón, entonces la espalda del bebé puede balancearse hacia la espalda de la madre.

Evita posiciones que animen al bebé a enfrentar tu barriga. Los principales culpables se dicen que son recostarse en un sillón o un sofá cómodo, sentarse en asientos de carro donde la madre está inclinada hacia atrás, o cualquier posición en la cual sus rodillas estén más altas que su pelvis.

La mejor manera de hacer esto es pasar mucho tiempo de rodillas erguida, sentada erguida, o en cuatro patas. Cuando te sientes en una silla, asegúrate de que tus rodillas estén más bajas que tu pelvis, y el tronco debe estar inclinado ligeramente hacia adelante.

Mira la TV mientras estás de rodillas en el suelo, sobre un puf o cojines, o siéntate en una silla de comedor. Prueba también sentarte en una silla de comedor de cara (apoyándote) al respaldo. Siéntate en un cojín en forma de cuña en el coche.

Evita sentarte con las piernas cruzadas. Esto reduce el espacio en la parte frontal de la pelvis y lo abre en la parte trasera. Para una buena posición, el bebé necesita tener mucho espacio en la parte frontal.

Evita las sentadillas profundas, que abren la pelvis y alientan al bebé a moverse hacia abajo, hasta que se sepa que el bebé está en la posición correcta.

Nadar con el vientre hacia abajo es excelente para posicionar a los bebés en el útero. Las mamás que nadan regularmente reportan menos trabajo de parto de espalda. Usa mucho la brazada de pecho y crol. La brazada de pecho, en particular, se cree que ayuda con una buena posición porque todos esos movimientos de piernas ayudan a abrir la pelvis de la mamá y a acomodar al bebé hacia abajo. Un balón de parto puede fomentar una buena posición, tanto antes como durante el trabajo de parto.

Varios ejercicios realizados en cuatro patas pueden ayudar, por ejemplo, mover las caderas de lado a lado, o arquear la espalda como un gato, seguido de dejar caer la columna hacia abajo. El yoga prenatal puede realmente ayudar a alinear a tu bebé.

TRABAJO DE PARTO POSTERIOR

Un pequeño porcentaje de bebés permanecerá en una posición posterior durante el trabajo de parto, lo que puede hacer que el trabajo de parto sea mucho más intenso, especialmente en tu espalda, y las mamás también pueden sentir molestias entre contracciones. Si sospechas que tu bebé está en una posición posterior, mantener tus aguas intactas puede ayudar a tu bebé a rotar más fácilmente. Tener una doula que sugiera cambios de posición y medidas de confort puede marcar una gran diferencia en cómo experimentas el nacimiento de tu bebé, especialmente con este tipo de trabajo de parto.

En el trabajo de parto, la posición a cuatro patas (con el trasero en el aire) puede ayudar a tu bebé a "retroceder" fuera de la pelvis y volver a bajar a una posición más favorable. La presión firme en la parte baja de la espalda por parte de tu pareja o doula puede ser muy útil para lidiar con la incomodidad del trabajo de parto "de espalda".

En cuatro patas, también puedes apoyarte sobre el balón de parto. Coloca algunas almohadas debajo de tus rodillas.

Monta el inodoro, mirando hacia atrás (abriendo la pelvis).

Prueba levantar el abdomen para cambiar el 'ángulo de impulso': Durante una contracción, coloca tus manos debajo de tu abdomen y levanta suavemente tu abdomen mientras inclinas tu pelvis doblando las rodillas - esto puede ayudar a tu bebé a alinearse mejor para entrar en la pelvis en una posición más favorable.

Una lata fría de la nevera rodada en tu parte baja de la espalda es una herramienta maravillosa - incluso un rodillo o una pelota de tenis pueden ser útiles para rodar hacia arriba y hacia abajo en el área más incómoda.

EL PROGRESO ES MÁS QUE LA DILATACIÓN

Tu cérvix ha mantenido a tu bebé seguro durante 9 meses, así que ahora están ocurriendo muchos cambios para permitirle a tu bebé una salida suave. Tu cérvix se mueve de una posición posterior (apuntando hacia tu espalda) a una anterior, más central.

Tu cérvix madura o se ablanda; la consistencia de un cérvix no maduro es como la sensación de la punta de tu nariz, dura, pero cuando el cérvix está maduro, se siente más como tus labios, suave. Imagina el cérvix derritiéndose como mantequilla caliente... o chocolate suave.

- Tu cérvix se borra (se acorta y adelgaza).
- Tu cérvix comienza a dilatarse y abrirse.

- La cabeza de tu bebé rota, se flexiona (mete su barbilla al pecho) y se comprime para que el diámetro más pequeño venga primero.
- Tu bebé desciende, rota más y nace.

En la mayoría de los casos, el proceso de nacimiento no comenzará hasta que tanto el bebé como la mamá estén listos para el nacimiento. La actividad eléctrica en el útero causa las contracciones (desencadenadas por la oxitocina), así que idealmente tanto tu cerebro como tu cuerpo están "conectados" perfectamente para un inicio espontáneo.

Las formas usuales de saber si el trabajo de parto ha comenzado son: hay un tapón mucoso; las aguas se rompen; y/o la mamá tiene contracciones que son regulares y continúan aumentando en fuerza y se vuelven más frecuentes.

NACIMIENTO

TIENES UN TAPÓN MUCOSO

Tener un "tapón mucoso" se refiere a la liberación de moco manchado de sangre a medida que el cérvix comienza a adelgazarse y dilatarse. El tapón mucoso generalmente continúa a lo largo del trabajo de parto y es una buena señal de progreso. La descarga suele ser de color rosa o rojo; si al mismo tiempo pasa algo de líquido amniótico, también puede estar un poco manchado de sangre, pero luego debe volverse claro. Mi regla general para las madres primerizas y sanas que consideran cuándo ir al hospital o llamar a su partera es "sin tapón mucoso - no ir!".

Sin embargo, si hay un sangrado abundante o no estás segura de lo que está sucediendo, siempre contacta a tu proveedor de atención médica.

SE LIBERA LA FUENTE

A veces, el trabajo de parto puede comenzar con la liberación de tus aguas, es decir, el líquido amniótico que rodea a tu bebé se libera, aunque a veces las aguas no se liberan hasta más tarde en el trabajo de parto.

Las aguas también pueden salir como una fuga lenta o goteo, donde puedes notar cierta humedad en tu ropa interior, ¡haciendo difícil determinar si es líquido amniótico en absoluto!

Las aguas son normalmente claras, pero a veces hay un poco de rosa o rojo, que debería volverse claro. Si las aguas son particularmente rojas, puede haber sangrado en el líquido; o si son marrones o verdes, entonces el bebé puede haber pasado meconio. Contacta inmediatamente a tu hospital o partera.

En esta etapa tardía del embarazo, algunas madres pueden filtrar un poco de orina. Para determinar si la fuga es líquido amniótico o orina, la forma más fácil es ponerse una toalla sanitaria, dejarla por una hora y luego hacer la prueba de olfato: huélela; el líquido amniótico es casi inodoro y no tiene olor a orina. Sin embargo, si el olor es ofensivo, esto podría indicar una infección y se debe contactar a tu proveedor de atención médica inmediatamente. Una vez que tus aguas se han roto, el riesgo de infección aumenta. Para minimizar la infección, deberías evitar exámenes vaginales repetidos. Bañarse y ducharse con agua limpia no aumenta el riesgo de infección.

Es útil hablar con tu proveedor de atención médica de antemano sobre su política respecto a qué hacer cuando se rompen las aguas y cuánto tiempo están dispuestos a esperar para que el trabajo de parto comience espontáneamente. Una vez estuve con una mamá a quien el OB de guardia le dijo que una vez que las aguas se rompen y el trabajo de parto no ha comenzado, el útero es como un 'edificio en llamas' y necesitamos 'sacar a todos lo más rápido posible'... nada tranquilizador... La mamá estaba bien y declinó iniciar su trabajo de parto con Pitocina durante 26 horas después de que se rompieron sus aguas y comenzaron sus contracciones. La mamá tomó su temperatura cada 4 horas y estuvo feliz de aceptar intervención médica si mostraba algún signo de infección.

Algunos proveedores de atención pueden preferir que vayas al hospital inmediatamente, mientras que otros están contentos de que la mujer se quede en casa por un tiempo. El riesgo de infección es menor en casa que en el hospital, así que relájate en la comodidad de tu propio hogar mientras las cosas comienzan.

Si tu bebé aún no tiene 37 semanas o está en posición de nalgas y se rompen las aguas, ve al hospital inmediatamente.

LAS CONTRACCIONES SON CONSTANTES Y SE ESTABLECEN EN UN PATRÓN

A menudo, las madres experimentan contracciones de Braxton-Hicks o endurecimientos durante varios días o semanas antes de que el trabajo de parto real comience; son irregulares, se desaceleran o se detienen si descansas y no tienen un patrón adecuado. A veces pueden durar unas pocas horas, contrayéndose cada pocos minutos antes de detenerse, lo que puede ser realmente frustrante. Piensa en estas contracciones como calentamientos, tal como calentarías cualquier otro músculo antes del ejercicio. En este caso, descansa y conserva tu energía, continúa con la vida como de costumbre, o ten un “proyecto de trabajo de parto” para distraerte del reloj. Aunque estas contracciones de práctica y calentamiento pueden ser bastante frustrantes, de hecho están ayudando a ablandar y adelgazar el cuello uterino y simplemente ayudando a que el trabajo de parto comience suavemente. Cuando las contracciones comienzan a volverse más largas, más intensas y más cercanas entre sí con el tiempo, mostrando un patrón regular, entonces esto es una señal de que el verdadero trabajo de parto está en marcha.

Las contracciones suelen sentirse como una ola, con un inicio suave que aumenta a un pico intenso antes de desvanecerse gradualmente.

Inicialmente, las contracciones pueden no sentirse particularmente intensas, más bien como una molestia en la parte baja del abdomen o la espalda; pueden ser ignoradas o puedes hablar fácilmente durante ellas. Por lo general, duran alrededor de 20-30 segundos al principio, aumentando con el tiempo. Pueden ocurrir a intervalos de 20-30 minutos, aumentando con el tiempo, o pueden comenzar directamente a intervalos de 3-4 minutos. A medida que el trabajo de parto avanza, es posible que necesites concentrarte más en cada una, usando respiración lenta y rítmica para mantenerte enfocada.

IR AL HOSPITAL (QUEDARSE EN CASA HASTA 4 CM)

Como dice la famosa canción de The Clash, "¿debería quedarme o debería irme ahora?" Decidir el momento de ir al hospital es una decisión importante. La mayoría de las mamás trabajan mejor en casa en las etapas tempranas porque se sienten más relajadas y cómodas en un entorno familiar, mientras que otras se sienten más seguras en el hospital de inmediato; cada mamá y cada embarazo es diferente. Los compañeros influirán en cuánto te sientas cómoda estando más tiempo en casa. Si tu pareja anda por la casa jugueteando con las llaves del coche, no te sentirás muy relajada. Para un parto hospitalario con baja intervención, la investigación recomienda quedarse en casa más tiempo para asegurar que el trabajo de parto esté bien establecido antes de ir al hospital si has tenido un embarazo saludable. Moverse al hospital a veces puede ralentizar o detener las cosas, lo que luego puede llevar a que se necesiten intervenciones para que las cosas vuelvan a avanzar.

Pregunta sobre las directrices de tu hospital. Sabrás exactamente cuándo es el momento adecuado para ir al hospital o llamar a tu partera.

EL FLUJO DEL TRABAJO DE PARTO

Las guías de embarazo convencionales tienden a enfocarse en que el trabajo de parto se divide en etapas distintas. Sin embargo, no hay segmentos duros y rápidos del trabajo de parto que se hagan obvios en cuanto alcanzas un cierto número de dilatación. Considera que el trabajo de parto es un continuo, una acumulación de energía que te lleva a ti y a tu bebé juntos hacia vuestro destino.

SEÑALES TEMPRANAS DE TRABAJO DE PARTO - ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN TU CUERPO?

El útero se tensará y relajará para las contracciones de Braxton Hicks de "práctica" o calentamiento, aunque algunas mamás de GentleBirth pueden no sentir esto. El cuello uterino cambiará de posición (a una posición anterior) y se ablandará debido a la liberación de hormonas y puede comenzar a adelgazar (borramiento), tus aguas pueden romperse. Es normal que las aguas se rompan alrededor de 7-8cm. La cabeza de tu bebé se encajará y puedes sentir presión adicional en la región pélvica; esto generalmente ocurre antes para las madres primerizas. En trabajos de parto subsiguientes, tu bebé puede no encajarse hasta bien entrado el trabajo de parto.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES?

Puedes sentir dolor de espalda o algunas contracciones de Braxton Hicks o algunos endurecimientos.

Otras señales tempranas de trabajo de parto incluyen un tapón mucoso, movimientos intestinales suaves y anidación. Algunas mujeres experimentarán contracciones pre-laborales durante un día o más: Estas son contracciones leves y frecuentes que pueden durar unas pocas horas antes de detenerse. La mayoría de las mamás de GentleBirth experimentan una acumulación gradual y suave y generalmente ya están en un buen ritmo de trabajo de parto antes de darse cuenta de que esto es real y no solo más calentamientos.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Relájate, relájate y relájate un poco más. Come si tienes hambre, particularmente carbohidratos (arroz, pasta, pan) para energía. Deja la dieta keto para el trabajo de parto. Si tienes una doula, actualízala sobre lo que está sucediendo y cómo te sientes. Intenta seguir haciendo cosas normales. Esta acumulación gradual y suave puede durar un día o más para una madre primeriza, así que intenta no frustrarte o emocionarte demasiado. Ten a mano algunas películas que hayas querido ver. Resiste la tentación de decirle a todos que estás en trabajo de parto o te encontrarás respondiendo 50 mensajes de texto por hora de amigos preguntándose si ya tuviste a tu bebé. Intenta no actualizar tu página de Facebook en este punto, pero nos encantaría apoyarte en el grupo privado.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN TU CUERPO?

El cuello uterino se borrarán (adelgazarán) y dilatarán (abrirán) hasta 6 cm (trabajo de parto activo); las contracciones deben ser regulares y comenzar a aumentar lentamente en longitud y frecuencia.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES?

A veces las aguas se rompen y el agua sale en un chorro, puedes tener más tapón mucoso, o las contracciones pueden sentirse más fuertes y empezar a ser más frecuentes. Las contracciones de trabajo de parto deben aumentar a lo largo del trabajo de parto, generalmente durando de 30 a 45 segundos al inicio del trabajo de parto hasta contracciones más largas a medida que tu bebé va naciendo. En esta etapa, las contracciones suelen estar entre 3 minutos o hasta 20 minutos de distancia.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Descansa, descansa, descansa. Haz que tu pareja esté atenta de manera casual a la frecuencia de las contracciones. Dependiendo de la hora del día y cómo te sientas, querrás intentar descansar, comer (alimentos de fácil digestión) o mantenerte activa entre contracciones. Sigue el instinto de tu cuerpo. Haz que el ambiente sea lo más agradable y relajado posible (piensa en romance) permitiéndote calmarte emocionalmente y encontrar tu propio ritmo, sin ninguna presión para avanzar o rendir.

TRABAJO DE PARTO ACTIVO - ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN TU CUERPO?

Tu cuello uterino se dilata de aproximadamente 6cm a 10cm, tu cuello uterino se abre más constantemente y rápidamente que antes, y las contracciones se vuelven más potentes. Las contracciones son regulares y comienzan a aumentar lentamente en longitud y frecuencia.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES?

A medida que las contracciones se intensifican, profundizarás tu enfoque, tomando largas respiraciones lentas, profundas y rítmicas.

¿QUÉ PUEDE HACER LA PAREJA DE PARTO?

La pareja de parto puede cronometrar las contracciones, animar a la mamá a probar diferentes posiciones o movimientos como caminar, estar de pie, balancearse, danzar lentamente, ponerse en cuclillas, arrodillarse o acostarse de lado si está cansada. Mamá - sigue el instinto de tu cuerpo, descansa entre contracciones. Escucha la App. Haz que mamá se concentre en la respiración rítmica lenta. Recuérdale que use el baño con frecuencia para vaciar su vejiga, y que intente picar algo y mantenerse relajada. Concéntrate en una contracción a la vez.

EL NACIMIENTO DE TU BEBÉ - ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN TU CUERPO?

Dependiendo de tu cuerpo y bebé, la dilatación completa podría ser de 9cm o 11cm. En este punto, la naturaleza de las contracciones cambia. A veces, las contracciones desaparecerán por un tiempo, solo para darle a tu cuerpo un descanso antes de la etapa expulsiva donde tu cuerpo empuja a tu bebé hacia abajo. Con cada contracción, tu bebé se mueve hacia abajo ligeramente, luego retrocede al final de cada contracción.

La cabeza del bebé estira lentamente el tejido vaginal y el perineo, mientras utilizas la respiración enfocada para bajar a tu bebé y seguir tus propios impulsos para que emerja lentamente. A medida que la cabeza y luego el cuerpo del bebé nacen, rota.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES?

Cuando el bebé se ha movido a la posición óptima, la mayoría de las mamás comienzan a sentir un fuerte impulso irresistible de pujar o empujar hacia abajo, que se vuelve más fuerte y más frecuente. La intensidad se siente "involuntaria e incontrolable". ¡Tu cuerpo simplemente lo hace sin ti! El comienzo de esta fase puede sentirse abrumador mientras te acostumbras al poder de la naturaleza moviéndose a través de ti. Tienes tanto sucediendo en tu pelvis, tantas sensaciones intensas... ligamentos estirándose, tu pelvis cambiando y tu bebé moviéndose a través de ti.

¿QUÉ PUEDE HACER LA PAREJA DE PARTO?

Mantén a mamá relajada y recuérdale que se concentre en su respiración. Aplica una compresa caliente en el área del perineo para suavizar y relajar el área para mamá y para reducir el riesgo de lesiones en el perineo.

Anima a mamá a usar una posición que le sea cómoda (de pie, en cuatro patas, en cuclillas con apoyo, de rodillas, de pie o, si mamá está cansada, acostada de lado) y tómallo con calma a medida que emerge la cabeza.

TERCERA ETAPA: NACIMIENTO DE LA PLACENTA

Después de que tu bebé nazca, continuará recibiendo sangre oxigenada y rica en nutrientes de la placenta durante varios minutos. Hasta el 30% de la sangre de tu bebé puede quedar atrapada en la placenta si el cordón se pinza prematuramente y se amputa la placenta.

Permitir que el cordón termine de pulsar, incluso durante cinco minutos, tiene beneficios significativos para tu bebé. Dejar el cordón en paz le da tiempo a tu bebé para adaptarse a usar sus pulmones por primera vez y recibe hierro que reduce su riesgo de anemia.

Puedes sentir calambres uterinos en lugar de fuertes contracciones, aunque las sensaciones después del parto con hijos subsecuentes suelen ser más fuertes.

CUARTA ETAPA: LA HORA DORADA

Disfruta de estos primeros momentos mágicos. Tu bebé puede o no estar interesado en alimentarse de inmediato; tu bebé sabe qué hacer. Mantén a tu bebé caliente con tanto contacto piel con piel (desnudo en tu pecho) como sea posible y tiempo sin interrupciones juntos. Tu bebé acaba de mudarse de casa muy repentinamente. El contacto piel con piel calma la respuesta al estrés de tu bebé, lo mantiene a la temperatura perfecta y regula su respiración y niveles de azúcar en la sangre. Este es un momento de cambios cerebrales masivos tanto para ti como para tu bebé, ya que tu cerebro se inunda de oxitocina, que está "activando" tu cerebro materno. Al igual que tu nuevo bebé, también hay un "despliegue" de tu nuevo cerebro materno. No hay necesidad de que tu bebé use un sombrero durante tu tiempo de piel con piel. A medida que tu cerebro cambia de marcha, necesita "inhalar a tu bebé" para ayudar a activar el centro materno del cerebro. Las madres y los bebés pueden reconocerse solo por el olor. Todos los mamíferos lamen a sus bebés después del nacimiento; esta acción instintiva tiene una función importante. Nosotros no lamemos a nuestros bebés, pero los besamos bastante compulsivamente. Mientras besas a tu bebé, tu cerebro recibe instrucciones sobre la composición perfecta de la leche para tu bebé.

Piel con piel con tu bebé acostado en tu cuerpo desencadena los comportamientos alimenticios de tu bebé, así que recuéstate y disfruta de tu nuevo bebé mientras se acomoda.

LA RECETA PARA EL TRABAJO DE PARTO

Tus maletas están empacadas y sentadas en el pasillo... los suelos están relucientes y todo está listo. El montón de libros de embarazo bien leídos se sienta en la mesa de la cocina con secciones resaltadas para tu pareja. Después de mucha investigación y historias de amigos, estás decidida a no ser una de esas mujeres que se asustan ante la primera sensación de contracción extraña del trabajo de parto y corren al hospital, solo para descubrir, para su mortificación, que solo era aire atrapado.

Los primeros trabajos de parto son una experiencia única y, incluso después de leer todos los libros de embarazo del planeta, todavía no estás segura de qué esperar.

Afortunadamente, hay bastante que tú y tu pareja pueden hacer juntos en casa para hacer este tiempo en casa antes de ir al hospital memorable y cómodo. El Dr. Michel Odent, el obstetra francés que fue pionero en la piscina de parto, tiene algunas sugerencias para crear las condiciones para un trabajo de parto más corto y fácil y lo que él se refiere como un "nacimiento sin perturbaciones". La Dra. Sarah Buckley también ha escrito extensivamente sobre el tema del nacimiento extático y la mezcla perfecta de hormonas del nacimiento en su libro "Gentle Birth, Gentle Mothering".

Existen dos maneras de "mezclar" este cóctel de hormonas en el trabajo de parto:

- Administrándolas médicamente (dándole a la mamá hormonas artificiales para impulsar químicamente sus contracciones, como la oxitocina sintética).
- "Hackeando" tus hormonas naturales utilizando las técnicas de este programa.

¿Cuál crees que será más fácil para tu cuerpo y para tu bebé?

Aquí hay algunas sugerencias para fomentar una liberación natural de las hormonas del parto diseñadas perfectamente para tu cuerpo y tu bebé, que solo vienen con efectos secundarios positivos.

- Necesitas sentirte segura y sin inhibiciones. Si te sientes estresada y ansiosa, tu cuerpo libera adrenalina, que es el freno del trabajo de parto. Cuando te sientes segura y no tienes miedo, tu cuerpo produce oxitocina y endorfinas, que son ayudantes del trabajo de parto. Cuando te sientes sin inhibiciones, puedes deslizarte fácilmente en la parte primitiva de tu mente que regula esa mezcla hormonal perfecta.
- Necesitas sentirte no observada, así que no envíes mensajes de texto ni llames a todos para decirles que tu trabajo de parto ha comenzado. Serás asediada por amigos y familiares bienintencionados y comenzarás a sufrir una especie de ansiedad de rendimiento en el trabajo de parto; comenzarás a pensar que estás tardando demasiado (tu meerkat mental será activado).
- Iluminación tenue. Saca tus velas y ajusta el regulador de intensidad. La iluminación fluorescente brillante inhibe la liberación hormonal interrumpiendo la producción de melatonina, que es una hormona auxiliar para la oxitocina. No es raro que las mamás de GentleBirth usen gafas de sol estilo Bono, la estrella de rock.

- La conversación excesiva también te mantiene en tu parte de razonamiento y análisis de tu mente, así que descansa y usa tu entrenamiento cerebral. Activar el centro del lenguaje del cerebro significa que recursos valiosos se están utilizando innecesariamente.

Mantén la actividad baja, tanto mental como físicamente. A pesar de lo que puedas haber leído, caminar a velocidad olímpica en el inicio del trabajo de parto no es útil A MENOS QUE te sientas bien haciéndolo. No camines millas porque alguien te lo dijo o porque lo leíste en línea. La alta actividad inhibe tus hormonas auxiliares y aumenta la adrenalina, además quieres conservar tanta energía como puedas. Descansa, descansa, descansa.

■ TÉCNICA PARA POTENCIAR LA OXITOCINA

Cierra los ojos y piensa en alguien que realmente te ama y se preocupa por ti, podría ser un padre, tu pareja o quizás incluso una mascota familiar. Deja que todos esos recuerdos maravillosos surjan por unos momentos. Al recordar un momento en el que te sentiste amado y cuidado, el cerebro libera oxitocina, que, como ya sabes, es el antídoto para la adrenalina.

Sé que puede ser un poco difícil para los padres primerizos asociar el trabajo de parto con el romance, así que ten paciencia conmigo. Ya puedo oír los "ewwwwww" mientras lees esto. Pero si lo miras científicamente, es el mismo cóctel perfecto de hormonas que resultó en que la mayoría de las madres quedaran embarazadas, lo que ayuda a que tu bebé nazca.

Solo mira los puntos anteriores: sentirse seguro, desinhibido, no observado, con luz tenue y no mucha conversación podría recordarte a cuando estabas saliendo con tu pareja y las cosas

que hiciste para crear un ambiente romántico y entrar en el ánimo. ¿Ves a dónde voy? Cuanto más íntimo y, sí, romántico puedas hacer el entorno en casa, más probable es que tu trabajo de parto progrese más rápido y fácil.

Incluso la voz hipnótica y sexy de tu pareja tiene un papel que desempeñar en la llegada de tu bebé (después de todo, para la mayoría de las madres, fue la voz sexy e hipnótica de su pareja lo que ayudó a que el bebé llegara en primer lugar).

Ten un proyecto de trabajo de parto que requiera baja actividad mental y física. Pon la App y duerme si puedes.

Mira una película divertida. La risa libera endorfinas, tus ayudantes en el trabajo de parto. Las endorfinas te dan una sensación de bienestar (como el subidón que obtienes del chocolate).

Hornea un pastel de cumpleaños para tu bebé.

Tu pareja puede prepararte un baño caliente y encender las velas, añadir algunas gotas de aceite esencial de lavanda, que también tiene un efecto analgésico en el cuerpo. Sumérgete en agua caliente tanto como sea posible para promover la liberación de oxitocina.

La inmersión en agua durante el proceso de nacimiento es imprescindible. Si no tienes una bañera profunda, puedes comprar una piscina de parto en línea y trabajar de parto en ella antes de ir al hospital. Las madres que trabajan de parto en agua tienden a tener experiencias de nacimiento bastante cortas (cinco horas para una madre primeriza).

Tu pareja puede cocinarte algo rico y animarte a mantenerte

hidratada con agua, sopa o bebidas isotónicas (el agua de coco es genial).

Recibe un masaje relajante o un masaje en los pies (con aceites esenciales de salvia sclarea, lavanda o rosa).

Tu pareja puede poner música agradable, cualquier música de fácil escucha que tenga recuerdos positivos para ti.

Él/ella puede asegurarse de que haya gasolina en el coche y no entrar en pánico cuando sea el momento de ir.

Pídele a tu pareja que lea esto o que lo escuche si estás escuchando el libro.

A menos que haya asistido a una clase de GentleBirth, probablemente aún no haya leído todas esas páginas resaltadas que has preparado para él y probablemente no lo hará. Sus ojos pueden moverse por las páginas, pero su mente probablemente esté en los resultados del fútbol.

"Las similitudes entre hacer el amor y dar a luz son claras, no solo en términos de pasión y amor, sino también porque necesitamos esencialmente las mismas condiciones para ambas experiencias: privacidad y seguridad."

–Sarah Buckley–

PARTO DE EMERGENCIA

A lo largo de los años, ha habido algunos bebés de GentleBirth nacidos inesperadamente camino al hospital o en casa. Todos los bebés nacieron rápidamente y sin complicaciones y las mamás estaban extasiadas (no exactamente lo que la gente espera generalmente como una experiencia de parto 'positiva').

Así que piensas que el bebé viene AHORA y has tomado la decisión de no subirte al coche y enfrentarte al tráfico del viernes por la tarde... (o ha habido un apocalipsis zombi y no hay hospitales).

Primero que nada, los bebés sanos prácticamente se dan a luz ellos mismos; el trabajo de tu pareja es permanecer tranquilo y atrapar suavemente.

No te asustes; llama a los paramédicos y/o a tu matrona.

Desbloquea la puerta de entrada para que los paramédicos puedan entrar por sí mismos.

En invierno, sube la calefacción y coge algunas mantas.

Quédate con tu pareja y tranquilízala (créeme en esto, podemos oler el miedo).

A medida que la cabeza de tu bebé emerge, sostén tus manos justo debajo de la cabeza del bebé. No necesitas tirar de la cabeza de tu bebé.

Anima a tu pareja a respirar lenta y profundamente y resistir el impulso de empujar. El cuerpo de la mamá expulsará al bebé.

A medida que el resto del cuerpo de tu bebé emerge, simplemente sostenlo con tus manos mientras tranquilizas a tu pareja.

Levanta suavemente a tu bebé al pecho de mamá para un contacto piel con piel inmediato y cubre a mamá y bebé con mantas. El contacto piel con piel regula la temperatura y la respiración del bebé.

No es necesario tocar el cordón; no se necesitan cordones de zapatos ni ataduras de cables... o ataduras de torsión.

El cordón seguirá proporcionando oxígeno a tu bebé mientras pulsa durante los próximos minutos.

Quita cualquier toalla/manta mojada de encima del bebé y reemplázalas con unas secas.

Si sale la placenta, simplemente déjala al lado de mamá.

Respira, la ayuda está en camino.

PARTO EN LA CARRETERA

Si estás en el coche, detente tranquilamente al lado del camino con las luces de emergencia encendidas y llama a una ambulancia.

Sube la calefacción del coche.

Ayuda a tu pareja a quitarse la ropa interior/pantalones.

Tranquiliza a tu pareja manteniéndote calmado (incluso si estás gritando por dentro).

Recibe suavemente al bebé en tus manos - no tires de la cabeza del bebé.

Coloca al bebé piel con piel con mamá y cúbrelos con cualquier manta/ropa que tengas disponible.

Deja el cordón umbilical tal como se indicó anteriormente y espera ayuda (es normal que el bebé esté un poco azul al principio; los bebés sanos se enrojecen muy rápidamente).

Si el bebé llega rápidamente, podría estar un poco sorprendido por la velocidad con la que acaba de "mudarse de casa". Si el bebé parece estar un poco aturdido, simplemente frota la espalda del bebé y/o toca las plantas de los pies del bebé.

HISTORIA DE PARTO

Desperté en la mañana de mi fecha de parto con un dolor leve similar al de la menstruación, me sentí emocionada pero también muy consciente de que esto podría ser algo o nada. Me quedé en la cama y traté de olvidarme de la oleada que había sentido y decidí simplemente disfrutar de mi día y ver qué traía. A medida que avanzaba el día, continué teniendo oleadas leves e irregulares. Tuvimos un día encantador, llevando a Orla a alimentar a los patos, comiendo juntos y relajándonos. A medida que avanzaba el día, las oleadas se volvían un poco más frecuentes, aproximadamente cada 30 minutos, pero aún podía mantener una conversación durante ellas. Estaba realmente feliz de poder descansar entre oleadas ya que cuando tuve a Orla tuve poco o ningún descanso entre ellas, así que esto estaba demostrando ser un trabajo de parto muy diferente con un patrón completamente diferente. Durante la noche charlé con mi mamá sobre cuidar a Orla en caso de que necesitara ir al hospital.

Preparé su ropa para el día siguiente, cambié las sábanas de su cama, organicé su cena y desayuno para la mañana siguiente y le di muchos besos y abrazos, todo esto me ayudó a sentirme organizada y en control de la situación - fue maravilloso saber que no tenía que preocuparme por Orla y que estaría muy bien cuidada cuando necesitara irme.

Mi mamá decidió que le gustaría que mi sobrina viniera a ayudar con Orla, así que mi cuñada trajo a mi sobrina, fue realmente surrealista charlar tranquilamente a través de las oleadas, bromeando sobre lo que estaba por venir y recuerdo haberle dicho a mi cuñada que esta vez me encantaría evitar la epidural si fuera posible, pero que estaba abierta a lo que viniera.

Alrededor de las 6pm noté que necesitaba concentrarme un poco más durante las oleadas, pero eran muy manejables y simplemente cerrar los ojos y respirar a través de ellas era suficiente. Tuvimos nuestra rutina nocturna habitual, Paul bañó a Olivia y le dijimos buenas noches y la acostamos. Recuerdo sentirme un poco melancólica al salir de su habitación, sabiendo que era probable que al día siguiente ella ya no sería mi bebé. Después de acostar a Olivia, me duché y me preparé para tener una noche llena de oxitocina, vi Downton Abbey mientras Paul iba a buscar mi comida favorita para llevar. Para cuando volvió a casa, las oleadas eran más regulares, alrededor de 8-10 minutos de distancia, pero aún muy manejables. Recuerdo sentirme realmente tranquila y feliz de poder descansar entre oleadas, fue realmente encantador anticipar tranquilamente la llegada de nuestro bebé de una manera tan libre de miedo. Vimos algo de televisión que nos hiciera sentir bien. Alrededor de las 9.30pm Paul llamó al hospital para informarles que el trabajo de parto había comenzado y que si era posible nos gustaría usar la piscina si estaba disponible.

La matrona nos informó que probablemente pasaría un tiempo antes de que necesitáramos ir, y que en ese momento había alguien en la suite de parto. Decidimos alrededor de las 10.30pm irnos a la cama e intentar descansar. Paul se aseguró de que todo lo que necesitábamos estuviera en el coche y preparé todo lo que necesitaría para hacer la transición al hospital.

Nos fuimos a la cama y nos dormimos (me sorprendió poder dormir, pero también me alivió mucho) cada vez que tenía una oleada, cronometrábamos la contracción. Principalmente estaba acostada de lado y encontré que respirar profundamente y lentamente y mecarme de lado a lado me ayudaba a mantenerme enfocada durante las oleadas. Paul repetía mis afirmaciones y me tranquilizaba con cada oleada. Fue maravilloso estar en nuestro propio entorno sin nadie más allí y sentirme capaz de pedirle a Paul que me hablara más despacio y que hablara más fuerte cuando no podía escucharlo a través de una oleada - habíamos puesto tanto esfuerzo y planificación en trabajar en equipo para este nacimiento, sentía que todo estaba encajando y que estábamos trabajando juntos mientras nuestro bebé se preparaba para nacer.

Recuerdo haber ido al baño varias veces y esperar ver un indicio pero no había señal de nada, recuerdo mirar el reloj y pensar que a las 3 a.m. creo que estaré en trabajo de parto activo.

Cuando me levantaba para ir al baño, sentía que la presión y las oleadas eran mucho más intensas, así que estaba más cómoda acostada de lado en la comodidad de la cama, todavía no puedo creer que pude dormir entre las oleadas, había escuchado sobre personas que hacían esto antes, pero no pensé que fuera cierto. Recuerdo decirme a mí misma que mi cuerpo no haría una oleada que no pudiera manejar y que podía manejar cualquier cosa durante un minuto.

Paul también repetía estas afirmaciones durante las oleadas, así que no recibí nada más que pensamientos positivos. A las 2 a.m. vomité, y pensé que quizás las cosas estaban comenzando a suceder, pero honestamente sentí que si hubiera ido al hospital en ese momento me habrían dicho que solo estaba dilatada unos pocos centímetros. Alrededor de las 3 a.m. tuve un par de oleadas muy intensas, fue la primera vez que sentí que necesitaba alcanzar y sostener la mano de Paul, realmente sentí que necesitaba que él estuviera a mi lado en ese punto, y durante esas pocas oleadas experimenté un poco de duda propia y miedo y recuerdo haberle dicho a Paul que realmente lo necesitaba y que no podía hacerlo. Paul me aseguró, repitiendo mis afirmaciones, y fue como si se encendiera un interruptor en mi cabeza y recuerdo sentirme llena de determinación y positividad y sonreír y decir 'Puedo hacer esto, estoy haciendo esto, puedo hacer esto...' fue en ese momento que supe que sería capaz de dar a luz a mi bebé naturalmente, estaba llena de calma y simplemente sabía que lo haría.

Paul sugirió que fuéramos al hospital pero en ese momento las oleadas venían muy regularmente y tuve que esperar a que pasaran algunas antes de sentirme capaz de levantarme. Paul bajó corriendo a darle el monitor de bebé a mi mamá. Cuando volvió, me levanté y comencé a prepararme. En este punto, las oleadas venían tan rápido que Paul apenas podía ponerme el zapato antes de que tuviera que saltar de nuevo a la cama a cuatro patas y respirar a través de la oleada. Nos dirigimos escaleras abajo y mi mamá estaba allí para darme un abrazo y decirme que me amaba antes de que nos fuéramos, cuando llegamos a la puerta principal recuerdo haberme dicho a mí misma "este bebé viene" mientras respiraba a través de otra oleada.

Caminamos hacia el coche y cuando llegué a la puerta del coche sentí una necesidad extremadamente intensa de empujar, todo el tiempo me sentía muy tranquila y en control, recuerdo decirle a Paul que siguiera adelante y se metiera en el coche y que yo entraría una vez que la oleada pasara. Recuerdo decirle a Paul mientras sentía la necesidad de empujar “esto es más grande que yo” - había escuchado sobre la intensidad de la urgencia de empujar antes, pero solo en ese momento me di cuenta de lo poderosa y fuera de mi control que era. Paul me aseguró que probablemente estaba sintiendo la presión de mis aguas a punto de romperse, pero que deberíamos empezar a movernos.

Paul llamó al hospital para informarles que íbamos en camino, mientras hablaba con la partera mis aguas se rompieron y la urgencia de empujar se intensificó. La partera aconsejó a Paul que el bebé estaba viniendo de prisa y que no se demorara. Paul me preguntó si quería ir a otro hospital porque estaba más cerca y recuerdo haber dicho que no porque una parte de mí no quería admitir que el bebé iba a nacer tan pronto. Hasta el momento en que se rompieron mis aguas, había esperado que la urgencia de empujar pudiera disminuir y que tendríamos tiempo de llegar al hospital, pero las oleadas se intensificaron junto con la urgencia de empujar y cuando nos incorporamos al M50 le dije a Paul que se detuviera “esto está sucediendo ahora, llama a una ambulancia.” Paul se detuvo en el arcén y llamó al 999. Recuerdo haber escuchado al respondiente de emergencia hablar con él, y ser capaz de responder algunas de las preguntas yo misma, pensé “No puedo creer que esto esté sucediendo aquí” pero sabía que estaba indefensa para detener al bebé de venir ya que la urgencia de empujar se intensificaba y se apoderaba de mi cuerpo.

Paul me quitó los zapatos y los pantalones del pijama y bajó el asiento del pasajero tanto como pudo, ya que sentí la necesidad de voltearme a cuatro patas.

Recuerdo al respondiente de emergencia recordándome respirar, y viendo las luces parpadeantes mientras el cuerpo de bomberos se detenía al lado del coche. Lo siguiente que recuerdo es la sensación de ardor de la cabeza del bebé coronando y sintiendo que alguien ponía su mano en la zona, pensé que era Paul y recuerdo haber gritado para que quitara sus manos de mí ya que sentía que estaba impidiendo que el bebé naciera, en realidad era un paramédico y él me aseguró que estaba tratando de ayudarme ya que el bebé estaba naciendo tan rápido. Recuerdo haberme sentido tranquilizada por esto y recordando que estaba protegiendo mi periné mientras la cabeza del bebé emergía.

Recuerdo haber llamado a Paul diciendo que lo necesitaba, y él me aseguró que estaba justo a mi lado en la puerta del coche. Cuando la cabeza del bebé nació, sentí un enorme alivio. Recuerdo poder apoyar mi pecho y estómago en el respaldo del asiento y respirar mientras esperaba que el cuerpo del bebé naciera, ya me sentía eufórica. Nuestra bebé salió disparada al mundo, dando volteretas en su camino hacia las manos del paramédico a las 3:45 a.m., apenas 15 minutos después de que habíamos salido de casa.

Le pregunté a Paul qué era el bebé y él dijo que creía que era una niña, y los paramédicos confirmaron que teníamos una hija. Pedí el retraso del corte del cordón, pero como los paramédicos pensaban que estaba teniendo una hemorragia, me dijeron que no podían retrasar el corte del cordón, pero dejaron que Paul tuviera el honor. Los paramédicos parecían preocupados por la cantidad de sangre que estaba perdiendo y esta fue la primera vez que sentí miedo, recuerdo pensar "¡No puedo morir después de hacer eso!" Me tranquilizaron y me ayudaron a salir del coche y subir a una camilla mientras me transferían a la ambulancia, todo en este punto es un poco borroso pero recuerdo tener en

brazos a nuestra niña, viendo sus pequeños pies morados y su cabello oscuro y sintiéndome totalmente eufórica, impactada y enamorada.

Los paramédicos le dieron el bebé a Paul para que lo sostuviera mientras hacían lo que tenían que hacer conmigo. Mientras nos trasladaban al hospital, estaba desesperada por sostener al bebé, pero el paramédico me explicó que tenía que sostenerla por su seguridad pero aseguró que podría verla durante todo el viaje. Fue un viaje realmente surrealista, recuerdo casi no poder mirar al bebé ya que no podía creer lo que acababa de suceder. Cuando llegamos al hospital, el bebé fue llevado a la suite de partos antes que yo para ser calentada. Me llevaron a la misma habitación y fui recibida por encantadoras parteras. Paul llegó y se quedó con el bebé mientras las parteras se ocupaban de mí. Los paramédicos expresaron su preocupación de que había perdido mucha sangre después de que naciera el bebé, pero las parteras no parecían preocupadas en absoluto y me tranquilizaron diciendo que todo parecía estar bien. Antes de que los paramédicos se fueran, nos aseguramos de que el bebé se tomara una foto con ellos y recuerdo que cuando se fueron sentí el impulso de decirles que los amaba, ya que habían hecho un trabajo increíble y fueron testigos de un momento tan trascendental en nuestras vidas. Les aseguramos que pasaríamos por su estación para que vieran al bebé de nuevo.

Después de que los paramédicos se fueran, la partera me ayudó a dar a luz a la placenta. Estaba muy feliz de poder hacerlo de manera natural, ya que esto era parte de mis preferencias de parto. Después de que se entregó la placenta, me administraron Syntocinon, ya que había habido una preocupación por una hemorragia posparto. La partera me examinó y parecía confiada de que no había sufrido demasiado daño, luego llegó una doctora para examinarme, estaba preocupada de que podría

haber tenido un desgarro de tercer grado, pero como estaba tan sensible acordamos que podría echar un vistazo más de cerca y hacer cualquier reparación necesaria con anestesia espinal. En ese momento estaba muy feliz de aceptar eso, ya que el bebé había sido entregado de manera segura y estaba cansada y adolorida y no quería sentir más molestias. Tuve al bebé en brazos y le di de amamantar durante una buena media hora y decidimos llamarla Alanna. Después de darle de comer y tener piel con piel, la entregué a su papá para que durmiera y tuviera más mimos piel con piel mientras yo bajaba al quirófano para coserme. Afortunadamente, logré evitar un desgarro de tercer grado y volví a tener en brazos a la pequeña Alanna en 45 minutos. Después de eso, comenzó nuestra luna de miel con el bebé, tomamos té y tostadas y maravillados con nuestra hermosa hija y todo lo que había sucedido.

Puedo decir honestamente que la perspectiva de tener a nuestro bebé al costado del camino me habría aterrorizado, pero fue sinceramente la experiencia más maravillosa, positiva y libre de miedo de mi vida. Aparte de un par de momentos de incertidumbre mientras hacía la transición, sinceramente no sentí miedo en todo el proceso de trabajo de parto y nacimiento. Las afirmaciones, rodearme de historias positivas, escuchar las pistas de GentleBirth y hacer todo lo posible para aumentar mis niveles de oxitocina, todo me ayudó a lograr el parto que quería. Tener a mi asombroso esposo apoyándome en la preparación para el nacimiento de Alanna fue maravilloso y no podría haberlo hecho sin su apoyo durante todo el viaje; me sentí apoyada incondicionalmente y no podría imaginar un mejor compañero de parto o padre para nuestras niñas.

Nuestra pequeña bebé ahora tiene tres semanas de edad, se alimenta de maravilla, duerme tranquilamente y llena nuestras vidas de amor y alegría.

A pesar de su llegada algo apresurada, ha sido tranquila y contenta desde el principio. No tenemos dudas de que su historia de nacimiento será contada cada año en su cumpleaños con alegría, orgullo y amor.

BENDICIÓN DE NACIMIENTO

por Natalie Evans

*Cierra los ojos y respira profundamente
Respira paz, exhala dolor
Imagina tus pies
Los dedos curvándose en la tierra
Piénsate arraigada
Piensa en tu lugar en la tierra
¿Cómo llegaste a estar aquí?
A través de generaciones de mujeres nombradas
Una línea materna
Que te trajo a este lugar
Piensa en sus historias de nacimiento
Lo que sabes, lo que crees que es verdad
Reconoce que sus nacimientos llevan una sabiduría profunda
Algunos pueden llevar la memoria de alegría y trascendencia
Cada nacimiento es una experiencia poderosa
Cada nacimiento traza un camino hasta ti
Así como pasas este conocimiento a tu bebé
Entiende que tu nacimiento es tuyo propio
Será diferente a todos los demás
Como los remolinos en tu pulgar
Tu nacimiento tendrá un patrón único
Desplegándose con cada oleada
Subiendo y bajando como el pecho de un recién nacido
Este nacimiento te pertenece
Este nacimiento es una apertura
Este nacimiento es el final y un comienzo*

Que esta bendición de nacimiento llegue a ti sin miedo
 Que esta bendición de nacimiento llegue a ti con gran entendimiento
 Que esta bendición de nacimiento haga que tu corazón vuele
 Que esta bendición de nacimiento traiga gritos de alegría a tus labios
 Bendiciones para ti y tu nacimiento.

PLANES DE NACIMIENTO, PREFERENCIAS Y PRIORIDADES

*"Prepárate para un nacimiento sin culpas... Si participas con confianza en todas las decisiones tomadas durante tu trabajo de parto y parto - incluso aquellas que no estaban en tu plan de nacimiento - es probable que mires tu nacimiento sin culpas y sin arrepentimientos."
 William y Martha Sears - El Libro del Nacimiento*

Una de las habilidades más importantes que necesita un nuevo padre es la capacidad de tomar decisiones. Todas las madres embarazadas se enfrentan a un millón de opciones y a menudo a información contradictoria. Cada pareja con un recién nacido descubre que, esencialmente, están "por su cuenta" después de la llegada del nuevo bebé. Por eso, aprender la habilidad de tomar decisiones sólidas ahora es clave.

PRIORIDADES DE NACIMIENTO

Los planes/preferencias de nacimiento son esenciales si quieres evitar procedimientos rutinarios. Algunas mujeres aconsejan no hacerlos basándose en sus propias experiencias de tener un plan de nacimiento. Puede que oigas, "No hagas un plan de nacimiento porque entonces tienes grandes expectativas y no puedes controlar todo y te decepcionarás, etc., etc."

¿Quizás deberíamos tener altas expectativas para el día más grande de nuestras vidas? Tu hospital tiene un plan de nacimiento para ti, ¿entonces no deberías explorar qué plan es ese y si se alinea con tu visión de un nacimiento positivo?

Escribir un plan de nacimiento es de alguna manera como prepararse para unas vacaciones o cualquier otro gran evento: Se trata de planificar y saber qué esperar y estar preparado para todas las eventualidades. Primero necesitas saber a dónde quieres ir, seguido de cómo vas a llegar allí y las cosas que necesitarás mientras estés allí y lo que planeas hacer mientras estás de vacaciones.

Si tu mejor amiga te dijera que no hagas un plan de boda y te dijera que simplemente te dejes llevar y permitas que el organizador de bodas (o tu suegra) se encargue de todo, ¿cómo responderías?

No dejarías de hacer planes sólidos para la boda solo porque no puedes controlar el clima... tendrías un plan de contingencia... un plan B... te vas a casar en julio... y quieres una recepción con champán al aire libre cuando los invitados lleguen de la iglesia. Bueno, buscarías un hotel que ofreciera ese servicio y discutirías un plan de respaldo con ellos por si acaso llueve. No puedes controlar el clima, pero si hubieras elegido un hotel sin la opción de mover la recepción al interior, entonces tendrías una experiencia muy diferente y muy probablemente decepcionante.

No podemos controlar todo en el nacimiento, pero puedes explorar todas tus opciones para que seas tú quien esté al mando. Hay mucho que puedes controlar y siempre puedes controlar tu reacción a lo que está sucediendo a tu alrededor.

Estás haciendo preguntas y, con suerte, obteniendo las respuestas que deseas y que están en línea con tu boda de ensueño. En algunas circunstancias, planificar un GentleBirth requiere el mismo compromiso y atención.

¿NECESITO PREFERENCIAS DE PARTO?

Definitivamente recomiendo considerar escribir un par de puntos, pero depende de ti y de tu pareja. ¿Cuánto quieres involucrarte en las decisiones que se tomen sobre tu cuidado en el hospital?

Algunas mujeres prefieren ir completamente con la corriente y esperar que todo salga bien, mientras que otras quieren estar involucradas e incluidas en cualquier decisión que pueda afectarlas a ellas o a su bebé. Por supuesto, hay circunstancias raras cuando es necesario diferir a la opinión del experto médico, pero, considerando que casi el 80 - 90% de las mujeres tienen embarazos y partos sin complicaciones, es poco probable que este sea el caso para ti. La palabra clave aquí es "involucrado", y, en el contexto del trabajo de parto, podrías definir eso como tener una actitud curiosa sobre las ofertas rutinarias en tu hospital.

Para algunos hospitales, esto significa que se han implementado políticas que involucran procedimientos rutinarios para ayudar a acelerar las cosas sin que sea clínicamente necesario.

Piensa en tu plan de nacimiento como tus preferencias de nacimiento, prioridades de nacimiento o una expresión de tus expectativas. Incluso si nunca los escribes, es un buen inicio de conversación con tu partera/obstetra sobre cómo te gustaría ser apoyada durante el nacimiento de tu bebé.

Probablemente nunca hayas conocido a tu partera antes, así que esto le ayuda a entender lo que es importante para ti. Mantén tus preferencias flexibles, dependiendo de lo que esté sucediendo durante el nacimiento de tu bebé.

A veces, esto puede simplemente ayudarte a organizar tus pensamientos sobre lo que te gustaría o no te gustaría de antemano, junto con entender lo que probablemente te ofrecerán en tu hospital. También tienes la oportunidad de antemano de considerar cuáles son tus opciones si las cosas no salen como planeaste. Esto a menudo da a las parejas una sensación de alivio al saber que pueden manejar lo que venga en su camino durante el nacimiento de su bebé.

Algunas mamás evitan escribir sus preferencias de nacimiento, especialmente si tienen la creencia errónea de que va a garantizar que ciertas cosas sucederán o no durante el trabajo de parto; sabemos que los bebés no leen planes de nacimiento.

No hay garantías en el trabajo de parto, así que, si esperas que un plan de nacimiento vaya a garantizar que algo sucederá o no, realmente podrías estar preparándote para una decepción. No es el plan de nacimiento en sí lo que puede causar decepción en el trabajo de parto, sino tus expectativas y motivación para crearlo.

A veces escucho a mamás que dicen: "En cuanto llegué al hospital, el plan de nacimiento se fue por la ventana". Si has hecho tu tarea, te has preparado bien y entiendes las ofertas de tu hospital en el manejo de tu trabajo de parto, entonces es muy poco probable que esto suceda ya que tú y tu pareja están tomando todas las decisiones con aportes de tu partera/obstetra - y no al revés.

¿QUÉ DICE LA INVESTIGACIÓN?

Estaba realmente emocionada al leer un estudio reciente que sugiere que las preferencias de parto y asistir a clases de preparación para el parto reducen significativamente los nacimientos por cesárea en madres primerizas.

El estudio incluyó más de 20,000 nacimientos en el área de Los Ángeles y sugiere que las madres primerizas que asistieron a educación para el parto y tenían preferencias de parto escritas tenían mucha más probabilidad de tener un parto vaginal (72.6% vs. 64.1%).

Incluso más alentador es el llamado a la acción de Amy DeBaets en 2017 en AJOG para que los proveedores de atención médica se alejen de los planes de parto estilo lista de chequeo del hospital hacia discusiones de 'asociación de parto' a lo largo del embarazo para que haya una comunicación abierta entre la madre y el proveedor de atención médica y, si hay diferencias significativas en el ethos, haya suficiente tiempo para discusión y toma de decisiones informadas.

Considera tomar un taller de GentleBirth para aprender qué está disponible en tu lugar de nacimiento y entender más sobre cómo escribir y comunicar efectivamente tus preferencias. Siempre que sea posible, habla sobre tus deseos con tu proveedor de atención médica (también lleva a tu pareja) mucho antes de tu EDD.

EVITANDO INSEGURIDADES EN LAS DISCUSIONES DE PREFERENCIAS DE PARTO

Cuando hables con tu proveedor de atención médica sobre tus preferencias de parto durante el embarazo, recuerda usar las dos preguntas si encuentras estresante la discusión.

Esto ayudará a mantener la respuesta de miedo bajo control para que puedas recopilar más información para ayudarte a tomar una decisión informada.

Pregunta 1 - ¿Qué me está diciendo mi cerebro en este momento?

Pregunta 2 - ¿Es útil?

La nueva investigación recomienda unos momentos de meditación antes de cualquier cita médica. Solo unos minutos escuchando la App antes de tu cita te ayudarán a retener más información y sentirte más calmado para hacer preguntas.

ESCENARIO DE MUESTRA

Estás en la semana 39 después de un embarazo casi perfecto. Sin embargo, tu bebé no se ha encajado y se predice que será un bebé 'grande'. Tu proveedor de cuidados acaba de sugerir que consideres una inducción o cesárea planificada. Si has estado asistiendo a tus citas con la expectativa de un trabajo de parto espontáneo apoyado por tu proveedor de cuidados, esta sugerencia inesperada puede causarte una gran inseguridad.

En este momento, probablemente tu cerebro esté imaginando todo tipo de escenarios catastróficos sobre lo que significa este bebé no encajado para la duración de tu trabajo de parto, tu perineo y tu tolerancia al dolor.

¿Son esos pensamientos útiles? ¡No! Ni un poco, especialmente porque no tomamos buenas decisiones cuando los "estudiantes universitarios" están a cargo. Necesitamos crear esa distancia entre el cerebro y tú, para que no te subas a un tren de pensamientos desafortunado hacia la ciudad del terror.

Ahora puedes responder con calma y racionalidad a tu proveedor de cuidados: "Gracias, Dr. Graham, consideraremos esto cuidadosamente y le informaremos nuestra decisión".

Mamá de GentleBirth "GentleBirth me dio autonomía. Fue una experiencia maravillosa. Tengo hijos y solo supe de ello para mi último parto. Lo recomendaría ampliamente. Di a luz sola con mi reproductor y mi máquina TENS. Me sentí con mucho control. Lo recomiendo a cualquiera que me escuche.

PROCEDIMIENTOS HOSPITALARIOS - ¿RUTINARIOS O EXCEPCIONALES?

Límites de Tiempo en el Trabajo de Parto

En el momento de publicar, la OMS publicó nuevas investigaciones que recomiendan reevaluar los límites de tiempo en el trabajo de parto. Puede que te sorprenda saber que en algunos hospitales estás contra el reloj. Existe una expectativa anticuada de que tu cuello uterino se dilatará a razón de 1 cm por hora y si no lo hace, entonces se considera que tu útero es disfuncional (en lugar de considerar que la guía podría ser la disfuncional). Afortunadamente, el inicio del trabajo de parto activo ahora se considera a partir de los 6 cm, lo que significa que no hay necesidad de acelerar tu trabajo de parto antes de eso, pero aún es muy común. Habla con tu proveedor de cuidados sobre la duración promedio del trabajo de parto para una madre primeriza saludable: 24 horas no sería inusual.

COMER DURANTE EL TRABAJO DE PARTO - POR QUÉ ES BUENO PARA TI Y TU BEBÉ

Como futura mamá, probablemente nunca hayas estado más enfocada en la comida que en cualquier otro momento de tu vida. Incluso las analogías sobre el tamaño del bebé y las partes de nuestro cuerpo están asociadas con la comida, ¡como si no estuviéramos lo suficientemente obsesionadas! Tu bebé es del tamaño de un frijol... tu útero ahora es del tamaño de una toronja... tus pechos son como, bueno, ¡ya te haces una idea! Probablemente hayas pasado incontables horas en línea investigando qué puedes y qué no puedes comer durante el embarazo.

Algunas mamás tienen antojos y no pueden obtener suficiente de un alimento en particular, mientras que otras luchan con náuseas matutinas todo el día y se necesita una enorme cantidad de voluntad y determinación para siquiera lograr pasar unos pocos crackers secos por tus labios.

También existe la pica, que es el término para los antojos inusuales. La razón por la que algunas mujeres desarrollan antojos de pica durante el embarazo no se conoce con certeza. Actualmente, no se ha identificado una causa; pero, según el Journal of American Dietetic Association, puede haber una conexión con una deficiencia de hierro.

Algunos especulan que los antojos de pica son el intento del cuerpo por obtener vitaminas o minerales que faltan en la dieta de una mamá.

Las sustancias más comunes deseadas durante el embarazo son tierra/arcilla. Otros antojos de pica incluyen cerillas quemadas,

pedras, carbón, bolas de naftalina, hielo, fécula de maíz, pasta de dientes, jabón, arena, yeso, posos de café, bicarbonato de sodio y cenizas de cigarrillo... ¡puaj!

Una dieta equilibrada durante el embarazo es esencial tanto para la mamá como para el bebé. Las futuras mamás a menudo pasan una cantidad significativa de tiempo "pastando" o picoteando regularmente para mantener su azúcar en sangre normal.

Si te has perdido una comida últimamente, probablemente hayas experimentado algunos de los siguientes efectos secundarios:

Aumento de la irritabilidad

Agotamiento debido a la baja de azúcar en sangre. Incluso podrías haber perdido el conocimiento.

Saltarse comidas durante el embarazo no se recomienda y nunca te privarías de comida voluntariamente durante tu embarazo, ¿entonces por qué lo harías durante el trabajo de parto?

Veamos la historia de cómo comenzó esto y qué puede suceder cuando se le niega alimento a una mamá durante el trabajo de parto (asumiendo que tiene hambre).

El Síndrome de Mendelson: Esto se refiere a la inhalación de contenidos gástricos del estómago y es un riesgo durante la intubación para una anestesia general (probablemente hayas visto la intubación en "Grey's Anatomy").

Hoy en día, la mayoría de las cesáreas se realizan con anestesia espinal o epidural. Es raro tener una anestesia general para un parto por cesárea.

El artículo original de Mendelson se remonta a 1946, por lo que está un poco desactualizado. La gran noticia es que en 1961 se desarrolló una técnica llamada maniobra de Sellick, que minimizó el riesgo de que los contenidos gástricos ingresen a los pulmones durante una anestesia general.

Qué avance para las mamás en trabajo de parto. Significaba que todas las mujeres normales de bajo riesgo (80 - 90% de las mamás que leen esto) podrían volver a comer durante el trabajo de parto nuevamente!! ¡¡Yay!! Pero espera un minuto, eso fue hace más de 47 años, obviamente algunos hospitales se perdieron ese memo.

Sin comida durante un largo período de tiempo, el cuerpo de una mamá en trabajo de parto entra en cetosis. Cuando primero privas a tu cuerpo de comida, tu metabolismo comienza a cambiar para acomodar esto. La primera etapa se conoce como lipólisis, lo que significa que tu cuerpo está quemando grasa para proporcionarte energía (suena como una gran manera de quemar esos kilos extra del embarazo... ¡¡DESPUÉS de haber tenido a tu bebé!!)

La cetosis es la segunda parte del proceso que tiene lugar cuando tu cuerpo no tiene carbohidratos para proporcionarle energía, por lo que necesita usar la energía de la grasa que se está quemando; en resumen (ves, no puedo alejarme de esas analogías de comida). Las porciones no utilizadas de las células grasas se llaman cetonas y se eliminan del cuerpo en la orina. La cetosis es una señal de que estás descomponiendo tus reservas de grasa... tu cuerpo efectivamente se está comiendo a sí mismo para darte energía durante el trabajo de parto.

Así que estás en el hospital... muriéndote de hambre... irritable... exhausta y eso es solo tu pareja.

Además, sientes el dolor mucho más intensamente. Eso no suena como la receta para un parto positivo.

Por supuesto, algunas mamás no tienen interés en comer durante el trabajo de parto, si están muy ansiosas y asustadas durante el mismo, la adrenalina ralentiza el proceso digestivo.

Si vas a dar a luz en un hospital que está atrapado en los años 40, lleva contigo algunos bocadillos para ti y tu pareja, por si acaso te entra hambre. Lo más probable es que no tengas ganas de un Big Mac.

Afortunadamente, hay algunas parteras fantásticas que están felices de que picotees para mantener tus niveles de energía si tienes hambre, así que todo no está perdido. ¡Bon appétit!

PLANES DE PARTO Y ALTA COCINA

Si has asistido a algunas clases prenatales del hospital, te habrán explicado lo que yo llamo el menú de autoservicio o menú fijo. Lo que probablemente no sabes es que tu hospital también tiene disponible un maravilloso menú a la carta. Probablemente dejarías de ir a tu restaurante favorito si de repente cambiaran el menú y quitaran todos tus platos favoritos porque el menú de autoservicio es más rápido y económico para el restaurante.

¿QUÉ HAY EN EL MENÚ DE AUTOSERVICIO?

- Exámenes vaginales frecuentes para asegurarse de que no te has desviado del horario establecido.
- Tus aguas son liberadas artificialmente para acelerar el proceso.
- IV de Pitocina para acelerar tu trabajo de parto si no te mantienes al ritmo del horario del hospital.

- Monitoreo continuo (lo que hace mucho más difícil moverse) y una tasa muy alta de falsos positivos en la detección de bebés en peligro.
- Epidural necesaria debido a la IV de Pitocina que ha hecho que las contracciones sean más intensas para ti y tu bebé.
- Cesárea o uso de fórceps/vacío para sacar a tu bebé cuando la epidural afecta el empuje y tu tiempo se ha acabado.
- Episiotomía debido al parto asistido.

(Nota: Si eliges el menú fijo mencionado anteriormente, es posible que solo tengas 12 horas o menos para dar a luz.)

DANDO A LUZ A LA CARTA

Como en cualquier experiencia culinaria, tú decides lo que te atrae y, si no estás seguro, tener una partera útil que te recomiende una opción puede ser invaluable. Ella puede sugerirte opciones que quizás nunca antes habías considerado para hacer que tu experiencia sea buena.

Asumiendo que todo está normal, no hay prisa, sin límites de tiempo. Puedes elegir no tener el goteo e ir a tu propio ritmo y en tus propios términos. Puedes decidir que liberar las aguas tan temprano no es para ti. Las parteras son expertas en partos a la carta y son grandes recursos para ayudarte a elegir lo que es correcto para ti y tu bebé, en lugar del menú de autoservicio que todos los demás obtienen.

Es por eso que pensar en lo que quieres durante el trabajo de parto es tan importante. Aceptar el menú de autoservicio solo porque es todo lo que te han ofrecido a menudo resulta en más intervenciones de las necesarias y no tan positiva como experiencia.

Sí, probablemente tendrás a tu bebé más rápido (el autoservicio se trata de velocidad y conveniencia), pero tu experiencia podría no ser tan positiva como hubiera sido si hubieras conocido las maravillosas opciones a la carta que estaban disponibles. Los partos a la carta suelen ser más fáciles de lograr en casa (después de todo, tú eres el dueño del restaurante) o en un centro de nacimientos.

Por supuesto, puedes elegir tener el menú de autoservicio. Si la velocidad es tu principal prioridad y prefieres que alguien elija el menú por ti, entonces el autoservicio puede ser muy atractivo. No tener idea de lo que quieres y elegir simplemente ir con la corriente significa que dejas que el personal elija el menú por ti; eso es exactamente lo que quieres si hay una emergencia... ellos son los expertos... pero como la mayoría de las mujeres tienen trabajos de parto normales, a la carta generalmente es la forma más segura de proceder para ti y tu bebé. Estudios internacionales también han mostrado que el menú de autoservicio no es la opción más saludable para las mamás y los bebés.

Empieza a pensar en tus opciones y cómo puedes hacer esta experiencia lo más positiva posible. Una vez que estás en la fila del autoservicio, es difícil salir de ella. Simplemente sigues al coche que va delante de ti y esperas lo mejor. Comparar el nacimiento con una experiencia de alta cocina puede ser exagerado, pero pregúntate: ¿Quieres un parto de autoservicio, donde recibes lo que te dan (un bebé físicamente saludable y, con suerte, una mamá físicamente saludable) o el parto a la carta, donde se trata de seguridad y calidad (sí, puedes tener ambos... tanto la mamá como el bebé están física y emocionalmente saludables... Sé lo que Gordon Ramsay diría...)?

PRIORIDADES DE PARTO

Mi pareja y yo estamos deseando tener una experiencia de parto positiva con vuestro apoyo.

Entendemos que el parto puede ser impredecible, pero si mi bebé y yo estamos bien, agradeceríamos vuestro apoyo en las siguientes áreas.

Durante el Trabajo de Parto

- Me gustaría mantener los exámenes vaginales al mínimo (es decir, al ingreso) y solo a mi solicitud después de eso (a menos que haya una preocupación por mi bebé).
- Prefiero no tener un IV o bloqueo hepático al ingresar.
- Prefiero trabajar de parto y dar a luz en cualquier posición que me resulte cómoda.
- Prefiero tener un monitoreo intermitente a menos que haya una preocupación por mi bebé.
- Mientras el trabajo de parto progrese normalmente y mi bebé y yo estemos bien, prefiero no tener mis aguas rotas o acelerar mi trabajo de parto con Pitocina.
- Cuando esté completamente dilatada, y asumiendo que nuestro bebé esté bien, me gustaría esperar hasta sentir el impulso de empujar antes de comenzar la segunda etapa.
- Si tengo una epidural, prefiero tener al menos 1-2 horas de descenso pasivo antes de comenzar a empujar activamente.
- Prefiero no tener una episiotomía.
- Prefiero que mi bebé no tenga succión de rutina si todo está bien.
- Si todo está bien, prefiero tener una tercera etapa fisiológica.

Después del Nacimiento

- Si mi trabajo de parto tiene mínima intervención, prefiero una tercera etapa fisiológica.

- Por favor, permitan que el cordón termine de pulsar y esperen hasta que esté blanco.
- Preferiría tener contacto piel con piel inmediato e ininterrumpido con mi bebé.
- Prefiero que a mi bebé no se le aplique pomada antibiótica para los ojos ya que he sido testeada en el embarazo por ETS.
 - Por favor, retrasen todos los procedimientos rutinarios no urgentes como el pesaje, la Vitamina K y las revisiones del bebé.
 - Planeo amamantar.

HISTORIA DE PARTO

Experiencia de una madre primeriza

El domingo estaba convencida de que tendría a mi bebé al día siguiente (mi FPP fue el sábado). Di un hermoso paseo por el parque y sentí la presión de mi bebé en mi pelvis, pero no tuve contracciones ni dolor, solo una sensación general (¿posiblemente deseo ilusorio!). La cabeza había encajado desde la semana 38, así que había pensado que no pasaría mucho tiempo después de la FPP. Tuve una noche de sueño inquieta el domingo, pero soy de sueño pesado, así que podrían haber sido contracciones, ¿no lo sé! El lunes a las 8 a.m. tuve el tapón mucoso y comencé a sentir contracciones de manera irregular. Le dije a mi esposo que probablemente sería una buena idea que se tomara el día libre en el trabajo y viniera conmigo a la cita con mi consultora esa mañana a las 11. La consultora escuchó lo que sentía y me dijo que podría faltar algunos días o ser inminente y ofreció revisar si lo deseaba. Acepté y ella se sorprendió bastante al informarme que estaba completamente dilatada y de 3-4 cm. Como vivo bastante cerca del Coombe, sugirió que me fuera a casa y que me vería esa noche. No podía creer que había llegado a ese punto y no parecía gran cosa, pero estaba tan emocionada de que el bebé estuviera en camino.

Me fui a casa, me puse el TENS, me senté en mi pelota y almorcé mientras veía Netflix, pero tenía que seguir pausándolo para levantarme al sofá, arrodillarme y respirar durante las contracciones. Alrededor de las 2 p.m., me di cuenta de que necesitaba volver al hospital ya que las contracciones estaban muy seguidas y de repente hubo una gran presión y lo que asumo que fue la ruptura de aguas. Tuve un pequeño momento de pánico en ese punto porque pensé que el bebé nacería en casa. Fue un poco un escenario de película de Hollywood salir por la puerta y al hospital de prisa ya que sentía que el bebé realmente estaba presionando hacia abajo y a punto de venir, pero escuché mis pistas en el coche y me reenfoqué. Al ingresar estaba de 9 cm y me llevaron directamente a partos. Inicialmente me ofrecieron la piscina de parto como lo había indicado en mis preferencias, pero estaba demasiado avanzada, así que no hubo tiempo. No tuve rastreo de admisión, mantuve la máquina TENS puesta todo el tiempo, la partera y la consultora bromeaban conmigo que todavía estaba sonriendo (entre contracciones).

Me arrodillé en la cama, apoyándome en la parte superior y no sentí la necesidad de ningún otro alivio del dolor. Nuestra niña nació en unos 50 minutos después de llegar al hospital a las 3:50 p.m. El pinzamiento del cordón se retrasó, al igual que todas las revisiones, para permitir el contacto piel con piel y la lactancia según mis preferencias, pero necesité algo de intervención para la tercera etapa ya que estaba perdiendo un poco demasiada sangre. Para el parto de la placenta, usé gas y aire y tuve un desgarro de segundo grado, así que necesité algunos puntos. Pero durante todo el proceso, me sentí escuchada y respetada y que nada se hizo a menos que fuera necesario. Me sentí empoderada por el conocimiento que había recibido de GentleBirth. Sobre todo, estaba extasiada de darle la bienvenida a mi hija y cuando la partera la colocó debajo de mí en la cama, fui yo quien anunció "¡Es una niña!", lo cual recordaré para siempre.

DOULAS

¿Qué es una Doula?

La palabra “doula” proviene de Grecia, significando “al servicio”. Una doula es una asistente de parto profesional entrenada que comprende las necesidades emocionales y físicas de una mujer en trabajo de parto y brinda apoyo y cuidado continuos para los padres prenatalmente y durante todo el trabajo de parto y el nacimiento. Cada vez más hospitales reconocen los beneficios para las madres que eligen tener apoyo adicional en el parto. Una doula no replica el rol de la partera o enfermera, sino que complementa su cuidado. Debo admitir - Estoy un poco sesgada hacia las doulas ya que soy entrenadora de doulas para DONA International y comencé el primer servicio de doulas de Irlanda en 2005. Fue mi experiencia de tener una doula con mi primer hijo Jack en 2003 lo que me puso en el camino de convertirme en doula, una partera y desarrollar este programa. Tener ese apoyo extra para ti y tu pareja, ya sea en casa o en el hospital, no puede subestimarse.

Junto con tu comodidad emocional y física, tu partera también es responsable de tu cuidado clínico y el protocolo del hospital (registro, notas, etc.), mientras que tu doula está allí puramente para tu apoyo emocional y medidas de confort físico. Tienes tu propia animadora que has elegido personalmente para estar contigo en este día increíble.

¿Cuáles son los Beneficios de Tener una Doula?

Creemos en “cuidar a la madre” - permitiendo que una mujer tenga una experiencia mucho más satisfactoria, positiva y empoderada antes, durante y después del nacimiento, y así permitiendo que el bebé tenga un mejor comienzo en la vida.

Al llegar al hospital, no conoces a las parteras y ellas no te conocen. Habrás tenido varias visitas con tu doula, conociéndose mutuamente y revisando tus opciones de parto. Tu doula realza tu experiencia de parto a través de información, apoyo, empatía y asistencia física.

En más de 20 años de investigación mundial, se ha demostrado que las mujeres apoyadas por una doula durante el trabajo de parto tienen:

- Una reducción significativa en las tasas de cesárea
- Un 25% menos de duración del trabajo de parto
- Un 60% de reducción en las solicitudes de epidural
- Un 30% de reducción en el uso de analgésicos
- Un 40% de reducción en el parto con fórceps

Considera esto: Si los beneficios del cuidado de la doula estuvieran disponibles en una pastilla, sería tan crucial como el folato en el embarazo temprano y sería poco ético no utilizarlo.

Para más información, visita <http://www.DONA.org>

TOMANDO DECISIONES INFORMADAS

Toda mamá debería poder tomar decisiones informadas sobre el cuidado que recibe durante el embarazo, el parto y posteriormente.

¿Por Qué Es Importante? Como padre o madre, tienes la oportunidad y responsabilidad de tomar muchas decisiones importantes sobre tu cuidado durante el embarazo, el parto y el tiempo después del nacimiento. Las decisiones que tomes y el cuidado maternal que recibas pueden tener efectos duraderos en la salud y bienestar de tu bebé, tú misma y tu familia.

Es responsabilidad de los profesionales involucrados en tu cuidado explicarte cuáles son tus opciones, proporcionar información clara, imparcial y fácil de entender, y apoyarte en considerar tus opciones y tomar tus decisiones. Las elecciones que hagas deben ser respetadas y apoyadas.

Siempre es importante entender si hay una buena justificación para cualquier procedimiento, medicamento, prueba o tratamiento que se te esté dando o ofreciendo. En muchos entornos de cuidado, ciertas prácticas se usan libremente e incluso rutinariamente, ya sea o no que la madre o los bebés realmente lo necesiten, pero como una forma de manejar los niveles de personal, especialmente en un hospital ocupado.

Aunque estas prácticas pueden ser valiosas para mujeres o bebés en situaciones raras, usualmente son innecesarias para la mayoría. Pueden ser disruptivas e incómodas, pueden causar efectos secundarios más graves y pueden llevar al uso de otras intervenciones. Por estas razones, las intervenciones no deben usarse rutinaria o innecesariamente, sino caso por caso, no solo porque es política del hospital o la práctica habitual de tu cuidador.

¿QUÉ SIGNIFICA TOMAR DECISIONES INFORMADAS?

Tomar decisiones informadas significa aprender y pensar sobre la mejor información disponible sobre opciones de parto y luego decidir qué es lo correcto para ti.

La técnica BRAIN proporciona un marco para encontrar y organizar información con el fin de tomar una elección informada. Esto ayudará a asegurar que puedas obtener respuestas a todas tus preguntas y tener acceso al tipo de cuidado que es adecuado para ti.

Es útil practicar la técnica BRAIN, ya que se puede usar para cualquier toma de decisiones diaria que necesites hacer, no solo en el contexto del embarazo, parto y posparto. Con práctica, este marco vendrá naturalmente en momentos de estrés.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA ASEGURAR QUE EL CUIDADO QUE RECIBA DURANTE EL TRABAJO DE PARTO Y EL NACIMIENTO SEA LO MEJOR PARA MI BEBÉ?

Tu elección de cuidador y lugar de nacimiento pueden tener un impacto mayor en el cuidado que recibas durante el trabajo de parto y el nacimiento. Investigaciones en EE. UU. indicaron que la mayor influencia sobre si tendrás una cesárea no es tu edad o complicaciones del embarazo, sino el hospital que elijas. Puede ser necesario explorar varias posibilidades para encontrar un cuidador y un entorno de nacimiento que ofrezcan cuidados consistentes con la mejor evidencia y con tus necesidades y preferencias. Cuando los padres descubren que la mayoría de los procedimientos de trabajo de parto rutinarios encontrados en muchos hospitales no se basan en evidencia sólida, es bastante sobrio. Como tú, asumí que todo lo hecho a mi bebé y a mí debe basarse en evidencia... ¿no es así? En un mundo perfecto lo sería, pero estamos lejos de ello.

No es posible saber de antemano exactamente cómo será tu experiencia de trabajo de parto. Estar lo más informado posible de antemano te ayudará a lidiar con confianza con cualquier nueva decisión que pueda surgir en el momento. Es importante aprender sobre tus opciones, obtener respuestas a tus preguntas y pensar en tus preferencias mucho antes de que comience el trabajo de parto.

Asegúrate de que tu pareja también esté al tanto de tus deseos y esté preparada para hablar en tu nombre si surge la necesidad. (Una doula no habla en tu nombre; su rol es ayudarte a encontrar tu voz y sentirte confiada usándola en el trabajo de parto si es necesario). La herramienta BRAIN es muy útil para los padres, pero, si estás en una situación estresante, necesitas hacer primero la técnica STOP para que puedas acceder a la parte de tu cerebro que te ayudará a poner la herramienta en buen uso. Si el "cerebro inferior" está disparando y en pánico, cerrará tu acceso al "cerebro superior", haciendo casi imposible absorber cualquier información y tomar decisiones racionales e intencionales.

USA TU "BRAIN" (CEREBRO) PARA TOMAR DECISIONES INFORMADAS

Beneficios

Riesgos

Alternativas

Intuición

Nada (pedir más tiempo)

La filosofía de GentleBirth no aboga por rechazar la asistencia médica. Alentamos a todos los padres a discutir sus opciones de parto durante el período prenatal y durante el proceso de nacimiento. Nuestra filosofía promueve el cuidado individualizado para la mamá y el bebé en lugar de un cuidado rutinario (talla única) para nuestras familias de GentleBirth.

HISTORIA DE PARTO

Experiencia de una Madre Primeriza

Nuestro bebé llegó unos días antes en Holles Street la semana pasada y ¡es simplemente perfecto! El parto también fue genial, sin medicamentos, solo usé la máquina TENS y eso fue todo. Mis aguas se rompieron (todo claro) la tarde del viernes 5 y fuimos a Holles St., hicieron un seguimiento y me permitieron irme a casa hasta el domingo por la mañana a las 8 a.m. antes de inducirme. Logré que extendieran el tiempo permitido y corrí a un acupunturista el sábado por la mañana. Mis contracciones comenzaron a las 3 p.m. ese mismo día, sábado 6. Volvimos a Holles St alrededor de las 2 a.m. del domingo por la mañana, y estaba dilatada 2 cm y nos quedamos en la suite de parto. Las parteras fueron geniales y realmente siguieron el plan de parto, excepto por una con la que tuve que hablar seriamente mientras intentaba manejar las contracciones.

La etapa más difícil para mí fue definitivamente el empuje, pero por lo demás todo fue manejable. Mi placenta salió por sí sola, ¡5 segundos después de comenzar el contacto piel con piel! ¡No lo podía creer! ¡Simplemente salió! Honestamente, la parte más difícil fue navegar a través de su sistema. No es que intenten ser obstructivos, es solo que tienen procedimientos, lo cual entiendo. Realmente tuve que hablar seriamente con una partera, que no era la que estaba conmigo en el trabajo de parto sino otra, que quería que tuviera el seguimiento constantemente, cambiar de habitaciones, intentó romper mis aguas anteriores, etc., etc. (¡Se rompieron solas 30 segundos después en el taburete de parto!)

Incluso hizo que un doctor viniera a explicarme por qué el seguimiento tenía que estar encendido, y nuevamente mencioné que estaba contenta con el intermitente.

Entonces ella retrocedió y comenzó a decirme lo bien que estaba dilatando y que todo se veía muy positivo.

Me siento de vuelta a mi estado normal, es increíble lo rápido que se cura el cuerpo. Lo atribuyo a seguir el camino natural. Y el bebé está genial, estoy amamantando, pesaba 2.98 kg al nacer y ya pesa 3.1 kg ¡a los 4 días!

LAS MEJORES PRÁCTICAS INTERNACIONALES APOYAN LA FILOSOFÍA DE GENTLEBIRTH

La mayoría de las mamás de GentleBirth que planean un parto hospitalario llegan al hospital bien avanzadas en un trabajo de parto espontáneo y en progreso, y por lo tanto evitan las interrupciones rutinarias del trabajo de parto (ver gráfico abajo). Lograr un GentleBirth tranquilo y confiado es más probable cuando tú y tu pareja exploran las ofertas rutinarias con una actitud curiosa y eligen la opción que es más apropiada para sus necesidades y circunstancias en ese momento.

Para Mamás y Bebés Saludables

Procedimientos Rutinarios	Mejor práctica internacional?	Recomendaciones de Mejores Prácticas
Restricción de comida/bebida	No	Comer/beber a voluntad
Monitoreo continuo con EFM No Monitoreo intermitente	No	Monitoreo intermitente
Exámenes vaginales cada 2 horas No Cada 4 horas	No	Cada 4 horas
Liberación artificial de aguas No Las aguas se liberan espontáneamente.	No	Las aguas se liberan espontáneamente.
Uso rutinario de IV de Pitocina para impulsar el trabajo de parto químicamente	No	El cuidador debe proporcionar tiempo y espacio para que la mujer se relaje y progrese. Innecesario para mujeres saludables a menos que el trabajo de parto se detenga en 6 cm durante aproximadamente 4 horas.
Límite de tiempo de 1-2 horas en la 2da etapa del nacimiento	No	Mínimo de 3 horas para madres primerizas. Más con epidural.
Empuje dirigido (empujar hasta ponerse morada)	No	La madre líder - solo con el impulso de hacer fuerza en la posición elegida por la madre. Se alienta el descenso pasivo para madres con epidural.
Episiotomía	No	Solo en situaciones de emergencia

Succión rutinaria de nariz/boca de un bebé sano	No	Innecesario en bebés sanos y vigorosos ya que puede causar una caída en la frecuencia cardíaca infantil. Limpiar la nariz/boca es suficiente
Clampeo inmediato del cordón	No	Al menos 1-2 minutos antes de clampear el cordón. "Esperar a que esté Blanco"

Muchos hospitales en EE. UU. recomiendan colocar una cánula IV para la administración de medicamentos durante el proceso de parto. La mejor práctica internacional no apoyaría esto como cuidado rutinario debido al riesgo de infección y molestias para la mamá.

Otro procedimiento innecesario y científicamente disputado para tu recién nacido es la administración rutinaria de antibióticos en los ojos de tu bebé para prevenir la oftalmía neonatal, que es esencialmente conjuntivitis (ojo rosa) contraída durante el nacimiento, si la madre tiene gonorrea o clamidia. Si crees que no estás en riesgo de tener estas enfermedades de transmisión sexual, puedes rechazar este tratamiento. Puede nublar la visión de tu bebé y puede afectar el vínculo, así como impactar todas las buenas bacterias que tu bebé se supone que debe tener cuando nace y que pueden tardar meses en reemplazar. Recuerda, tu bebé acaba de mudarse de casa muy repentinamente, hay luces brillantes, ruidos fuertes y hace mucho más frío, así que dar gotas que puedan irritar la visión de tu bebé puede ser muy estresante para él.

Bañar a tu bebé poco después del nacimiento puede afectar la capacidad de tu bebé para mantener su temperatura y bajar sus niveles de azúcar en sangre.

Este es el momento perfecto para mucho contacto piel con piel.

No hay beneficios médicos probados para la circuncisión e introduce riesgos para tu bebé recién nacido. La Academia Americana de Pediatría ya no apoya la circuncisión masculina.

Asegúrate de discutir estos procedimientos rutinarios con tu proveedor de atención médica con anticipación.

Papás/socios de parto, recuerden las dos preguntas clave para ayudarles a determinar si interrumpir el flujo natural del parto es realmente necesario debido a una razón convincente (salud de la mamá/bebé) o si es simplemente debido a restricciones de tiempo/recursos o política del hospital.

Mientras la mamá y el bebé estén bien, pide más tiempo para que ambos disfruten de un GentleBirth más relajado, tranquilo, confiado, sin disturbios e ininterrumpido.

INDUCCIÓN: PONIÉNDOLO TODO EN PERSPECTIVA

Con las tasas de inducción continuando en aumento, algunas mamás de GentleBirth se enfrentarán a este dilema, solo por pasar sus fechas estimadas. La OMS define el término completo como 37 a 42 semanas completadas. El trabajo de parto suele ser más seguro y fácil para la mamá y el bebé cuando comienza espontáneamente. Afortunadamente, cada vez más hospitales se están alejando de las inducciones sociales debido a los riesgos para el bebé y están alentando a las mamás a esperar hasta que tengan 41 semanas completas de embarazo. Habla con tu proveedor de cuidados sobre cuándo recomendarían la inducción del trabajo de parto sin indicaciones médicas.

LA INDUCCIÓN NO ES EL FIN DEL JUEGO

Puede haber circunstancias médicas que requieran una inducción y, aunque tus planes pueden haber cambiado, no hay necesidad de resignarte a la idea de que no tendrás un parto positivo. La inducción cambia el juego pero definitivamente no es el fin del juego para un parto positivo. Tu kit de herramientas para el trabajo de parto será aún más valioso ahora. Toda tu preparación con GentleBirth dará sus frutos mientras te preparas para conocer a tu nuevo bebé. ¿Es un parto inducido más desafiante? A veces... y es más probable que lo sea si esperas que lo sea. Si la inducción parece probable para ti, recomiendo usar tu entrenamiento de Liberación del Miedo y escribir algunas afirmaciones nuevas para ti misma. Escribe una lista de aspectos positivos de la inducción para entrar en un marco mental más positivo. Con un poco de esfuerzo, puedes mantener tu enfoque muy positivo especialmente con el entrenamiento de inducción positiva para ayudar a preparar tu cuerpo para una experiencia de inducción positiva.

COME TUS DATILES

Mientras hablamos de fechas de parto, hay otro tipo de dátil que considerar. Investigaciones recientes sugieren que comer dátiles en las últimas semanas de embarazo puede reducir la probabilidad de tener que ser inducida, necesitar Pitocina para acelerar tu trabajo de parto y reducir el sangrado después del nacimiento. Son altos en azúcares naturales, así que si estás monitoreando tus niveles de azúcar en sangre, asegúrate de observar cómo afectan tus niveles. Las recomendaciones son 6 dátiles al día durante las últimas 4 semanas de tu embarazo. No soy fan del sabor de los dátiles, pero ¡ponlo en un pudín de toffee pegajoso y allí estaré!

PREPARÁNDOTE PARA UNA INDUCCIÓN POSITIVA

A medida que se acerca el término completo, a menudo se habla del "aviso de desalojo"... hace demasiado calor... te sientes pesada, el sueño es esquivo... la inducción puede sonar tentadora. Para algunas mamás, una complicación inesperada significa un final abrupto al sueño de un trabajo de parto espontáneo, despertándose con las aguas rompiéndose durante la noche, la anticipación emocionada de que cada sensación se convierta en algo más. La inducción no significa "fin del juego" si has estado planeando dar a luz sin epidural. Tus preferencias de parto, por supuesto, necesitarán adaptarse, pero aún puedes mantener cierto control sobre lo que sucede en el día y cuándo, especialmente si tú y el bebé están bien. Ya sea que tu inducción haya sido una buena noticia o no, todavía hay mucho que puedes hacer para tener una experiencia de parto positiva para ti y tu bebé.

¿NECESITAS MÁS TIEMPO?

Las políticas de inducción varían, dependiendo del hospital al que asistas y de tu cuidador. Pedir unos días extra es generalmente bastante aceptable hoy en día si tú y el bebé están bien. Muchos cuidadores ofrecen la inducción bajo la creencia errónea de que todas las mamás están hartas y quieren terminar el embarazo. Es un caso de "si no preguntas, no obtienes." Si estás a término completo y te van a inducir porque "las aguas están bajas", a veces las aguas están simplemente en el lado bajo de lo normal y aún dentro de los rangos normales. Pregunta si este es el caso para ti. Estudios han mostrado que beber líquidos extra antes de un escaneo aumenta el volumen de líquido amniótico (al igual que la aeróbica en agua), así que asegúrate de estar bien hidratada cuando vayas a un escaneo después de tu fecha estimada.

UNOS DÍAS ANTES

Antes de que tú y tu cuidador decidan una fecha para tu inducción, pídele a tu cuidador tu puntuación de Bishop, que es un sistema de puntuación que incluye información como qué tan preparado está tu cuello uterino para la inducción. Cuanto más alta sea la puntuación, más probable es que tu inducción sea sencilla, con mínimas complicaciones para ti y tu bebé. Si tu puntuación es baja, tú y tu cuidador pueden considerar mover la fecha de tu inducción a una fecha posterior, especialmente si has tenido un embarazo saludable. En los días antes de una inducción, se te puede ofrecer un desprendimiento de membranas o puedes solicitar uno. Esto es un examen interno donde la partera/obstetra intenta insertar un dedo en la apertura del cuello uterino para separar el saco amniótico del cuello uterino y fomentar la liberación de las hormonas responsables de afinar y ablandar el cuello uterino para que pueda abrirse fácilmente. Puedes tener algo de manchado y calambres después de este procedimiento; si tienes alguna preocupación, llama a tu unidad de maternidad. En casos raros, las aguas pueden liberarse accidentalmente durante este examen. Habla con tu cuidador sobre los pros/contras de tener un desprendimiento de membranas.

Paso 1 - Prostaglandinas

Para las mamás primerizas, la inducción a menudo comienza con un pesario o gel (Cervidil) de hormonas sintéticas (prostaglandina) que se coloca al lado del cuello uterino para ablandarlo y, con suerte, iniciar el proceso. Puedes recibir varias dosis de esta hormona durante un par de días, así que descansar y comer/mantenerse hidratada son las órdenes del día. Si tienes una epidural, es probable que se desaconseje comer.

Tendrás un período de monitoreo continuo después de que se inicie la inducción y luego, con suerte, te dejarán a tus propios medios durante unas horas para movilizarte. Una mamá por segunda vez que tiene un cuello uterino suave y maduro puede necesitar solo que se liberen sus aguas. Algunos cuidadores usan un medicamento llamado Misoprostol/Cytotec, que ha estado asociado con algunos casos de alto perfil. Asegúrate de discutir qué medicamento es probable que se use para tu inducción. En algunos casos, se usa un bulbo de Foley, que es como un pequeño globo que se infla para estirar el cuello uterino, causando que libere prostaglandinas. Puede ser muy efectivo y algunos hospitales envían a las mamás a casa para descansar en lugar de estar en el hospital, mirando las cuatro paredes y deseando que el trabajo de parto comience. Pregúntale si es una opción para ti.

Paso 2 - Liberación de las Aguas

El siguiente paso en una inducción es usualmente la liberación de las aguas alrededor de tu bebé en un intento de alentar a tu bebé a descender y aplicar más presión directa a tu cuello uterino para dilatar. Puedes pedir que este paso se posponga unas horas más si el trabajo de parto está comenzando a establecerse y lo estás manejando bien. El momento de la liberación de las aguas depende de cuán bien haya funcionado el gel o si ya estás dilatada con o sin el Paso 1. Durante este procedimiento, tu partera insertará un instrumento de plástico (amnihook) y hará una incisión en la bolsa de aguas. Las aguas continuarán saliendo a chorros durante todo el proceso de parto, así que lleva varios pares de ropa interior y toallas sanitarias para maternidad.

Paso 3 – IV de Pitocina/Syntocinon

Este es el paso final en una inducción química; su función es estimular artificialmente al útero para contraerse más tiempo y con más frecuencia. Si actualmente estás en el Paso 2, puedes pedir más tiempo antes de pasar al Paso 3. La estimulación de los pezones (manualmente o con un extractor de leche) puede aumentar la oxitocina natural de tu propio cuerpo. Te colocarán una IV en la mano para administrar los medicamentos. La infusión generalmente no se administra dentro de las seis horas posteriores a la última dosis de gel de prostaglandina. La infusión se aumenta frecuentemente hasta una dosis máxima siempre que tu bebé tolere las contracciones más largas. Con la infusión viene el monitoreo continuo, por lo que el movimiento puede estar restringido.

ESTRATEGIAS DE CONFORT SIN MEDICACIÓN

Eres Más Fuerte de lo que Crees

Considera tener una doula, ya sea que estés siendo inducida o no. No subestimes los beneficios de un apoyo extra en el gran día para ti y tu pareja, ya que las inducciones a veces pueden ser más largas. Todas las madres necesitan apoyo emocional continuo durante el trabajo de parto, especialmente en un entorno clínico extraño como el hospital, pero la mayoría de los padres no se dan cuenta de que no tendrán cuidado continuo 1:1 de una enfermera (especialmente en hospitales de EE. UU.) donde tu enfermera puede estar cuidando a más de una familia.

Enfoque mental - Usa tu entrenamiento cerebral 30 minutos antes de que comience tu inducción para que estés relajada y manteniendo tus niveles de adrenalina bajos. Usa tu entrenamiento de inducción positiva en los días previos a la inducción para entrar en un marco mental positivo, especialmente si la idea de la inducción es menos atractiva.

Escribe tu lista de aspectos positivos de ser inducida para ayudar a cambiar tu mentalidad. Lleva contigo algunos objetos de casa para hacer el espacio tuyo. Los mamíferos hacen nido en un espacio elegido por ellos, así que estarás haciendo un nuevo "nido" en tu hospital. Los objetos a considerar incluyen una foto especial que te traiga recuerdos positivos y música que te transporte a un momento feliz de tu vida. Estas son formas simples de aumentar tus hormonas naturales aliviadoras del dolor.

Respiración lenta - La respiración lenta y cómoda es una forma simple de mantener el enfoque y las sensaciones de control. Respira hasta tu bebé lenta y profundamente para mantener a ambos bien oxigenados y relajados.

Máquina TENS - Comienza a usar tu máquina TENS 30 minutos antes del inicio de tu inducción para dar un impulso a tus endorfinas naturales aliviadoras del dolor. Trae tu propio balón de parto y úsalo cuando estés en el monitor para mantenerte cómoda. También puedes pararte o sentarte en una silla cuando el personal necesite escuchar a tu bebé. Acostarse plana en tu espalda en la cama puede hacer que las sensaciones sean más intensas y dificulta el descenso de tu bebé.

Para el Paso 1 y Paso 2, usa la bañera/ducha; la inmersión en agua caliente profunda es muy efectiva para liberar las hormonas de parto propias de tu cuerpo y puede mantenerte más cómoda.

Las técnicas de acupresión pueden ser muy efectivas durante una inducción.

Usa tu casco de realidad virtual para reducir la intensidad de las contracciones.

ESTRATEGIAS DE CONFORT CON MEDICACIÓN

"Al final del día, después de 60 horas de trabajo de parto, GentleBirth me dio una sensación de calma y unión para decirle a la gente lo que necesitaba, lo cual, afortunadamente, incluía la epidural."

–Laura Mitchell–

El óxido nitroso se está volviendo más ampliamente disponible en todo EE. UU. y puede proporcionar una excelente analgesia. Se administra a través de una boquilla mientras la mamá inhala el "gas de la risa". Si a la mamá no le gusta usarlo, puede dejar de hacerlo y sale de su sistema muy rápidamente con efectos secundarios mínimos para su bebé.

Narcóticos como el Fentanilo, la Morfina o la Petidina hacen que algunas mamás se sientan bastante "despistadas", somnolientas y a veces con náuseas. Pasa a tu bebé y algunos bebés pueden necesitar ayuda para recordar respirar cuando nacen. Si esto sucede, a tu bebé se le administrará un medicamento para revertir los efectos secundarios. También puede afectar la capacidad de tu bebé para amamantar.

Epidural - Algunos cuidadores recomiendan la epidural para el Paso 3 (IV de Pitocina), ya que algunas mamás encuentran la intensidad de las contracciones artificiales junto con el cansancio más difícil de sobrellevar. La movilidad limitada puede hacer que la experiencia sea más difícil. Pide monitoreo mientras estás sentada en el balón o de pie si no tienes la epidural. No todas las mamás encuentran las contracciones químicas más difíciles de manejar. Mantén una mente abierta en lugar de automáticamente tener una epidural y potencialmente agregar más complicaciones al nacimiento de tu bebé.

Algunos de los intercambios incluyen un aumento en los partos instrumentados, trabajo de parto más largo y un aumento de la temperatura para la mamá. Solo tú sabes cuán bien estás sobrellevando. Puede que te sorprendas a ti misma; eres más fuerte de lo que piensas.

La inducción puede ser una experiencia muy positiva y, aunque hay algunas cosas sobre las que no tienes control durante el parto, siempre tienes control sobre cómo respondes a lo que está sucediendo en tu experiencia. Participa y sé curiosa acerca de tu cuidado; haz preguntas y habla con otras mamás de GentleBirth que hayan tenido inducciones positivas.

La puntuación de Bishop es un sistema de puntuación algo subjetivo utilizado para determinar qué tan exitosa podría ser una inducción de trabajo de parto para ti. Cuanto más alta sea la puntuación, mejor. Para asegurar la tasa de éxito de tu propia inducción, pregunta sobre tu puntuación de Bishop. La inducción con una puntuación de Bishop baja puede significar un parto más desafiante para ti y tu bebé.

COMPAÑEROS DE PARTO – ES HORA DE ADOPTAR UNA ACTITUD CURIOSA

Compañeros de parto/papás, es importante mantener el ambiente lo más calmado y relajado posible durante el parto, y ciertamente el trabajo de parto no es momento para estar debatiendo la política del hospital. Una actitud curiosa y agradable con una sonrisa recorrerá un largo camino. Si se está ofreciendo una intervención, como acelerar el trabajo de parto o liberar las aguas, hay algunas preguntas clave que puedes hacer para asegurarte de que el procedimiento sea realmente necesario y no solo un procedimiento rutinario para apresurar a tu pareja a través del trabajo de parto.

Es fácil sentirse intimidado por el personal médico (aunque esto rara vez es intencional por parte del personal) y no sentirse lo suficientemente seguro para hacer preguntas porque no tienes formación médica, pero aquí hay algunas preguntas para ayudarte a "proteger el espacio" para que la mamá pueda permanecer enfocada en dar a luz en su propio tiempo, en sus propios términos y envuelta en la "zona".

¿Mi pareja está bien?

¿Nuestro bebé está bien?

En pocas palabras, si no pides el parto que quieres, tendrás el parto que te den.

CAMBIOS INESPERADOS EN TU PLAN DE PARTO PREFERIDO (INDUCCIÓN O CESÁREA)

Esta es una técnica poderosa, basada en la TCC (terapia cognitivo-conductual), para ayudar a cambiar tu perspectiva de lo negativo a un estado mental más positivo en el caso de que desarrolles una complicación en el embarazo que cambie significativamente tus preferencias de parto. La mayoría de las mamás tienen embarazos normales y saludables pero, si te encuentras en esta situación, puedes reformular cómo te sientes acerca de los cambios para mantenerte en el camino hacia una experiencia de parto positiva, no importa qué cartas te sean repartidas.

Comenzamos con la columna de "menos" a continuación y definimos el problema. Luego te mueves a la columna de más y encuentras un positivo; ve el primer ejemplo, adaptado de la novela Robinson Crusoe de Daniel Defoe.

El lado positivo siempre comienza con PERO, ya que reduce el "golpe" emocional de la primera oración.

Negativo	Marco Positivo
EJEMPLO - He naufragado en una isla remota.	PERO sobreviví cuando todos los demás se ahogaron.
Me van a inducir mañana debido a una complicación grave. Esto realmente no es lo que quería.	PERO al menos sé que mi bebé estará en mis brazos muy pronto. PERO estoy tan agradecida de que mi partera detectara el problema tan temprano.
Mi bebé está en posición transversa y tengo que tener una cesárea. Estoy muy decepcionada.	PERO esta es la manera más segura para que mi bebé nazca. PERO puedo prepararme ahora y no tengo la imprevisibilidad del trabajo de parto.
Mi presión arterial está peligrosamente alta y necesito tener una epidural para bajarla. Realmente quería un parto natural.	PERO la epidural está ayudando a que tenga el parto más seguro para mi bebé. PERO no la necesito para aliviar el dolor; estoy manejando muy bien las sensaciones.
Mis niveles de hierro podrían ser demasiado bajos para tener un parto en casa de manera segura.	PERO ahora estoy aumentando mi hierro para el parto más seguro para mi bebé y para mí.

Cualquiera que sean las cartas que te hayan repartido y que hayan descarrilado tus planes para tu GentleBirth, haz el ejercicio anterior y luego escribe cinco aspectos positivos sobre este nuevo plan de parto.

RIZOS DE ORO Y LOS TRES BEBÉS DE TAMAÑO PERFECTO

¿Recuerdas la historia de Rizos de Oro para dormir? Rizos de Oro probó las tres sillas... una era demasiado grande... una demasiado pequeña y una era justo lo correcto... ¿cuál es el bebé de tamaño "justo lo correcto"?

Varias veces al mes me contactan mamás que han tenido una ecografía reciente y se les ha dicho que su bebé mide demasiado grande o demasiado pequeño, así que pensé que este tema necesitaba ser abordado desde un punto de vista de evidencia como partera y como mamá que dio a luz en casa a un bebé de 10lb 7oz con una partera, una doula y solo una leve raspadura perineal.

Ir a una ecografía generalmente es un momento emocionante, ya que tienes la oportunidad de echar un vistazo a tu bebé en su pequeño mundo. Pero en la mente de cada mamá está la preocupación de que algo inesperado pueda aparecer en la ecografía. Te encuentras entre mirar las extrañas formas en la pantalla y observar las expresiones faciales del ecografista buscando pistas de que algo no está del todo bien. Probablemente incluso te olvides de respirar si tienes un ecografista particularmente silencioso mientras ella hace clics y se concentra.

¿CUÁL ES EL GRAN PROBLEMA CON LOS BEBÉS GRANDES?

He encontrado que, aunque hay una definición internacional para bebés 'grandes', a veces la predicción de un bebé 'grande' está en el ojo del observador (tu OB) si no eres particularmente alta.

La investigación sugiere que se considera que un bebé es grande cuando pesa más de 4,000 gramos (8 libras 13 onzas) al nacer, y otros dicen que un bebé es grande si pesa más de 4,500 gramos (9 libras, 15 onzas).

Los bebés grandes tienen más probabilidades de experimentar problemas con sus hombros al nacer (distocia de hombros), pero alrededor de la mitad de todos los bebés que tienen este problema son de peso 'normal'. Las epidurales y los partos instrumentados agregan a este problema. Los bebés necesitan mucho espacio para maniobrar a través de la pelvis y, si tu pelvis está cerrada (es decir, estás acostada de espaldas), hace que sea más difícil para el bebé. Una pelvis 'abierta' es una pelvis erguida o al menos de lado. Los partos instrumentados son un factor de riesgo para la distocia de hombros en todos los bebés, grandes o pequeños. La distocia de hombros es una emergencia médica pero, en la mayoría de los casos, se puede resolver cambiando la posición de la mamá para facilitar la apertura de la pelvis más.

¡Un estudio de 2009 informó que la sospecha de tu cuidador de un bebé grande es, de hecho, más peligrosa que el bebé en sí! Las mamás que se sospechaba tenían un bebé grande (y que en realidad terminaron teniendo uno) tuvieron tres veces la tasa de inducción, más del triple de la tasa de cesáreas, y un cuadruplicado de complicaciones para la mamá en comparación con mujeres cuyos obstetras no pensaban que su bebé era grande y que terminaron teniendo un bebé grande sorpresa al final. Las ecografías son notoriamente inexactas, especialmente tarde en tu embarazo. Las inducciones vienen con una larga lista de problemas potenciales para ti y tu bebé y no hay evidencia que respalde inducir temprano para 'evitar que el bebé crezca más'. La inducción aumenta la probabilidad de complicaciones en lugar de reducirlas.

Solo puedo imaginar cuán estresante puede ser que te digan que tu bebé está midiendo grande a las 35 semanas sabiendo que potencialmente tienes otras 5+ semanas por delante. Especialmente cuando esta discusión no ocurre dentro del contexto de cómo la pelvis se desplaza y mueve en el trabajo de parto y cómo la cabeza de tu bebé está compuesta por placas flexibles que se superponen a medida que el bebé desciende. A medida que tu bebé crece en esas próximas cinco semanas, está acumulando reservas de grasa en su espalda, ¡no en su cabeza! Esperaba un bebé más grande esta vez ya que Jack pesaba 8lb 15oz pero nunca soñé que Cooper pesaría más de 10lb (y no era diabética). Los bebés nacidos de mamás con diabetes no controlada tienden a ser de mayor tamaño debido al azúcar extra en el torrente sanguíneo de la mamá. Si tu diabetes está bien controlada y tus azúcares han estado estables, esto no es algo de lo que debas preocuparte. Estoy bastante segura de que las últimas semanas de mi embarazo habrían sido muy diferentes si hubiera tenido una ecografía tardía y sin duda la preocupación habría impactado mi trabajo de parto, lo que probablemente se habría convertido en una profecía autocumplida.

LAS MADRES HABLAN

"Mi hijo, primer bebé, pesaba exactamente 9lbs al nacer. En todas las ecografías, había estado midiendo del lado más grande pero nadie había hecho ningún comentario hasta que, a las 38 semanas, una partera me preguntó qué estaba comiendo, ¡ya que el bebé era grande! Quedé devastada porque pensé que todo era mi culpa y que no podría tener un parto en casa con las parteras de la comunidad. Una semana después, una partera diferente me examinó y dijo que estaba bien y que el bebé no era tan grande. De todos modos, di a luz a mi bebé de 9lb solo con gas y aire, resulta que era largo no gordo y, considerando que su padre mide 6ft 4, no me sorprendió.

Siguió creciendo, creciendo, creciendo y estaba fuera de las tablas en su última revisión del desarrollo. Tiene 1 año y usa ropa de 2 años. Así que mi bebé era el tamaño perfecto para mi cuerpo, sí, dolió empujarlo pero estuve absolutamente bien después y no creo que un bebé más pequeño hubiera sentido mucha diferencia." – Aoife

"Durante todo mi embarazo, había estado midiendo promedio nadie siquiera mencionó las palabras 'bebé grande'. ¡Pero Katie nació pesando 9lb 9oz! Lo superé solo con gas y aire y la máquina TENS, pero tengo que decir que la partera también fue brillante, aconsejándome pausar cuando la cabeza del bebé estaba saliendo y, con ese consejo, el bebé nació con solo un leve rasguño." – Amanda

¿ES MEJOR MÁS PEQUEÑO?

Sabemos que las ecografías raramente son precisas y eso también aplica para predecir bebés pequeños pero saludables. Como precaución, siempre vamos a monitorear más a fondo el aumento de peso de tu bebé y el flujo sanguíneo a través de la placenta si pensamos que el crecimiento de tu bebé ha disminuido significativamente. También consideraremos tu estilo de vida (fumar/estrés) y tu dieta. Un bebé enfermo definitivamente está mejor fuera recibiendo cuidado médico que dentro si no está creciendo. Hasta hace poco, se pensaba que un bebé que estaba en el percentil 10 de crecimiento (lo que significa que es probable que el 90% de otros bebés sean más grandes) necesitaba nacer, pero las nuevas guías internacionales sugieren que la mayoría de estos bebés son perfectamente saludables pero son simplemente pequeños.

Es probable que la mamá haya tenido bebés pequeños y saludables en el pasado o, si este es su primer bebé, cuando miramos a los padres podemos ver que usualmente ellos

mismos tienen una estructura pequeña y probablemente también eran bebés más pequeños al nacer. Solo los bebés que caen en el percentil 3 (si todo lo demás está bien) requieren monitoreo adicional y quizás un nacimiento temprano. Para más información, pregunta a tu proveedor de cuidados sobre el estudio PORTO.

COSAS QUE PUEDES HACER

Grande o pequeño, todos los bebés se benefician cuando la mamá tiene una dieta equilibrada saludable, hace algo de ejercicio, reduce el estrés, aumenta la alegría y evita cigarrillos/drogas. Habla con tu cuidador sobre la evidencia contra la inducción/cesárea por sospecha de bebés grandes o pequeños basada en la mejor práctica internacional.

BEBÉ DE NALGAS

Tuve la oportunidad de trabajar con una madre primeriza cuyo bebé estaba inesperadamente de nalgas (con el trasero primero en lugar de la cabeza). Estaba a unos días de alcanzar el término completo y se le rompieron las aguas. La práctica habitual en este hospital en particular es realizar una cesárea, pero como la mamá no mostraba signos de trabajo de parto y era un día ocupado, fue admitida y dejada a sus propios medios durante el día. Ella puso la App, descansó y se ajustó al nuevo plan con su pareja, ya que realmente esperaba un parto en agua. La mamá había estado muy ansiosa al principio del embarazo y aunque ahora estaba decepcionada, estaba emocionada de conocer a su bebé. Esa tarde, la mamá comenzó a quejarse de un dolor de espalda baja... y sabiendo cómo las mamás de GentleBirth pueden ser parturientas 'astutas' (no sintiendo mucho malestar), le pedí que cronometrara las sensaciones para ver si había algún patrón en este dolor de espalda.

Fui a buscarle una compresa caliente para la espalda baja y, efectivamente, estas sensaciones comenzaron a aparecer cada 10 minutos. Mencioné a algunas de las parteras senior que necesitábamos mantener un ojo en esta mamá, pero cuando la revisaron, la mamá estaba durmiendo con auriculares y sin preocupaciones. De hecho, fui reprendida por sugerir que la mamá estaba en trabajo de parto... pero cuando has visto suficientes GentleBirths, captas las señales muy sutiles de progreso en el trabajo de parto sin que una mamá grite por todo el hospital. Alrededor de una hora después, este patrón de sensaciones comenzó a sentirse más como dolor menstrual. Aquí está el asunto: al personal del quirófano no les gustan las sorpresas (y quién puede culparlos en su línea de trabajo), así que realmente les gustaría que se les avisara si una mamá que va a tener una cesárea comienza a trabajar de parto. Pedí a una partera senior que viniera a revisar a esta mamá... y, efectivamente, se encontró que la mamá estaba de 10cm. ¡La mamá estaba encantada! Tuvo un trabajo de parto natural solo con una compresa caliente y muy poco dolor; al personal del quirófano no les hizo tanta gracia esta paciente inesperada. Terminé teniendo un interrogatorio al día siguiente sobre qué magia había en GentleBirth para 'hacer' que la madre trabajara de parto tan rápidamente, especialmente porque su bebé estaba de nalgas. Expliqué que no era magia, solo la reducción del miedo que hace que el trabajo de parto sea más duro y doloroso. No estaban convencidos; imagina si fuera cierto y nadie necesitara Pitocina nunca más: ¡solo pon tu GentleBirth y da a luz a tu bebé!

¿CUÁNDO SE CONSIDERA UN PROBLEMA LA POSICIÓN DE NALGAS?

Cada vez más, leo informes de mamás preocupadas que salen de las ecografías tan temprano como a las 28 semanas habiendo sido informadas de que su bebé está de nalgas.

Luego, las mamás pasan las siguientes semanas estresadas, ansiosas y haciendo cosas extrañas con bolsas de guisantes congelados y linternas en un intento de persuadir a su bebé a una posición de cabeza hacia abajo y evitar una cesárea. Antes de las 36 semanas, tu bebé tiene mucho espacio para voltearse en múltiples posiciones varias veces al día (y probablemente una o dos veces antes del amanecer también).

Primero lo primero: menos del 5% de los bebés permanecen de nalgas (trasero primero) a término completo, así que tienes mucho tiempo y aún tienes opciones para considerar.

Vamos a tomarlo con calma, ya que la posición de tu bebé realmente no es importante hasta que alcances las 35-36 semanas... entonces tu partera/doctor empezará a enfocarse un poco más en el 'plan' si tu bebé permanece en posición de nalgas.

ECV – pregunta si hay una clínica de nalgas en tu hospital si aún no te han referido para una Versión Cefálica Externa – esto es una manipulación externa de tu bebé para impulsarlo a una posición de cabeza hacia abajo – la tasa de éxito es de aproximadamente el 50% pero definitivamente vale la pena intentarlo antes de acceder a una cirugía abdominal mayor (parto por cesárea). La ECV es una opción para la mayoría de las mamás saludables sin complicaciones, incluidas las mujeres que han tenido un parto por cesárea anterior. La ECV no es un masaje suave sino bastante firme y puede ser bastante incómodo (pero generalmente termina rápidamente) y si tu consultor siente demasiada resistencia, no continuarán. Si encuentras que es muy doloroso siempre puedes pedir detener.

Las terapias complementarias incluyen la acupuntura (o moxa), la hipnosis (relajarse profundamente y oxigenar los músculos uterinos da al bebé más espacio) y Spinning Babies.

Hay una sesión de hipnosis de Breech Baby Turn en la App de GentleBirth que las mamás han tenido mucho éxito. Recomiendo que las mamás la usen durante 10 días y también hagan sesiones de acupuntura. En un artículo de investigación sobre el uso de la hipnosis, el 80% de los bebés se voltearon y permanecieron de cabeza hacia abajo. También está la Técnica Webster facilitada por un quiropráctico. Pero, aparte de la hipnosis y la acupuntura, hay muy pocos buenos estudios sobre la efectividad de estas terapias.

Aunque menos común, el parto vaginal de nalgas puede ser una opción segura siempre que el proveedor de cuidados esté capacitado en el parto de nalgas. El tipo de nalgas también determinará si un parto vaginal es una opción segura (las nalgas francas se consideran las más seguras). Para una mamá primeriza, es posible que tengas que investigar un poco para encontrar un consultor dispuesto a apoyar un parto vaginal de nalgas. Es importante sopesar los pros y contras de un parto vaginal de nalgas y un parto por cesárea planificado, ambos conllevan riesgos para la mamá y el bebé. Investigaciones recientes sugieren que un parto de nalgas sin epidural es beneficioso para la mamá y el bebé, ya que la mamá puede moverse a posiciones que animan a su bebé a moverse a través de la pelvis más fácilmente. Si estás considerando un parto de nalgas, revisa el trabajo revolucionario del obstetra alemán Frank Louwen.

Si has intentado todo y un parto por cesárea parece probable, puedes hacer que esa experiencia sea lo más positiva posible.

- Pide esperar hasta tener la primera señal de trabajo de parto, entonces sabrás que tu bebé está listo para nacer y es menos probable que tenga dificultades para respirar.

- Planifica tu fecha de cesárea a las 40 semanas o más tarde, así tu bebé obtiene esos días extra para el desarrollo y quién sabe, tu bebé todavía podría voltearse en el último minuto, especialmente si este no es tu primer bebé.
- Infórmate sobre el "seeding" del microbioma de tu bebé para que tu bebé esté expuesto a bacterias "amigables" similares con las que habría sido colonizado si hubiera nacido por vía vaginal.
- Escribe preferencias de parto que incluyan contacto piel con piel inmediato en el quirófano y la sala de recuperación, y clampeo tardío del cordón para que el nacimiento de tu bebé sea lo más gentil y positivo posible.

LAS BACTERIAS PUEDEN SER BUENAS PARA TU BEBÉ

La mayoría de las personas piensan en las bacterias como gérmenes que te enferman, pero, de hecho, también son críticas para mantenerte saludable. Los científicos ahora consideran al microbioma como un órgano y pesa aproximadamente lo mismo que tu cerebro.

En el embarazo, el nivel de bacterias cambia en la vagina y el sistema digestivo.

- Los cambios en el intestino significan que el cuerpo de la mamá es mejor absorbiendo nutrientes de la comida.
- Un pH bajo hace que la vagina sea más ácida para reducir las bacterias ascendentes al útero.
- Las bacterias *Lactobacillus* también tienen antibióticos integrados para matar bacterias peligrosas.
- Estos primeros microbios entrenan el sistema inmune de tu bebé.

- La depresión no tratada cambia tus microbios.

Recientemente hubo una tormenta mediática sobre un estudio que sugería que los niños nacidos por cesárea tenían más probabilidades de volverse obesos. No está claro por qué es el caso y muchos de los informes en torno a este estudio omitieron un detalle importante que podría tener la clave: las bacterias intestinales. Un pequeño estudio publicado en Nature un año antes sugirió un vínculo distinto entre la composición de nuestra microbiota intestinal y la incidencia de obesidad y condiciones metabólicas relacionadas, incluidos trastornos cardiovasculares y diabetes.

¿QUÉ ES LA BACTERIA INTESTINAL Y POR QUÉ LA NECESITAMOS?

Tu cuerpo contiene billones de células, y muchos de estos microorganismos hacen un gran trabajo entrenando nuestro sistema inmune al reconocer bacterias productoras de enfermedades, produciendo Vitamina K. Estos microorganismos especiales son esenciales para la salud y el bienestar, pero ¿qué pasa si nacer por cesárea significa que tu bebé se ha perdido lo que podría considerarse su primera inmunización? Un bebé está expuesto a las heces de mamá al nacer vaginalmente (bifidobacteria) - esta es una bacteria del ácido láctico que aumenta la energía del bebé después del nacimiento. Descompone los azúcares en la leche materna y recubre el intestino de tu bebé e inhibe el crecimiento de bacterias causantes de enfermedades. Estos microbios inteligentes crean sus propios antibióticos para expulsar cualquier bacteria patógena (mala). Los antibióticos alteran el microbioma de tu bebé hasta por 12 meses, especialmente si no es amamantado.

La buena noticia es que la lactancia materna modifica algunos de los efectos de un parto por cesárea - es como una póliza de seguro, especialmente si tuviste una cesárea y/o antibióticos en el trabajo de parto.

Los tipos de bacterias en los intestinos de los bebés nacidos por cesárea tienden a diferir de los nacidos vaginalmente. Los bebés nacidos vaginalmente son colonizados por lactobacillus, mientras que los bebés nacidos por cesárea tienen más bacterias patógenas (causantes de enfermedades) como estafilococo. Curiosamente, un estudio reciente ha mostrado que los ratones podían volverse obesos o delgados solo cambiando sus bacterias intestinales. Cuando un bebé nace vaginalmente, está expuesto a tu flora vaginal e intestinal, lo que es el comienzo de la colonización de tu bebé (también conocida como siembra). En una cesárea planificada, esto no sucede y los bebés pueden terminar siendo colonizados con más bacterias causantes de enfermedades en lugar de bacterias 'amigables'. Algunos estudios están mostrando una diferencia en estos microorganismos incluso siete años después entre bebés nacidos vaginalmente y bebés nacidos por cesárea (¡la lactancia materna ayuda!).

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA TU BEBÉ?

Esta área de investigación está explotando y todavía tenemos mucho que aprender. Parece que el parto vaginal "activa" la inmunidad de tu bebé y ciertos genes. Algunos estudios sugieren un riesgo aumentado de alergias en bebés nacidos por cesárea. Si no es amamantado, tu bebé también se pierde los beneficios de la lactancia materna, que también protege el intestino del bebé. Los estudios también muestran que entre el 64 y el 82 por ciento de los casos reportados de infecciones de piel por MRSA en recién nacidos ocurrieron en infantes nacidos por cesárea.

El sistema inmunológico de tu bebé está suprimido al nacer para "engañar" a tu cuerpo para que no rechace el embarazo (dura aproximadamente 3 semanas después del nacimiento para que los microbios puedan colonizar el intestino). Pero, ¿y si los primeros microbios provienen de otras personas o equipos en el quirófano? Los científicos creen que si el sistema inmunológico de tu bebé no se entrena adecuadamente, no puede reconocer cuáles son las bacterias buenas/malas.

Las cesáreas también han sido asociadas con una tasa significativamente aumentada de asma, especialmente en niñas, y rinitis alérgica. Este aumento fue aún más aparente al mirar el riesgo de asma, que se incrementó en un 60 por ciento en niñas bebés que se sometieron a una cesárea repetida sin ruptura de membranas (rotura de aguas), versus aquellos bebés con aguas liberadas y/o trabajo de parto antes de la cesárea. La diabetes tipo 1 ha estado en aumento, y los estudios han encontrado un aumento del 19 por ciento en la diabetes tipo 1 en niños nacidos por cesárea. Entonces, el trabajo de parto parece tener factores protectores para los bebés, o al mínimo una cesárea después de que las aguas hayan sido liberadas.

Pero, a medida que aprendemos más sobre estos microorganismos y su papel en nuestra salud, se necesitan responder más preguntas. ¿Cómo impactan los antibióticos durante el embarazo, el trabajo de parto o justo antes de una cesárea en la colonización del intestino de tu bebé con esta bacteria "amigable"? Cómo nacen nuestros bebés puede tener consecuencias de largo alcance que apenas estamos comenzando a entender. Esto se vuelve aún más importante a medida que aumentan las tasas de cesáreas y la falta de apoyo significativo por parte de los profesionales de la salud para el VBAC.

¿CÓMO PUEDES AYUDAR A TU BEBÉ A OBTENER MÁS BACTERIAS 'AMIGABLES' DESPUÉS DEL NACIMIENTO?

No hay duda de que las cesáreas son necesarias y salvan vidas, pero ¿y si pudieras ayudar activamente a reducir el riesgo de tu bebé de reacciones alérgicas y problemas de salud potenciales mediante la "siembra" del intestino de tu bebé con todas las bacterias buenas?

Hay informes crecientes de mamás y parteras promoviendo el uso de hisopos vaginales antes de la cesárea, que luego se pasan por el bebé después de que nace. ¡Así tu bebé obtiene tus bacterias y no las bacterias de la pared del hospital! Un mililitro de fluido vaginal contiene, en promedio, alrededor de 100 millones de microorganismos de 5-10 especies, el 95 por ciento de los cuales son de la familia lactobacillus (¡lo bueno!).

Esta es un área emergente de investigación y hay evidencia limitada disponible para apoyar esta práctica, pero parece tener sentido. Otras formas de sembrar a tu bebé incluyen establecer la lactancia materna después de tu cesárea y quizás suplementos probióticos. Algunas parteras en EE. UU. están tomando un enfoque de "abajo hacia arriba" e intentando sembrar al bebé usando yogur natural vivo como crema para pañales en los primeros días después de una cesárea. Estas buenas bacterias parecen tolerar la vida fuera del cuerpo, por lo que es probable que tu bebé pueda cosechar los beneficios de esta práctica extraña pero inventiva.

Sin embargo, las bacterias ideales para que el bebé reciba son, por supuesto, las tuyas. Algunas mujeres que tienen cesáreas planificadas están tomando proactivamente muestras de sus

secreciones vaginales (con su dedo) antes de ir al quirófano y colocando el fluido alrededor de sus pezones para que su bebé esté expuesto a esas buenas bacterias lo antes posible.

En el peor de los casos, podrías sentirte un poco rara haciendo esto (nadie tiene que saberlo) - en el mejor de los casos, podrías reducir el riesgo de tu bebé de tener problemas de salud más adelante en la vida. Algunos expertos sienten que esto pone a los bebés en riesgo de contraer GBS u otras infecciones pero, si la cesárea no hubiera ocurrido, el bebé habría estado expuesto a esas bacterias de todos modos.

La investigación del microbioma está en su infancia y, a medida que evoluciona, ha habido cierto debate sobre si la "siembra" vaginal es segura para un bebé nacido de una mamá que es positiva a GBS. Habla con tu proveedor de cuidados si estás considerando esta opción.

“El microbioma influye en el dolor y en comportamientos como la ansiedad.”

VBAC - GENTLEBIRTH DESPUÉS DE CESÁREA

Si anteriormente has tenido una cesárea y estás planeando un parto vaginal, hay un par de cosas a considerar para hacer que esta próxima experiencia sea más empoderadora y positiva.

Dependiendo de dónde vayas a dar a luz, puedes encontrar resistencia al VBAC o que habrá límites estrictos de tiempo sobre cuánto durará tu proceso de parto o cuánto tiempo "sobre" tu FPP puedes ir antes de que haya presión para hacer algo.

•Aunque se habla mucho, en realidad es bastante raro que tu cicatriz anterior se abra en un parto espontáneo y, en el improbable caso de que suceda, raramente es fatal para la mamá o su bebé.

Una de las claves para un VBAC exitoso es tener un cuidador de apoyo; es mejor descubrir en las primeras etapas de tu embarazo que has contratado a la persona correcta (o incorrecta) para el trabajo en lugar de descubrir a las 38 semanas que tu cuidador puede hablar bien pero no actúa cuando se trata de VBAC. Para muchas mamás VBAC, su confianza en la capacidad de su cuerpo ha sido gravemente afectada y tomará tiempo reconstruirla. La condición diaria con tu entrenamiento cerebral VBAC de GentleBirth es crítica para restaurar tu fe en el parto. Alrededor del 70% de las mamás que eligen VBAC logran tener partos sin complicaciones. Escribe algunas afirmaciones para ti misma sobre cualquier miedo específico que tengas respecto a tu VBAC.

Seamos honestos, VBAC deletrea MIEDO para muchos obstetras, para los medios de comunicación, para tu familia y muy a menudo para ti misma. Estos miedos se agravan por el uso de un vocabulario de priming negativo, como "prueba de trabajo de parto", "cicatriz", "ruptura", "fallo en progresar", "distress"... ¿alguna de estas palabras evoca imágenes de un parto calmado, confiado y gentil? No. El uso de estas palabras refuerza la creencia de que nuestros cuerpos están rotos y reafirma en nuestra mente subconsciente que el nacimiento es un accidente esperando suceder.

Tener un VBAC puede ser un trabajo duro (psicológicamente) - encontrar el cuidador adecuado, ganar el apoyo de tu compañero de parto, confiar en ti misma.

Si tuviste una experiencia de parto muy traumática la primera vez, es muy probable que tu mente subconsciente crea que el parto es algo que se debe temer y trabajará duro para crear esa realidad.

Después de un parto por cesárea, puede haber una gran nube de desconfianza que rodea a la nueva mamá... desconfianza de su cuerpo... desconfianza de la profesión médica, a veces desconfianza del médico que ella creía que "no haría daño" o de políticas rutinarias que pueden haber contribuido a tener un parto quirúrgico. He tenido el maravilloso placer de ver cómo esta nube desaparece lentamente con las parejas de GentleBirth y verla reemplazada con confianza renovada, fe e incluso emoción por el proceso de parto para comenzar. Para más información sobre VBAC, visita <http://www.VBACFacts.com> o contacta a ICAN (Red Internacional de Concienciación sobre Cesáreas) o encuentra una clase VBAC de GentleBirth en tu comunidad.

AFIRMACIONES PARA VBAC

- ¡Puedo hacerlo!
- ¡Mi cuerpo es increíble!
- Mis oleadas son suaves pero fuertes.
- VBAC es una opción saludable y segura.
- Estoy lista para lo que venga en mi camino ese día.
- Puedo manejar cualquier tipo de parto que me toque. Mi bebé y yo lo hacemos juntos.
- Sé lo que es mejor para mi bebé. Confío en mi cuerpo. Mi confianza crece cada día.
- Estoy lista.
- Quiero esto.
- ¡Sí!
- Mi cuerpo es fuerte. Elijo opciones saludables para preparar mi cuerpo y mente para el parto. Mi bebé sabe cómo nacer.

- Todo está bien.

HISTORIA DE PARTO

Maravilloso Parto VBAC

Así que en la mañana del martes 30 de abril, me desperté a la 1 am necesitando ir al baño. Volví a la cama y sentí una oleada a la 1:09 am, no pensé mucho en ello y me acomodé de nuevo para dormir. Para las 1:50 am estaba teniendo oleadas fuertes cada 5/6 minutos y no podía dormir a través de ellas, así que decidí enviarle un mensaje a Mary (nuestra doula) y tomar una taza de té. Simplemente sabía que esto era finalmente, ¡nuestro bebé venía a conocernos al fin! Le envié un mensaje a mi amiga Tania, quien iba a mantener informados a algunos amigos cercanos de lo que sucedía. Veinte minutos después, las oleadas eran cada 4/5 minutos y no había tenido noticias de Mary, así que la llamé ya que le tomaría una hora llegar a nuestra casa. Tuve algunas contracciones mientras estaba en el teléfono y ella sabía por el hecho de que no podía hablar a través de ellas que definitivamente estaba sucediendo algo.

Mi amiga Tania dijo que se quedaría despierta y me haría compañía por mensaje de texto hasta que llegara Mary, ya que estaba dejando que mi esposo siguiera durmiendo. Encendí algo de incienso y velas y supe que no quería el televisor o la laptop encendidos, así que comencé a hacer crochet. No avancé mucho ya que tenía que rehacerlo, pero me ayudó a concentrarme. Luego desperté a mi esposo para que pusiera la máquina TENS ya que las cosas estaban bastante intensas y ahora cada 3/4 minutos. Justo antes de que llegara Mary, le pedí a mi esposo que se levantara para llamar a CUMH y a su madre para dejarles saber que necesitaríamos ir pronto. Sabía que si esperaba mucho más no podría soportar el viaje en coche.

Cuando sucedían las oleadas, todo lo que podía hacer era respirar a través de ellas y desconectar todo lo demás. Solo repetía en mi cabeza "Puedo hacer cualquier cosa por un minuto". Mary llegó y luego la madre de Graham, así que decidimos ir directamente a CUMH. La presión en el coche fue muy intensa y odiaba estar atrapada en una sola posición. Llegamos a CUMH alrededor de las 4:30 am y fuimos a la sala de espera. No estaban demasiado ocupados, pero todo el personal estaba ocupado, así que estuvimos en la sala de espera durante unos 90 minutos, afortunadamente solo los tres de nosotros porque, en esta etapa durante las oleadas, estaba de rodillas en el suelo y gimiendo. Mary conectó su quemador de aceite eléctrico con una mezcla relajante y estaba usando contrapresión en mis caderas durante las contracciones, que eran cada 2-3 minutos y fue de gran ayuda. A las 5:30 am, vi el amanecer y sentí que era un hermoso día para dar a luz a un bebé. Pero la TENS comenzó a molestarme mucho y sabía que necesitaba algo de gas y aire para ayudarme a través de las oleadas.

Finalmente entramos a triaje a las 6 am y me examinaron para decirme que estaba "justo alrededor de 3-4cm dilatada". Odié a esa partera en ese momento ya que fue lo que me dijeron al ser admitida en trabajo de parto con Charlotte. Ella quería que me pusieran en el CTG entonces y me dijo que tendría que acostarme o pararme, que agacharme en el suelo no era una opción. La odié aún más entonces ya que sabía que no había forma de que pudiera acostarme en esa cama durante 20 minutos. De todos modos, dije que me pararía, ella puso el rastreo y Graham entró a mí, me ayudó a mantenerme erguida durante las oleadas y me aseguró que estaba haciendo un trabajo increíble. Escuchamos a la partera llamar al pabellón de partos y ninguno de nosotros quedó muy impresionado con lo que escuchamos o su actitud cuando volvió con nosotros, pero elegimos ignorarla ya que, una vez que llegáramos a partos, no tendríamos que volver a verla.

Así que después del rastreo estuvimos esperando otro rato para bajar ya que había habitaciones libres pero no personal. Creo que bajamos alrededor de las 7 am. La partera que nos tocó era agradable pero dijo que no al pozo de parto ya que iba en contra del protocolo de VBAC ya que necesitaría rastreo continuo. Dije que estaría de acuerdo con esto siempre que no me impidiera moverme ya que de ninguna manera podría estar acostada constantemente. Sabía que si eso sucedía sería el fin de mi VBAC. Ella apoyó esto y me consiguió una pelota de gimnasio, así que estaba en eso con el Entonox en el rastreo y manejando bien. A las 8 am y ocurrió el cambio de personal. Nos tocó una partera llamada Catherine (que era el nombre que habíamos acordado como segundo nombre si teníamos una niña ya que es el segundo nombre de mi hermana) y una partera estudiante llamada Vicky (mi segundo nombre es Victoria). Tomé esto como una señal de que estas damas iban a ayudarme a tener mi VBAC. Justo después del cambio, el obstetra y su equipo entraron. La consultora era una p*ta. La odié y ella tampoco me quería mucho ya que quería que me examinaran antes que después y si no había progresión quería romper mis aguas.

Le dije que no directamente y luego comenzó a hablar sobre la ruptura uterina, le dije que conocía los riesgos y cuán baja era la probabilidad. Dije de nuevo que la ruptura de aguas no iba a suceder, a lo que ella respondió "¿Así que estás dispuesta a arriesgar que tu útero se rompa en lugar de tener tus aguas rotas?" ¡Sí, digo yo! Hizo que el otro doctor anotara en mi expediente que había sido informada blah blah blah. El último doctor en salir fue el doctor que me había visto en urgencias la semana pasada cuando tuve el sangrado y, al salir, dijo "buena suerte" y me dio una gran sonrisa. Luego tuve una buena risa con Catherine, Vicky y Mary sobre cómo le había dicho a la consultora lo que era y no tomé mierda. Quería ir al baño, así que Catherine me quitó el rastreo.

Me senté en el baño por un rato, pero luego decidí probar suerte y preguntarle a Catherine si podía tomar un baño, ya que parecía realmente apoyar nuestras preferencias de parto y un enfoque de manos libres por su parte. Preparó el baño y nos colamos ya que el doctor había dicho explícitamente que no al pozo de parto y al baño debido al rastreo continuo, blah blah. En el baño por un rato, chupando Entonox, gimiendo a través de las oleadas pero sentí que estaba comenzando a entrar en pánico un poco y necesitaba algo más. Realmente no quería Pethidine ya que sentía que aquí es donde mi trabajo de parto se había ralentizado la última vez y DEFINITIVAMENTE no quería la epidural. Así que charlé con Graham, Mary y Catherine sobre las opciones. Decidimos que Catherine haría un examen y luego formaríamos un plan. Tenía terror de otro examen y que me dijeran "solo 4cm", tenía tanto miedo de no superar el punto en el que las cosas se estancaron con Charlotte. ¡Qué alivio cuando Catherine dijo que estaba "un 8cm flojo"!

Realmente no puedo explicar cuán eufórica me sentí, que mi cuerpo había hecho esto y sabía que no había forma de que esto fuera a ser una sección. ¡Iba a tener mi VBAC! Así que mis aguas estaban abultadas MUCHO y Catherine dijo que eso era lo que contribuía a la cantidad de presión abajo. Mis opciones eran que ella las liberara para aliviar algo de la presión o que yo tuviera Pethidine para quitar el borde de las cosas y esperar a que se liberaran por sí mismas. Sentí fuertemente que quería que mis membranas se liberaran por sí mismas y en este punto sentí que Pethidine no ralentizaría las cosas, así que opté por eso. Creo que fue alrededor de las 10 am. Los tiempos son un poco confusos en mi cabeza. Así que después de eso estuve en la pelota de nuevo, luego en el inodoro por un rato pero no pude asentarme y decidí que la ducha podría ser agradable. Me metí con el chorro caliente dirigido a mi espalda baja, Entonox en mi boca, y estuve allí por un rato.

Pethidine definitivamente quitó el borde pero sentía una presión seria entre mis piernas, alcancé hacia abajo y pude sentir algo, pero sabía que las aguas aún estaban intactas, así que dije que pensaba que Catherine debería revisarme de nuevo. Ella lo hizo y dijo que había un gran labio cervical y si lo empujaba hacia atrás estaba de 10cm, pero se deslizaba de nuevo sobre la cabeza del bebé. Dijo que sentía que estaba impidiendo que las aguas se liberaran por sí mismas. Así que acordamos que las rompería. ¡El alivio de eso fue increíble! Eso fue alrededor de las 11 am, creo. Catherine luego quiso hacer un CTG, solo supe después de que Alicia nació que era porque había meconio en las aguas. Estaba en la pelota de gimnasio y la pobre Vicky tuvo que sostener el CTG en su lugar todo el tiempo.

Así que después de un rato me sentí inquieta de nuevo y me subí a la cama, arrodillándome sobre el respaldo de ella. Sentí una presión importante y le pedí a Catherine que me revisara ya que podía sentir algo entre mis piernas. Ella revisó y me dijo que habíamos llegado a los dos dígitos. Estaba tan complacida conmigo misma y sabía que pronto conoceríamos a nuestro hermoso bebé. Así que estaba de pie al lado de la cama cuando sentí que Alicia empezaba a descender. Me quedé en esta posición por un tiempo con las piernas abiertas y podía sentir cómo ella se abría camino poco a poco hacia abajo con cada oleada. Fue surrealista y asombroso. Pero no me tranquilizaba, así que volví a arrodillarme en la cama. Graham estaba de pie a mi lado, sosteniendo mi mano y diciéndome lo fabulosa que estaba haciendo, Mary estaba detrás de mí tomando fotos mientras la cabeza de nuestra hija emergía. Un par de oleadas más y una intensa presión y nuestra hija se deslizó sobre la cama entre mis piernas en un torrente de fluidos. Ella soltó un gran rugido de indignación y yo la alcancé y la levanté hasta mi pecho. Vi que teníamos otra niña y miré a Graham para decírselo.

Estaba llorando y temblando y nunca lo he amado tanto. Anuncié a todos que teníamos otra hermosa niña y me giré para sentarme con ella en mis brazos. En unos 15 minutos, Alicia comenzó a amamantar por sí misma prácticamente. Queríamos el pinzamiento tardío del cordón, así que realmente en este punto estábamos esperando a que el cordón dejara de pulsar. No estoy segura de cuánto tiempo tomó esto, pero creo que fueron unos 30 minutos, el cordón estaba completamente blanco cuando Graham lo cortó. Luego él tuvo abrazos con Alicia mientras Catherine me limpiaba y dijo que necesitaría un punto debido a una desgarro de segundo grado. Llamamos a la familia y enviamos mensajes de texto a amigos cercanos para informarles que Alicia había llegado. Vicky nos trajo té y tostadas, ¡lo cual fue increíble! Aunque había tenido batidos y bocadillos durante todo el trabajo de parto, ¡tenía mucha hambre! Mary se fue un poco después de eso y luego Catherine se fue a su descanso para almorzar, así que nos quedamos solo nosotros tres hasta alrededor de las 4/4:30 pm, cuando nos trasladaron arriba.

2do VBAC

Nuestra tercera hija llegó esta mañana: cinco horas de oleadas moderadas, justo preparándonos para ir al hospital después de tres intensas, las aguas se rompieron en el baño y 23 minutos/5 oleadas después, ¡estaba sentada en el suelo sosteniendo a Matilda! Los paramédicos llegaron diez minutos después y nos llevaron para ser revisadas. Un desgarro largo pero superficial, así que tengo algunos puntos, pero por lo demás, ambas estamos bien. No fue tan suave como me lo había imaginado al final, pero solo por GB (y nuestra maravillosa doula, Mary Tighe). ¡No estoy segura de que mi esposo y yo hubiéramos podido manejarlo de la manera en que tuvimos que hacerlo!

Mamá GentleBirth VBAC

"¡Empoderador, instintivo, natural, absolutamente maravilloso! Me sentí realmente conectada con mi cuerpo, mi bebé, mi esposo, las parteras y el consultor durante todo el trabajo de parto y el parto. Trabajamos como una completa asociación".

BEBÉ, LACTANCIA MATERNA Y MÁS ALLÁ

*Las madres no amamantan, los bebés amamantan. Los
bebés saben cómo hacerlo si les dejamos"*

-Nils Bergman-

LACTANCIA MATERNA Y TU CEREBRO

La mayoría de las madres GentleBirth amamantan (96%) pero no todas comienzan sintiéndose confiadas en sus habilidades. De la misma manera en que has estado practicando el pensamiento de que el parto tiene que ser largo, difícil y horriblemente doloroso, muchas madres han aprendido que la lactancia materna también está llena de dolor y debe ser un trabajo duro para establecerse. (Más 'cableado' dudoso en el cerebro que necesita ser reconfigurado). Sin embargo, otros mamíferos no parecen tener estos problemas, ¿has oído alguna vez a un gato quejarse de pezones doloridos y nuestros amigos felinos probablemente tienen cuatro o cinco bocas hambrientas para alimentar, ¡al mismo tiempo!

Todos los mamíferos recién nacidos saben cómo encontrar su fuente de alimento: Nacen con instintos altamente sensibles incorporados para arrastrarse hacia el pecho y alimentarse con poca ayuda de mamá. Si tus expectativas sobre la lactancia materna no son muy positivas en este momento, puedes comenzar escribiendo algunas afirmaciones para ti misma en torno a la lactancia materna. Aquí es donde tu práctica de meditación realmente dará sus frutos, has estado aprendiendo a atrapar esa voz negativa que te susurra que no puedes amamantar con éxito: atrapa el pensamiento, desafía el pensamiento y cámbialo.

PREPARÁNDOTE PARA EL ÉXITO EN LA LACTANCIA MATERNA

En tiempos no tan recientes, se aconsejaba a las madres frotar sus pezones en la ducha para "endurecerlos" en preparación para la lactancia materna. Afortunadamente, ese tipo de 'preparación' ya no se aconseja ya que puede dañar tus pezones además de ser una tortura cuando tus pezones ya están sensibles debido a las hormonas del embarazo. Cuando tu bebé está bien prendido, la lactancia materna no es dolorosa. Aunque la lactancia materna es instintiva para los bebés, todos los mamíferos saben dónde y cómo obtener su fuente de alimento para sobrevivir, nos hemos complicado las cosas, así que aquí hay algunos consejos para ayudarte a prepararte para un viaje positivo en la lactancia materna.

Puede que vivas en un país donde las tasas de lactancia materna son bajas. No es porque tus pechos sean diferentes de los de Noruega, donde más del 95% de las mujeres amamantan. El problema tiene mucho más que ver con nuestros cerebros que con nuestros pechos: tu mentalidad y expectativas sobre la lactancia materna.

- El personal no siempre tiene tiempo para pasar con las madres lactantes y, si este es tu primer bebé y el hospital está ocupado, el apoyo puede ser mínimo.
- Los bebés no nacen hambrientos, nacen con "hambre de piel".
- Tu bebé recién nacido tiene un estómago del tamaño de una cereza; todo lo que puede tomar es aproximadamente una cucharadita de calostro en ese primer día o dos.
- Asiste a un grupo de apoyo a la lactancia materna antes de que llegue tu bebé (ve mañana).
- Encuentra una "compañera de lactancia" para alrededor de tu FPP para que tengas apoyo informativo disponible de inmediato.
- Toma una clase de lactancia materna, con tu pareja. Si tu hospital no alienta a los compañeros, entonces toma una clase de lactancia materna privada.
- La 2da noche puede ser difícil cuando tu recién nacido quiere mucho contacto piel con piel y parece alimentarse todo el tiempo, esto es totalmente normal (también lo hará alrededor del día 10, cuando tu bebé tenga un brote de crecimiento).
- Contrata a una doula posparto para que venga y te cuide por unas horas la primera semana que estés en casa y te ayude con la lactancia materna.
- La lactancia materna no debe ser dolorosa (puede sentirse un poco extraña al principio), si lo es, pide ayuda temprano y con frecuencia. Considera tener una consulta con una asesora de lactancia el día que llegues a casa.
- Mira muchos videos en línea sobre la crianza biológica o "lactancia materna recostada". Olvida intentar todas las "posturas" de lactancia materna de contorsionista durante la primera semana.
- Quédate en cama durante la primera semana hasta que tú y el bebé se acostumbren a las cosas, restringe las visitas. Sé que esto no es fácil si ya tienes un niño en casa, razón por la cual es aún más importante enlistar la ayuda de amigos, familiares o una doula posparto.

- Si es doloroso, pide ayuda inmediatamente.
- Si es doloroso, pide ayuda inmediatamente (¿ves un tema?)

Un par de libros geniales para leer en el embarazo son "Breastfeeding Made Simple" de Nancy Morbacher y "Sweet Sleep - La Leche League" y "The Womanly Art of Breastfeeding" de La Leche League.

MEDITACIÓN SIMPLE DE RESPIRACIÓN

¿Por qué la lactancia materna es tan fácil para algunas madres, mientras que para otras parece una tortura? Muchos factores entran en juego: autoconfianza, experiencias infantiles (incluyendo el modelado de roles parentales), motivación, normas culturales, imagen corporal, así como creencias y expectativas sobre los potenciales beneficios para la salud y los aspectos percibidos desagradables de la lactancia materna. Todos estos ayudan a dar forma a nuestras actitudes (conscientes o inconscientes).

La mentalidad influye en el comportamiento y el éxito de la lactancia materna no comienza con ese primer enganche. Comienza meses antes de que tu bebé llegue. He encontrado que la mayoría de los problemas de lactancia materna tienen poco que ver con tu pecho o tu bebé, sino con lo que está sucediendo en tu cerebro.

Para estar verdaderamente preparada para amamantar con éxito, necesitas cultivar una mentalidad que va mucho más allá de solo tener las técnicas y el enganche (y todas esas posiciones 'pretzel' que deberían reservarse para una actuación del Cirque du Soleil). Puedes aprender esos en cualquier clase de lactancia materna.

Pero como has estado aprendiendo a lo largo de este libro, la clave para el éxito en cualquier situación estresante (la lactancia materna puede ser intensa y estresante al principio) es tu capacidad para manejar tus pensamientos, tu ansiedad y tus miedos. Tu capacidad para observar tu mente y las historias negativas que probablemente te está contando es primordial para tu capacidad de prosperar en las primeras semanas de lactancia materna.

Una mentalidad negativa fija cree que la lactancia materna es demasiado difícil, embarazosa, dolorosa, agotadora o que consume demasiado tiempo. Si tienes una mentalidad positiva sobre la lactancia materna, es probable que pienses que la lactancia materna no solo es buena para ti, sino también para el bebé, te da mucho tiempo de vinculación con tu bebé... y te hace sentir realmente bien.

Así como una buena clase de lactancia materna que te mostrará posiciones de lactancia materna recostada (crianza biológica), también necesitarás la siguiente ventaja mental para un viaje de lactancia materna más positivo y placentero:

- WTF (Dónde está el foco). Cambiar tu enfoque a lo que está yendo bien en lugar de lo que está yendo mal es una de las habilidades más importantes para dominar y también una de las más difíciles. Practicar la gratitud nos ayuda a encontrar lo bueno con más frecuencia.
- Compasión consciente. Cuando la mente "narradora" tiene libre albedrío en tu cabeza, es como kriptonita para el éxito de la lactancia materna. Cuando estás cansada y adolorida, es fácil centrarse en los negativos, lo que puede dejarte abrumada y lista para rendirte. Practicar la atención plena te permite ser más consciente del sesgo negativo para que puedas atraparlo cuando tu mente comience a deslizarse hacia el lado "oscuro".

- **Fortaleza mental.** La primera semana con un recién nacido puede ser la semana más desafiante de tu vida, de tu relación. Pero es de corta duración. Saber que "esto también pasará" es un mantra para repetir a menudo. Para ser mentalmente fuerte, tienes que tener la voluntad de superar las dificultades.
- **Adaptabilidad/Mentalidad flexible.** Cada animal y planta en la tierra ha tenido que adaptarse de alguna manera para sobrevivir. Los que no pudieron adaptarse a un ambiente cambiante se extinguieron. Los que pudieron cambiar y evolucionar han sobrevivido. Debes ser capaz de adaptarte a un gran cambio en tu vida, patrones de sueño, tu tiempo. También debes ser capaz de reconocer las cosas que valen la pena continuar y las cosas que necesitan ser abandonadas. En un huracán, un árbol rígido resiste el viento por un tiempo pero eventualmente se cae, mientras que el árbol flexible es más flexible y es capaz de doblarse con el viento y vive para enfrentar otra tormenta.

"Un bebé recién nacido solo tiene tres demandas. Son calor en los brazos de su madre, alimento de sus pechos y seguridad en el conocimiento de su presencia. La lactancia materna satisface las tres".

–Grantly Dick-Read–

LACTANCIA MATERNA: EMPEZANDO BIEN - DR. JACK NEWMAN

La lactancia materna es la forma natural y fisiológica de alimentar a infantes y niños pequeños, y la leche humana es la leche específicamente hecha para los infantes humanos.

Las fórmulas hechas a partir de la leche de vaca o soya (la mayoría de las fórmulas, incluso las "fórmulas de diseño") solo son superficialmente similares, y la publicidad que indica lo contrario es engañosa. La lactancia materna debería ser fácil y libre de problemas para la mayoría de las madres. Un buen comienzo ayuda a asegurar que la lactancia materna sea una experiencia feliz tanto para la madre como para el bebé.

La gran mayoría de las madres son perfectamente capaces de amamantar a sus bebés. Lee sobre la "lactancia materna recostada" para ver qué tan fácil puede ser la lactancia materna. De hecho, la mayoría de las madres producen más leche de la necesaria. Desafortunadamente, las rutinas hospitalarias anticuadas basadas en la alimentación con biberón todavía predominan en demasiadas instituciones de salud y hacen que la lactancia materna sea difícil, incluso imposible, para demasiadas madres y bebés.

Para que la lactancia materna se establezca bien y de manera adecuada, un buen comienzo en los primeros días puede ser crucial. Es cierto que, incluso con un comienzo terrible, muchas madres y bebés se las arreglan. El truco de la lactancia materna es conseguir que el bebé se prenda bien. Un bebé que se prende bien obtiene leche bien. Un bebé que se prende mal tiene más dificultades para obtener leche, especialmente si la oferta es baja. Una mala prenda es similar a darle a un bebé un biberón con un orificio de pezón que es demasiado pequeño; el biberón está lleno de leche, pero el bebé no obtendrá mucho.

Cuando un bebé se prende mal, también puede causar dolor en el pezón. Y, si no obtiene bien la leche, generalmente permanecerá en el pecho durante largos períodos, agravando así el dolor. Desafortunadamente, cualquiera puede decir que el bebé está bien prendido, incluso si no lo está.

Demasiadas personas que deberían saber mejor simplemente no saben qué es una buena prenda. Aquí hay algunas maneras de hacer que la lactancia materna sea fácil:

Una prenda adecuada es crucial para el éxito. Desafortunadamente, a demasiadas madres les "ayudan" personas que no saben qué es una prenda adecuada. Si te dicen que la prenda de tu bebé de dos días es buena a pesar de tener pezones muy doloridos, sé escéptica y pide ayuda a alguien más que sepa. Antes de dejar el hospital, deberían mostrarte que tu bebé está bien prendido y que realmente está obteniendo leche del pecho y que sabes cómo saber que está obteniendo leche del pecho (succión del tipo boca abierta amplia - pausa - boca cerrada). Busca en línea videos sobre cómo prender a un bebé (así como otros videos). Si tú y el bebé salen del hospital sin saber esto, busca ayuda experimentada rápidamente (ver folleto Cuando se Prende en el sitio web del Dr. Newman). Algunos miembros del personal en el hospital le dirán a las madres que, si la lactancia es dolorosa, la prenda no es buena (generalmente cierto), por lo que la madre debería quitar al bebé y prenderlo de nuevo. Esta no es una buena idea. El dolor generalmente se asienta y la prenda debe ser corregida en el otro lado o en la próxima alimentación. Quitar al bebé del pecho y prenderlo de nuevo una y otra vez solo multiplica el dolor y el daño.

El bebé debería estar en el pecho inmediatamente después del nacimiento. La gran mayoría de los recién nacidos pueden estar en el pecho a los minutos de nacer. De hecho, la investigación ha demostrado que, dada la oportunidad, muchos bebés de solo minutos de nacidos treparán hasta el pecho desde el abdomen de la madre, se prenderán y comenzarán a amamantar por sí mismos. Este proceso puede tardar hasta una hora o más, pero a la madre y al bebé se les debe dar este tiempo juntos para comenzar a aprender el uno del otro.

Los bebés que se prenden por sí mismos encuentran muchos menos problemas con la lactancia materna. Este proceso no requiere esfuerzo por parte de la madre, y la excusa de que no se puede hacer porque la madre está cansada después del parto es un sinsentido, puro y simple. (Por cierto, los estudios también han demostrado que el contacto piel con piel entre madres y bebés mantiene al bebé tan cálido como una incubadora). A veces, muchos bebés no se prenden y amamantan durante este tiempo. Generalmente, esto no es un problema, y no hay daño en esperar a que el bebé comience a amamantar. El contacto piel con piel es bueno tanto para el bebé como para la madre, incluso si el bebé no se prende.

La madre y el bebé deben compartir habitación. No hay absolutamente ninguna razón médica para que las madres y los bebés sanos sean separados el uno del otro, ni siquiera por períodos cortos.

Las instalaciones de salud que tienen separaciones rutinarias de madres y bebés después del nacimiento están años atrasadas respecto a los tiempos modernos y las razones de la separación a menudo tienen que ver con dejarles saber a los padres quién controla (el hospital) y quién no (los padres). A menudo se dan razones falsas para las separaciones. Un ejemplo es que el bebé pasó meconio antes del nacimiento. Un bebé que pasa meconio y está bien unos minutos después del nacimiento estará bien y no necesita estar en una incubadora durante varias horas de "observación".

No hay evidencia de que las madres que están separadas de sus bebés descansen mejor.

Por el contrario, están más descansadas y menos estresadas cuando están con sus bebés. Las madres y los bebés aprenden a dormir en el mismo ritmo.

Así, cuando el bebé comienza a despertarse para alimentarse, la madre también comienza a despertarse naturalmente. Esto no es tan cansado para la madre como ser despertada de un sueño profundo, como a menudo sucede si el bebé está en otro lugar cuando se despierta. Si se muestra a la madre cómo alimentar al bebé mientras ambos están acostados lado a lado, la madre descansa mejor.

El bebé muestra mucho antes de empezar a llorar que está listo para alimentarse. Su respiración puede cambiar, por ejemplo. O puede comenzar a estirarse. La madre, estando en un sueño ligero, se despertará, su leche comenzará a fluir y el bebé tranquilo estará contento de amamantar. Un bebé que ha estado llorando durante un tiempo antes de ser probado en el pecho puede negarse a tomar el pecho incluso si tiene mucha hambre.

Se debe fomentar que las madres y los bebés duerman lado a lado en el hospital. Esta es una excelente manera para que las madres descansen mientras el bebé se amamanta. La lactancia materna debe ser relajante, no agotadora.

No se deben dar pezones artificiales al bebé.

Parece haber cierta controversia sobre si existe la "confusión de pezón". Los bebés tomarán lo que les proporcione un flujo rápido de líquido y pueden rechazar otros que no lo hacen.

Así, en los primeros días, cuando la madre normalmente solo produce un poco de leche (como la naturaleza lo pretendía), y el bebé recibe un biberón (¿como la naturaleza lo pretendía?) del cual obtiene un flujo rápido, el bebé tenderá a preferir el método de flujo rápido.

No tienes que ser un científico de cohetes para descifrar eso, aunque muchos profesionales de la salud, que se supone que deben ayudarte, no parecen poder manejarlo.

Nota: No es el bebé quien está confundido. La confusión de pezón incluye una gama de problemas, incluido que el bebé no toma el pecho tan bien como podría y, por lo tanto, no obtiene bien la leche y/o la madre tiene pezones doloridos. El hecho de que un bebé "tome ambos" no significa que el biberón no esté teniendo un efecto negativo. Dado que ahora hay alternativas disponibles si el bebé necesita ser complementado (ver el folleto #5 en el sitio web de Jack Newman, Usando un Ayuda de Lactancia, y el folleto #8, Alimentación con Dedo), ¿por qué usar un pezón artificial? No hay restricción en la longitud o frecuencia de las alimentaciones. Un bebé que bebe bien no estará en el pecho durante horas a la vez. Por lo tanto, si lo está, generalmente es porque no se prende bien y no está obteniendo la leche disponible. Busca ayuda para arreglar la prenda del bebé y usa compresión para darle más leche al bebé (folleto #15, Compresión Mamaria). La compresión funciona muy bien en los primeros días para que el calostro fluya bien.

Los suplementos de agua, agua azucarada o fórmula rara vez son necesarios. La mayoría de los suplementos podrían evitarse si el bebé toma bien el pecho y así obtiene la leche disponible. Si te dicen que necesitas suplementar sin que alguien haya observado cómo amamantas, pide ayuda a alguien que sepa lo que está haciendo.

Hay indicaciones raras para la suplementación, pero a menudo se sugieren suplementos por conveniencia del personal del hospital. Si se requieren suplementos, deben administrarse mediante una ayuda de lactancia en el pecho (ver folleto #5), no con taza, alimentación con dedo, jeringa o biberón. El mejor suplemento es tu propio calostro.

Las muestras gratuitas de fórmula y la literatura de las compañías de fórmulas no son regalos. Solo hay un propósito para estos "regalos" y es que uses fórmula. Es muy efectivo y es una comercialización poco ética. Si recibes alguno de cualquier profesional de la salud, deberías preguntarte sobre su conocimiento de la lactancia materna y su compromiso con la lactancia materna. "Pero necesito fórmula porque el bebé no está obteniendo suficiente". Tal vez, pero es más probable que no te hayan dado una buena ayuda y que el bebé simplemente no está obteniendo la leche que está disponible.

Incluso si necesitas fórmula, nadie debería sugerirte una marca en particular y darte muestras gratuitas. Busca buena ayuda. Las muestras de fórmula no son ayuda.

En algunas circunstancias, puede ser imposible comenzar la lactancia materna temprano. Sin embargo, la mayoría de las "razones médicas" (medicación materna, por ejemplo) no son razones verdaderas para detener o retrasar la lactancia materna, y estás recibiendo información errónea. Busca buena ayuda. Los bebés prematuros pueden comenzar a amamantar mucho, mucho antes de lo que lo hacen en muchas instalaciones de salud.

De hecho, los estudios ahora son bastante definitivos en que es menos estresante para un bebé prematuro amamantar que alimentarse con biberón. Desafortunadamente, demasiados profesionales de la salud que tratan con bebés prematuros no parecen estar conscientes de esto.

MATERNIDAD CONSCIENTE

Pasarás bastante tiempo sentada en el sofá alimentando a tu bebé en los primeros días. "Netflix y relajación" tomarán un significado completamente nuevo. Podrías usar algo de este tiempo para ponerte al día en Facebook o ver televisión, o podrías usar este tiempo para estar presente con tu bebé. Comer es una actividad social: imagina estar almorzando con una buena amiga y que ella pase el tiempo revisando su teléfono en lugar de conectar contigo. Luché con esto en los primeros días de mi luna de bebé con mi hijo Cooper. Cooper era un alimentador frecuente y me encontraba frustrada por no poder completar tareas simples como vaciar el lavavajillas o terminar un correo electrónico. Mientras estaba "debajo" (en lugar de con) mi hermoso niño, mi mente corría hacia lo que "necesitaba" hacer a continuación y se enfocaba en todas las cosas que no estaba logrando en lugar de prestar más atención a mi hijo y disfrutar de este tiempo de corta duración. Me tomó algunas semanas apreciar que estaba haciendo algo increíble, algo mucho más valioso e importante que vaciar el lavavajillas o tachar la larga lista de tareas pendientes. Estaba criando a mi hijo y aprendiendo a hacerlo conscientemente, momento a momento, alimentación tras alimentación. Cuando acepté que esta era una "temporada" en mi vida y que las cosas siempre están cambiando, se hizo más fácil aceptar lo que estaba sucediendo con mucha más paciencia para mí y para mi hermoso niño que ahora corre a jugar baloncesto con sus amigos.

Mientras alimentas a tu bebé, trata de estar presente a propósito, nota su piel suave, cómo te mira, sintoniza con la respiración de tu bebé y la tuya. Incluso solo un par de momentos es un gran comienzo.

¿Puedes ser consciente y cambiar un pañal sucio? ¡Absolutamente! Nota tu emoción... ¿estás exasperada con el millonésimo cambio del día? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Estás en piloto automático y tu mente está a un millón de millas de distancia? ¿Puedes estar presente a propósito durante uno o dos cambios de pañal hoy?

"Lo más grande que recuerdo es que simplemente no hubo transición. Comienzas de golpe cambiando pañales."

–Paul Reiser–

CALMAR A TU BEBÉ - CON EL MÉTODO DEL ABRAZO CURATIVO

La mayoría de las parejas embarazadas pasarán incontables horas en clases prenatales aprendiendo todo sobre el parto: está la clase de yoga, la clase de lactancia materna y luego los conceptos básicos para recién nacidos. Para cuando llegan a su fecha de parto, la mayoría solo quiere que comience el espectáculo, dejar todas estas clases atrás y empezar con el verdadero negocio de tener a su bebé. Pero, como te dirán los padres con más experiencia, es solo después del nacimiento que realmente comienza el "trabajo". Probablemente has visto esa sonrisa autosuficiente aparecer en la cara de tu suegra cuando le cuentas lo cansados que están tú y tu pareja de un día de compras para el cuarto del bebé. Probablemente solo entendiste lo que significaba esa mirada seis meses después de que nació tu bebé y tal vez justo ahora, leyendo este artículo, estás teniendo un momento "aha" de Oprah y te das cuenta exactamente de por qué estaba tan complacida.

Afortunadamente para los padres primerizos, cambiar un pañal

y bañar a tu bebé son relativamente fáciles una vez que alguien te ha mostrado cómo hacerlo. Pero, con tantas familias dispersas por todo el mundo, muchos padres nuevos ni siquiera han sostenido a un recién nacido antes de sostener al suyo propio. En cuanto a calmar a un bebé que llora, bueno, para los no iniciados, no es tan fácil como parece. Hemos llegado a creer que es nuestro destino e incluso un rito de paso de la paternidad que tenemos que soportar horas de llanto interminable.

No más, según el Dr. Harvey Karp, cuyo método para calmar a los bebés más irritables ha atraído atención mundial. Esta es una lección que no querrás saltarte.

¿POR QUÉ LLORAN LOS BEBÉS?

Los bebés lloran por más razones de las que puedo incluir aquí. Es su manera de comunicarse. Esencialmente, es un mecanismo de supervivencia. Las razones más comunes son que tienen hambre, están mojados, cansados, enfermos o simplemente necesitan un abrazo. En 1962, el Dr. T. Berry Brazelton pidió a 82 madres primerizas que registraran cuánto lloraban sus bebés sanos cada día durante los primeros tres meses de vida. (No está claro en el estudio del Dr. Brazelton si las madres seguían el método de "dejarlos llorar" durante la década de 1960.)

El Dr. Brazelton descubrió que, a las dos semanas de edad, el 25% de los bebés lloraban más de dos horas cada día. A las seis semanas, el 25% lloraba más de tres horas al día. De manera tranquilizadora, encontró que a los tres meses casi todos volvían a llorar aproximadamente una hora al día. A veces, tu bebé puede ser diagnosticado con "cólico". Un bebé con cólico fácilmente encajará en el siguiente "perfil": llorará tres horas al día (generalmente por la tarde) tres días a la semana durante tres semanas consecutivas.

Aunque muchos expertos han intentado encontrar un patrón para este problema, no hay vínculos consistentes entre el género del bebé, la prematuridad o la alimentación del bebé. Hay muchas teorías sobre por qué algunos bebés tienden a ser más cólicos que otros, pero ninguna se sostiene realmente cuando se investiga a fondo. La mayoría de los padres de bebés con cólico comparten experiencias similares de sus bebés retorciéndose y gruñendo, no se calman con la alimentación o el sostén, tienen un llanto penetrante como si el bebé estuviera en un dolor severo.

¿ES CÓLICO?

Los bebés que experimentan cólico tienden a estar más inquietos por las tardes y son inconsolables durante horas, lo cual, por supuesto, es muy angustiante para los padres; sin embargo, no todas las culturas experimentan el cólico. En estudios recientes sobre patrones de llanto en recién nacidos, se encontró que el cólico era más alto en recién nacidos en el Reino Unido (28% de los recién nacidos a las 1-2 semanas), Canadá (34.1% a las 3-4 semanas) e Italia (20.9% a las 8-9 semanas de edad). Las cifras más bajas se encontraron en Dinamarca (5.5% a las 3-4 semanas) y Alemania (6.7% a las 3-4 semanas).

Las madres con antecedentes de migraña tienen más probabilidades de tener un bebé con cólico, pero es importante recordar que el cólico es un fenómeno limitado en el tiempo que generalmente se resuelve en pocas semanas. Otros factores que aumentan el riesgo de cólico en recién nacidos son la ansiedad materna, la depresión posparto, el bajo apoyo social e incluso esos microbios intestinales.

Lo que puedes hacer:

Obtén apoyo: habla con otros padres con experiencias similares y sé amable contigo mismo. Siempre responde al llanto de tu bebé, ya que es crítico para la salud de su cerebro, pero si sientes que no puedes hacer frente, pide ayuda.

Lleva al bebé en un portabebés: el movimiento y la seguridad de tu latido y voz ayudarán a amortiguar el excesivo estrés de tu bebé. Tu capacidad para mantenerte tranquilo y compasivo ayuda a tu bebé.

Atenúa las luces y nota cualquier olor fuerte que pueda estar desencadenando el cólico (especialmente debido a la asociación con la migraña).

Toma un baño caliente con tu bebé.

Las gotas para aliviar los gases de venta libre no han demostrado resolver el cólico mejor que un placebo.

“No tomas una clase; te lanzan a la maternidad y aprendes de la experiencia”

–Jennie Finch–

¿HA ENCONTRADO LA DRA. KARP EL SANTO GRIAL DE LA PATERNIDAD EN RECIÉN NACIDOS?

El llanto penetrante de un bebé pone de inmediato el sistema nervioso de los padres en alerta roja. El llanto de tu bebé es único y fue diseñado por la naturaleza para captar tu atención rápidamente. Cuando nuestros antepasados vivían en cuevas, un bebé que lloraba podía atraer animales salvajes.

A menudo se tranquiliza a las madres diciéndoles que eventualmente entenderán lo que significa cada "llanto", pero eso es un pequeño consuelo para una madre y un padre nuevos con un bebé gritando en sus brazos después de un largo día de trabajo, y durante las primeras semanas todos suenan igual. O sin duda alguien te ha dicho que no debes levantar a tu bebé cada vez que llora o lo malcriarás. ¡No puedes malcriar a un bebé! Ignorar a un bebé y dejarlo "llorar hasta que se calme" sería como dejar la alarma de tu coche chillando hasta que la batería finalmente muera. Tu bebé no tiene la capacidad cerebral para manipularte, pero los padres tienen la capacidad de dañar el cerebro de su bebé dejándolo en un estado de gran angustia. Confía en tus instintos y levanta a tu bebé. Llevar a tu bebé en un portabebés puede hacer que las primeras semanas sean mucho más agradables para ti y para tu bebé.

El llanto de un bebé es como una alarma de incendio activándose... y al igual que con una alarma de incendio, no sabes si tu casa está ardiendo o si solo se quemó tu tostada... al igual que tu bebé puede que solo necesite un cambio de pañal o puede que necesite atención médica.

FORMAS FÁCILES DE CALMAR A TU BEBÉ - CONOCIDO COMO EL ABRAZO CURATIVO

El Dr. Harvey Karp es pediatra y especialista en desarrollo infantil en Santa Mónica, CA. También es profesor asistente en la Facultad de Medicina de UCLA. En los últimos 20 años trabajando con bebés, el Dr. Karp ha revolucionado el mundo de la pediatría. El Dr. Harvey Karp ha pasado muchos años tratando de descifrar el misterio del cólico y por qué afecta a algunos bebés y no a otros. A través de su investigación, ha desarrollado una técnica fácil para convertir incluso al bebé más quisquilloso en lo que él llama "El bebé más feliz del barrio".

Como todas estas estrategias, prueba lo que funcione para ti. Mi esposo y yo encontramos que envolver y hacer "shushing" suavemente funciona realmente bien para calmar a nuestros niños.

Su método altamente exitoso se basa en cuatro conceptos revolucionarios:

- 1.El Cuarto Trimestre: Cómo recrear la atmósfera del útero que tu recién nacido extraña fuera del útero envolviendo a tu bebé.
- 2.El Reflejo Calmante: Un "interruptor de apagado" con el que nacen todos los bebés que calma rápidamente el llanto.
- 3.Las cinco S: Cinco métodos fáciles para activar el reflejo calmante de tu bebé.
- 4.El Abrazo Curativo: Cómo combinar las cinco S para calmar incluso al bebé más cólico.

CINCO HERRAMIENTAS

Envolver - Envolver firmemente a tu bebé le proporciona el contacto continuo y el apoyo que experimentó mientras estaba en tu vientre. Otras culturas han estado haciendo esto durante siglos y llevan a sus bebés cerca de ellos. Curiosamente, estas mismas culturas no tienen cólico.

Probablemente hayas oído hablar de las mantas pesadas y cómo actúan como "máquinas de abrazos" de tela estimulando la relajación y reduciendo la ansiedad: se piensa que un envoltorio funciona de la misma manera. No todos los expertos están de acuerdo cuando se trata de envolver, así que asegúrate de unirse al grupo de Facebook de GentleBirth Mom's para mantenerte al día con las últimas recomendaciones de investigación.

Posición de lado/estómago - Colocas a tu bebé, mientras la sostienes, ya sea en su lado izquierdo para ayudar en la digestión, o sobre su estómago para proporcionar apoyo reconfortante. Una vez que tu bebé esté felizmente dormido, puedes ponerla de manera segura en su cuna, boca arriba. Siempre coloca a tu bebé boca arriba al dormir para reducir el riesgo de SIDS.

Sonidos de "Shushing" - Estos sonidos imitan el sonido continuo del flujo de sangre a través de las arterias cerca del útero. ¿Sabías que el nivel de ruido al que está acostumbrado tu bebé en el útero es equivalente al de una aspiradora en funcionamiento? La buena noticia es que no tienes que arruinar tus electrodomésticos dejando la aspiradora encendida todo el día; en su lugar, obtén una aplicación de ruido blanco o un MP3 que se pueda reproducir una y otra vez. Los bebés están acostumbrados al ruido, así que intentar insonorizar su habitación a los ruidos de la vida diaria (a los cuales de todas formas está acostumbrado) solo te estresará más.

Mecer - Los recién nacidos están acostumbrados a los movimientos de balanceo y sacudidas que estaban presentes cuando aún estaban en tu vientre. Cada paso que diste, cada movimiento causaba un movimiento de balanceo para tu bebé (como esa sensación relajante de balanceo en un tren). Después de que nace tu bebé, este movimiento calmante, que era tan reconfortante y familiar, desaparece abruptamente. Tu bebé extraña el movimiento y le cuesta acostumbrarse a que no esté allí. Usar un portabebés es ideal.

Succionar - "Succionar tiene sus efectos en lo profundo del sistema nervioso", señala Karp, "y desencadena el reflejo calmante y libera químicos naturales dentro del cerebro". Esta "S" se puede lograr más fácilmente con el pecho, pero un biberón o un chupete o incluso un dedo también funcionarán.

No todos los bebés necesitarán las cinco técnicas y, si estás amamantando, te animaría a ofrecer el pecho primero. Los bebés más tranquilos necesitarán solo algunas, mientras que los más inquietos necesitarán todas. Evalúa tu éxito en calmar a tu pequeño según la intensidad de tu bebé. Como cualquier otra habilidad, se necesita práctica. Mi esposo y yo practicamos envolver en un juguete de peluche y lo perfeccionamos antes de que llegara mi primer hijo, Jack. El Cuddle Cure del Dr. Karp puede ayudar a que esas primeras semanas de nueva paternidad sean agradables en lugar de pasarlas esperando desesperadamente ver esa luz al final del túnel de la que todos hablan mientras deseas que pasen esas primeras semanas fantásticas con tu recién nacido.

AJUSTÁNDOTE A LA VIDA CON TU RECIÉN NACIDO

"A veces, cuando tomas a tu hijo en brazos, puedes sentir el mapa de tus propios huesos bajo tus manos, o percibir el olor de tu piel en la nuca de él. Esto es lo más extraordinario de la maternidad: encontrar una parte de ti misma que, aunque separada, es algo sin lo cual no podrías vivir."

—Jodi Picoult—

Si estás encontrando las cosas desafiantes, podrías pensar que existe una conspiración de silencio alrededor de la paternidad. En la neblina de la felicidad del embarazo, no recordabas que alguien te haya dicho lo agotadores que pueden ser los primeros meses o la niebla mental que desciende sobre ti durante semanas después de que llega tu bebé e incluso recordar tu nombre se vuelve difícil.

La partera nunca mencionó la ansiedad que viene con la realización de que eres responsable de mantener vivo a este ser diminuto 24/7. Definitivamente no se mencionó el tornado F5 que puede descender sobre tu relación con la llegada de un bebé recién nacido. Alguien definitivamente movió los postes de la meta.

Créeme, intentamos advertirte de maneras sutiles y no tan sutiles: "Disfruta de dormir mientras puedas", "Mira toda la temporada de This is Us en un día", etc. Pensaste para ti mismo "¿Qué tan difícil puede ser? Los bebés son pequeños y todo lo que hacen es comer y dormir. Yo puedo con esto".

Entonces, ¿por qué tantas mujeres se sienten engañadas después de que llega su tan esperado recién nacido y se instala la realidad o es que la sociedad nos ha preparado para sentir que estamos 'fallando' como madres antes de incluso comenzar? Parte del problema es que nada te prepara para las primeras semanas como nueva madre. No los 20 libros de Amazon, ni las actualizaciones diarias de BabyCenter. Es lo que me gusta llamar una experiencia 'vívida'. Algunas madres se ajustan a la vida con un bebé nuevo fácilmente y otras encuentran que es una transición más desafiante (siendo muy políticamente correcta aquí). Bromas sobre la lactancia aparte, esas primeras semanas a veces realmente pueden ser difíciles y está bien sentirse así. Pero lo que no está bien es que tu gemela malvada tenga mucho que decir sobre tus habilidades de crianza, especialmente cuando ya estás tratando de recuperarte físicamente del parto. Recuerda más que nunca en estas primeras semanas: los pensamientos no son hechos.

Si estás encontrando las cosas difíciles ahora, sabe que no estás sola. La mamá con el maquillaje completo corriendo con el Phil y Ted probablemente acaba de salir de tres semanas de dentición y un brote de mastitis.

No importa lo bien que se vea hoy o lo bien que parezca estar ajustándose, siéntate con una taza de café y un plato de brownies y escucharás la historia universal de madres que sienten que están improvisando prácticamente todos los días al principio.

Seamos honestos, la sociedad no aprecia exactamente a sus nuevas madres de la misma manera que aprecia a ese hermoso bebé nuevo, pero ambos necesitan mucho TLC, apoyo y seguridad en esas primeras semanas. En cambio, nos despiden del hospital a veces dentro de horas después del parto sin red de seguridad para la mayoría y es hundirse o nadar.

Una compañera de trabajo sin hijos pregunta por qué estás tan cansada de 'solo' estar en casa todo el día con un bebé: "¿Qué tan difícil puede ser?", pregunta ella (sin duda con visiones de ti viendo Netflix mientras el bebé duerme pacíficamente durante horas). Te preguntas si quizás no estás sobrellevando las cosas tan bien como todos los demás parecen estarlo y la duda crece, pero antes de entretener cualquier noción de cómo otros piensan que debería ser la maternidad temprana, considera esto...

Considera cuánta paciencia infinita y habilidad se necesita para calmar a un bebé con cólicos que llora durante horas.

Considera cuánta devoción se necesita para cuidar de cada necesidad de un bebé recién nacido las 24 horas del día. (El turno de mamá nunca termina; seguro, tu pareja puede tomar el relevo durante unas horas cuando llega del trabajo, pero el cerebro de mamá nunca realmente termina de trabajar).

Considera cuánta fortaleza mental se requiere para sentarse a través de Peppa Pig, ¡otra vez!

Considera cómo, en palabras de Bruno Mars, podrías amar a esta pequeña persona tan completamente y profundamente que literalmente atraparías una granada por él.

Nadie te advierte sobre el aburrimiento y la soledad. No me disculpo por afirmar que los bebés no son exactamente los más interesantes conversadores, especialmente si has estado acostumbrada a participar en conversaciones adultas durante varias horas al día en tu vida profesional. No parecen hacer mucho al principio, pero sus cerebros están creciendo a una velocidad vertiginosa y se están comprometiendo contigo a lo largo del día, lo que hace que todo eso suceda. Cuéntale sobre el clima, la comida que estás cocinando, cántale algo de Adele: a tu bebé le encantará y hacer contacto visual con tu bebé sincroniza tus ondas cerebrales con las de él. Estas interacciones aparentemente simples hacen que el cerebro de tu bebé crezca a una velocidad increíble.

De una madre a otra, ¡te aplaudo! Así que no vaciaste el lavavajillas hoy y el montón de ropa sucia está creciendo, pero lo que hiciste fue nada menos que extraordinario: ¡criaste a un bebé recién nacido TODO el día! Tienes mi admiración, porque entre explosiones (no del tipo de peinado) y Barney, estás moldeando el futuro de nuestra sociedad, un cambio de pañal a la vez. También está perfectamente bien NO amar ser madre cada minuto de cada día (algunos días puede que ni siquiera te guste, y eso también está bien).

En mis ojos (y en los de tu bebé), eres una superheroína. Mis felicitaciones para ti.

Si sientes que no estás disfrutando de tu bebé tanto como crees que deberías, aquí hay algunas formas de ayudarte a ajustarte a los cambios:

Crea una rutina flexible para ti misma: antes de tomar tu baja por maternidad, tenías un día estructurado. Haz lo mismo ahora para que tengas metas simples y alcanzables. Si todo se va al traste porque tu bebé está atravesando un brote de crecimiento, comienza de nuevo mañana.

Intenta notar la opinión mordaz de tu gemela malvada; tiene buenas intenciones pero está empañando este momento especial en tu vida, especialmente cuando te compara constantemente con otras madres que parecen tenerlo todo bajo control. Tu gemela malvada puede desencadenar depresión y ansiedad posparto, así que escucha atentamente lo que dice y desecha cualquier cosa que te haga sentir mal.

Únete a un grupo de madres y bebés: conocerás amigos para toda la vida que están improvisando igual que tú. La honestidad es muy reconfortante.

Externaliza tanto como puedas (por ejemplo, contrata a una persona para la limpieza si puedes permitirte y, si no, baja un poco tus estándares y acepta el desorden).

Contrata a una doula posparto para ayudarte a ti y a tu pareja en esas primeras semanas.

Utiliza la tecnología para conectarte con otras madres en línea, especialmente en invierno, y sigue usando tu aplicación GentleBirth (aquí hay un secreto... la aplicación puede ser incluso más útil para la vida DESPUÉS del parto).

Encuentra formas fáciles de llenar tu copa, haz de un tiempo programado para ti una prioridad, incluso si es solo una hora sin interrupciones en la bañera. (Como padre nuevo, a veces incluso un viaje al supermercado solo puede ser rejuvenecedor).

Habla con tu proveedor de atención médica o un buen amigo si estás teniendo dificultades.

"No recuerdo quién dijo esto, pero realmente hay lugares en el corazón que ni siquiera sabes que existen hasta que amas a un niño".

—Anne Lamott—

NADANDO CONTRA CORRIENTE

"Cuando pienso en mi propia madre, siempre parecía tener todo bajo control. Me siento desanimada y culpable porque no estoy manejando las cosas tan bien y me siento mucho más agobiada de lo que ella parecía estar."

Demos un paso atrás por un minuto y veamos cómo llegamos aquí. Durante más del 99% del tiempo que los humanos (o nuestros ancestros cercanos) han vivido en este planeta, las madres criaban familias en pequeños grupos de cazadores-recolectores. Si hubieras estado entre ellos, tu vida habría transcurrido a la velocidad de una caminata mientras proveías para tus necesidades y cumplías tus ambiciones con un niño en la cadera o cerca. Habrías comido alimentos frescos y orgánicos saturados de micronutrientes y habrías respirado aire y bebido agua libre de químicos artificiales. Lo más importante de todo, habrías pasado gran parte de tu día con otras madres, rodeada de una comunidad de apoyo de familiares, amigos y vecinos. Estas son las condiciones para las que tu cuerpo y mente están adaptados para criar hijos. Sin embargo, en desacuerdo con este plan genético básico, la mayoría de las madres hoy deben apresurarse estresadamente, haciendo malabares y multitareas constantemente.

Pocos trabajos modernos pueden realizarse con niños pequeños alrededor, por lo que trabajar significa pasar gran parte del día separada de tus hijos y los estrés de los horarios y ritmos antinaturales que luego deben manejar afectan de maneras que naturalmente repercuten en ti.

Desafortunadamente, mientras que las actividades esenciales de la maternidad —embarazo, parto, lactancia, preocuparse y planificar y amar con todo tu corazón— no han cambiado ni un ápice, nuestro mundo ha cambiado profundamente, y la evolución no ha tenido tiempo de ponerse al día. Tú y nosotros somos genéticamente idénticos a los primeros humanos modernos de hace 200,000 años, y casi idénticos a nuestros primeros ancestros que usaron herramientas, que vivieron hace más de dos millones de años.

En comparación con nuestros ancestros, la mayoría de nosotros comemos muchas menos verduras y alimentos integrales, y mucho más harina blanca, azúcar y químicos artificiales, y no podemos evitar absorber algo de los miles de millones de libras de toxinas liberadas al ambiente cada año, que incluso dejan rastros en la leche materna. La llamada aldea que se necesita para criar a un niño generalmente parece más un pueblo fantasma, por lo que tienes que depender más de tu pareja de lo que lo hacían las madres en tiempos pasados; pero él también está tensionado por la actividad y la intensidad sin precedentes de la vida moderna.

Si sientes que estás nadando contra corriente, es porque criar hijos no estaba destinado a ser de esta manera. Muchos de los problemas que parecen puramente personales o maritales en realidad comienzan al otro lado de tu puerta principal.

Por supuesto, el mundo no va a volver al tiempo de los cazadores-recolectores (¡y extrañaríamos demasiado los refrigeradores y los teléfonos si lo hiciera!). Y esos tiempos ciertamente tenían sus propias dificultades, como el hambre y la enfermedad. Pero, como todas las madres, no puedes evitar sentir el impacto del torbellino en el que todos vivimos.

Es por eso que pensamos que es tan importante para ti y cada madre tomar medidas activas para reducir sus estreses y aumentar sus recursos: Eso es nutrir a la madre.

Adaptado de "Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind, and Intimate Relationships", por Rick Hanson, Ph.D., Jan Hanson, L.Ac., y Ricki Pollycove, M.D.

www.RickHanson.net

"Ser madre me ha dejado tan cansada. Y tan feliz."

-Tina Fey-

LO QUE EL TENIS PUEDE ENSEÑARNOS SOBRE LA SALUD MENTAL DEL RECIÉN NACIDO

"Vas a malcriar al bebé"... "Te estás buscando un problema"... "Nunca conseguirás que duerma en su cama"... "No lo cojas cada vez que llora"...

"No puede tener hambre otra vez"... "Necesitas endurecerlo"... ¿Te suena familiar esto? Si no es así, lo será.

¿Qué debe hacer una madre primeriza cuando recibe este tipo de consejos de familiares y amigos bienintencionados (y a veces de profesionales de la salud), pero al seguir el consejo, se siente

incorrecto? Y tal vez perseveres e ignores tu instinto porque crees que los demás saben más sobre esto de ser madre, especialmente cuando es tu primer bebé. Espero que la información que voy a compartir te asegure que seguir tus instintos y responder a tu bebé no solo es bueno para la salud mental de tu bebé, sino también para la tuya. Las grabaciones de bebés inconsolables llorando se utilizan en torturas militares, por eso también se siente como una tortura para ti.

Imagina que el cerebro de tu bebé es como una muñeca Matryoshka. Se construye de abajo hacia arriba... (imagina la muñequita en el centro)... seguida de una más grande y otra más... Así se desarrolla el cerebro de tu bebé. Como construir una casa, todo está conectado, pero primero tienes que poner una base sólida. Los circuitos cerebrales básicos con los que nace tu bebé son muy simples pero tienen dos funciones importantes: hacer saber a mamá "Oye, te necesito ahora mismo... tengo hambre... estoy mojado... tengo miedo... no sé qué necesito pero sé que te necesito ahora mismo" para que respondas y ayudes a tu bebé a desarrollar las áreas más complejas del cerebro necesarias para funcionar como un adulto saludable. Así que has cambiado su pañal, y sabes que no tiene hambre y tu bebé sigue molesto - y, de nuevo, amigos bienintencionados dirán que está llorando por 'ninguna razón'... o que está tratando de manipularte. Por favor entiende que el mundo es un lugar muy grande y aterrador para tu bebé y tenerte cerca actúa como un amortiguador ante el estrés de este mundo aterrador al que tu bebé se está ajustando constantemente.

Piensa en tu relación con tu bebé como un partido de tenis. Tú 'sacas' y el bebé 'devuelve'... hay un constante 'vaivén' de comunicación.

En los primeros días, eso podría ser simplemente hacer contacto visual, tocar a tu bebé, cargar a tu bebé... arrullar y hablarle a tu bebé y responder a sus llantos. ¡No se requieren programas de Baby Einstein!

Como madre primeriza, puede parecer que estás aprendiendo un nuevo idioma, pero estás aprendiendo lo que tu bebé está comunicando (ya que tu cerebro también está cambiando).

Como en un partido de tenis, cada vez que tu bebé se comunica contigo a través de llantos y movimientos corporales (ese es el saque) y respondes adecuadamente de manera consistente (devolución), estás desarrollando el cerebro de tu bebé de la manera más saludable posible. Asimismo, cuando te comunicas con tu bebé y él responde, ¡tu cerebro también cambia! Ganar-ganar para ambos.

Conforme tu bebé crezca, recibirás muchos consejos de otros padres sobre el entrenamiento del sueño o el llanto controlado, pero ten en cuenta que tu bebé solo puede aprender a consolarse cuando se siente seguro y protegido, sabiendo que su cuidador responderá a sus necesidades. No responder consistentemente a las necesidades de tu bebé recién nacido (la consistencia es clave) significa que su cerebro se desarrolla de manera diferente debido a su respuesta continua al estrés, por lo que el crecimiento en las áreas asociadas con la regulación de emociones y la toma de decisiones es menor y el área asociada con el estrés crece más. Ser consistente es la clave: no te sientas culpable porque tu bebé tuvo que llorar unos minutos mientras te duchabas rápidamente. Entonces, ¿por qué es esto importante?

Las investigaciones sugieren que los adultos con áreas de funcionamiento ejecutivo más pequeñas y hipocampos más pequeños tienden a experimentar más complicaciones físicas y psicológicas en la vida (es difícil tomar buenas decisiones sobre tu salud o estilo de vida cuando esa parte del cerebro no se ha desarrollado adecuadamente). Tu bebé está aprendiendo la capacidad de confiar. Desde esos primeros momentos después del nacimiento, el cerebro de tu bebé está programado para construir una relación contigo para que pueda sobrevivir y prosperar.

Ser madre primeriza puede ser increíblemente difícil y, si tienes un bebé con cólicos, puede poner a prueba incluso a los padres más pacientes... tu bebé es inconsolable y llora y llora... has intentado todo. Sí, este es un momento muy estresante para tu bebé (y para los padres), pero, haciendo todo lo que ya estás haciendo: caminar, llevar al bebé en un portabebés, mecerlo, etc., y reaccionar con calma ante la angustia de tu bebé, estás amortiguando esa respuesta al estrés en su cerebro. Puede parecer que lo que estás haciendo no ayuda, pero responder de manera suave y compasiva es exactamente lo que él necesita ahora mientras atraviesa este momento difícil.

Tu cuerpo ha sido el hábitat de tu bebé durante los nueve meses de embarazo y tu cuerpo sigue siendo el hábitat de tu bebé (piel con piel en tu pecho) durante los siguientes días después del nacimiento (o más tiempo) mientras comienza este mágico cableado cerebral. El cerebro de tu bebé forma de 700 a 1000 nuevas conexiones neuronales cada segundo de cada día durante los primeros dos años de vida y tú eres la persona más capacitada para ayudar a que esas conexiones ocurran en todos los lugares correctos simplemente respondiendo a tu bebé cuando te necesita.

Así que hoy responde suavemente a tu bebé, arrúllalo para dormir en tus brazos cansados una vez más esta noche, agradecido sabiendo que eres el experto en tu bebé y tus instintos no te fallarán. Apóyate en tu familia y amigos en esos días difíciles para que no solo estés sobreviviendo la maternidad, sino prosperando también.

RECUPERANDO TU RITMO: SEXO Y LA NUEVA MAMÁ

(Un extracto de BabyLune.com)

Sé que suena ridículo, pero mi bebé de seis meses aún no duerme toda la noche. Todavía se despierta para una sesión de lactancia. No sería tan malo si pudiera dormir siestas o levantarme tarde, pero estos días estoy trabajando y dormir la siesta no es una opción. Mi cansancio está afectando nuestras relaciones maritales.

El jueves, pensé que mi libido había regresado. Así que decidí sentarme al lado de mi esposo en el sofá mientras él miraba la Copa del Mundo y dejar que la naturaleza siguiera su curso en el medio tiempo.

Entonces, vi mi cama recién hecha con sábanas limpias y crujientes, almohadas suaves y mullidas y un acogedor edredón. Perdón por los clichés, pero mi cama es una belleza convencional. Y de tamaño king.

Era apenas oscuro al principio de la tarde, pero había una ligera brisa que entraba por la ventana abierta que hacía que meterse bajo las mantas fuera tan tentador. Para dormir.

¡No creo que mi esposo se haya dado cuenta de que me había ido!

SEXO DESPUÉS DEL EMBARAZO: DEJA QUE TU CUERPO MARQUE EL RITMO

Después del parto, el sexo puede ser lo último en lo que pienses. Si te sientes preparada, sigue tu deseo sexual donde te lleve. El sexo después del embarazo ocurre. Honestamente. Pero primero, la sensibilidad vaginal y el agotamiento extremo probablemente pasen factura. Ya sea que tengas ganas o el sexo sea lo último en tu mente, aquí está lo que necesitas saber sobre el sexo después del embarazo.

¿CUÁNTO TIEMPO DESPUÉS DE DAR A LUZ PUEDO TENER SEXO?

Ya sea que des a luz vaginalmente o por cesárea, tu cuerpo necesitará tiempo para sanar. Muchos proveedores de salud recomiendan esperar seis semanas antes de reanudar las relaciones sexuales. Esto permite tiempo para que el cuello uterino se cierre, el sangrado postparto se detenga y cualquier desgarro o laceraciones reparadas sanen.

Pero la otra línea de tiempo importante es la tuya. Algunas mujeres se sienten listas para reanudar el sexo a las pocas semanas de dar a luz. Otras necesitan más tiempo. Factores como la fatiga, la tristeza postparto y los cambios en la imagen corporal pueden afectar tu deseo sexual.

¿DOLERÁ?

Tu vagina puede estar seca y sensible, especialmente si estás amamantando. Para aliviar cualquier molestia, ve despacio. Comienza con abrazos, besos o masajes. Aumenta gradualmente la intensidad de la estimulación. Si la sequedad vaginal es un problema, usa una crema o gel lubricante. Prueba diferentes posiciones para aliviar la presión en áreas sensibles y controlar la penetración. Dile a tu pareja lo que se siente bien y lo que no.

Si el sexo sigue siendo doloroso, consulta a tu médico. Raramente, las complicaciones de la cicatrización pueden requerir tratamiento adicional.

¿SE SENTIRÁ DIFERENTE?

Después de varios partos vaginales, la disminución del tono muscular en la vagina puede reducir la fricción placentera durante el sexo, lo que puede influir en la excitación. Para tonificar los músculos de tu suelo pélvico, recuerda hacer tus ejercicios de Kegel y practicar el masaje perineal durante el embarazo. (Anima a tu pareja a leer esta sección como incentivo para que te ayude con tu práctica de GentleBirth). Recomiendo que todas las mamás vean a un fisioterapeuta de salud y bienestar pélvico femenino 6 semanas después del parto, ya sea que hayas tenido un parto vaginal o una cesárea. Demasiadas mamás sufren de sexo doloroso e incontinencia urinaria meses después del parto.

¿QUÉ PASA CON EL CONTROL DE NATALIDAD?

A menos que esperes quedar embarazada de inmediato, el sexo después del embarazo requiere un método de control de natalidad confiable, incluso si estás amamantando. Los métodos de barrera, como los condones y espermicidas, pueden ser útiles. Si prefieres el control de natalidad hormonal, es importante seleccionar un método que no interfiera con la lactancia. Tu chequeo posparto es un buen momento para preguntarle a tu matrona u obstetra sobre las opciones.

¿Y SI ESTOY DEMASIADO CANSADA PARA TENER SEXO?

Cuidar a un recién nacido puede ser agotador. Si estás cansada

para tener sexo a la hora de dormir, dilo. Pero eso no significa que tu vida sexual haya terminado. Puede que prefieras hacer el amor temprano en la mañana o durante la siesta de tu bebé. Alimenta a tu bebé primero para extender el tiempo que tú y tu pareja tienen juntos.

¿Y SI NO TENGO INTERÉS EN EL SEXO?

Está bien. Hay más en una relación sexual que el coito, especialmente cuando te estás adaptando a la vida con un bebé nuevo. Si no te sientes sexy o temes que el sexo duela, comparte tus preocupaciones con tu pareja. Hasta que estés lista para tener relaciones sexuales, mantén la intimidad de otras maneras. Pasen tiempo juntos sin el bebé, incluso si son solo unos minutos por la mañana y después de que el bebé se duerma por la noche. Compartan llamadas telefónicas cortas durante el día o baños ocasionales en la bañera. Busca otras formas de expresar afecto.

Si comunicarte con tu pareja no ayuda, estate atenta a los signos y síntomas de depresión posparto. Si tu estado de ánimo está consistentemente bajo, encuentras poco gozo en la vida, o tienes problemas para reunir la energía para comenzar un nuevo día, contacta a tu médico de inmediato.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR MI DESEO SEXUAL?

Sé gentil contigo misma. Lo cierto es que es difícil entrar en ambiente con tu gemela malvada insistiendo en que eres tan poco atractiva para tu pareja en estos días y repitiendo constantemente sobre perder el peso del bebé. Ella jugará con cada inseguridad y vulnerabilidad que pensabas que habías dejado atrás en tus años de adolescente, ¡y ella es MALA!

Establece expectativas razonables mientras te ajustas a la vida con tu bebé. Aprecia los cambios en tu cuerpo. Come alimentos saludables y bebe suficientes líquidos. Trata de hacer algo de ejercicio. Haz de "tiempo para mí" una prioridad. El cuidado personal contribuye enormemente a mantener viva la pasión.

*"Solo hay un niño hermoso en el mundo y cada madre lo tiene."
-Proverbio Chino*

SALUD EMOCIONAL ANTES Y DESPUÉS DE LA LLEGADA DE TU BEBÉ

Afortunadamente, la depresión postnatal (y prenatal) está comenzando a discutirse más abiertamente. La mayoría de las madres se adaptan bien al nuevo orden mundial y no caen en depresión. Se estima que alrededor del 10 al 20% de las madres experimentarán depresión postnatal (DPN) y casi el 70% se recuperará con intervenciones mínimas (en la mayoría de los casos, no es necesario medicamento). Las estrategias de autoayuda como la terapia cognitivo-conductual se consideran entre las terapias más efectivas para madres con depresión leve a moderada. Las mujeres que practican mindfulness tienden a experimentar menores tasas de ansiedad y depresión posparto.

Las realidades de la paternidad pueden ser un shock para el sistema, especialmente para algunas madres mayores con carreras establecidas. Si te sientes decaída, hay una buena posibilidad de que no estés deprimida, pero puedas estar experimentando anemia, una infección después del parto o problemas de tiroides. Tal vez estés experimentando problemas de relación o no estés durmiendo bien.

La mayoría de las madres experimentan la caída hormonal de la "tristeza postparto" en los primeros días después del nacimiento, pero esta es una reacción hormonal y se resuelve rápidamente.

Aquí hay algunas formas útiles para ayudarte a evaluar si podrías estar sufriendo de depresión o ansiedad durante tu embarazo o de manera postnatal:

En general, ¿cómo están las cosas?

¿Estás disfrutando tu embarazo? ¿Estás disfrutando a tu nuevo bebé?

¿Cómo te estás adaptando a tu nueva vida?

En las últimas dos semanas, ¿has tenido días malos? ¿Sientes que tienes más días malos que buenos?

Si no estás disfrutando de tu nuevo bebé tanto como deberías, con más días malos que buenos durante dos semanas o más, puede ser momento de buscar ayuda. La DPN no tratada puede impactar el desarrollo cerebral de tu bebé porque las madres que experimentan DPN a menudo no interactúan con su bebé de la manera en que lo hacen otras madres y los padres también pueden deprimirse. No esperes. Si crees que podrías estar deprimida, habla con tu proveedor de atención médica. Cuanto antes comiences, antes podrás disfrutar plenamente de tu embarazo y esta nueva fase de tu vida con tu nuevo bebé.

Entonces, a medida que te acercas al final del programa, aún podrías tener algunos 'tambaleos' hacia el final de tu embarazo. Esto es totalmente normal. Estás a punto de embarcarte en la aventura de tu vida y traer un nuevo ser humano al mundo; sería extraño no tener ningún tambaleo en absoluto.

HERRAMIENTAS PARA PADRES – EVALUACIÓN DE DEPRESIÓN POSPARTO DE EDIMBURGO

Existen algunos problemas al utilizar el EPDS como herramienta de detección que son comunes con cualquier tipo de herramienta de detección para la DPN:

- No necesariamente detecta todos los síntomas y es menos útil si sufres de ansiedad, pero se reconoce como una guía útil para saber cómo te sientes en ese momento.
- Otra dificultad con la depresión postnatal es que algunos días podrías sentirte bien, mientras que otros días pueden ser especialmente difíciles.

Lo anterior puede resultar en lo que comúnmente se llama resultados "falsos positivos" o "falsos negativos", donde la herramienta de detección no funciona. Es por eso que normalmente se completa el EPDS con la ayuda de un profesional de la salud capacitado que puede proporcionar un diagnóstico clínico de ansiedad, depresión o TEPT para el cual pueden usar cuestionarios detallados o herramientas de evaluación.

Puede ser útil seguir este enlace para realizar una versión en línea del cuestionario de Depresión Postnatal de Edimburgo y hacer un seguimiento con tu proveedor de atención médica:

healthyfamilies.beyondblue.org.au

PADRES TRISTES

Como madre reciente, estás llevando la mayor parte de esta enorme transición, pero recuerda que muchos padres nuevos también están ansiosos y estresados por sus nuevas responsabilidades y la mayoría no habla de ello. Al igual que tú, se sienten lanzados al ruedo y la mayoría de los padres se sienten no preparados para las realidades de la vida con un recién nacido, poco sueño y una pareja que también está recuperándose físicamente. La mayoría de los padres realmente quieren involucrarse y brindarte apoyo significativo, pero ese tipo de entrenamiento paternal no siempre es fácil de encontrar (una gran razón para asistir a un taller de GentleBirth, para que ambos estén en la misma página mental y emocionalmente). Cuando combinas la incertidumbre, el estrés, la falta de sueño y las opiniones de vuestros gemelos malignos internos, puede conducir rápidamente a la ansiedad, lo que puede poner a tu pareja en una vía rápida hacia la depresión.

Varios estudios han confirmado que los problemas de salud mental en los nuevos padres constituyen una preocupación creciente. Una organización europea encontró que más de 1 de cada 3 padres nuevos (38%) están preocupados por su salud mental. En general, la investigación actual sugiere que 1 de cada 10 padres experimenta DPN. Los padres también parecen ser más propensos a sufrir de depresión de tres a seis meses después del nacimiento de su bebé. La depresión paternal es aún más común (50%) cuando la madre también experimenta problemas de ánimo. Sabemos que la depresión posparto en las mujeres es multifactorial e involucra hormonas, química cerebral y el enorme ajuste de vida que viene con ser un nuevo padre. Los padres experimentan todo lo anterior también, pero a menudo con factores de estrés adicionales, como ser el único sostén de la familia.

El estigma contra las dificultades en la paternidad temprana es incluso mayor para los hombres que para las mujeres. Esperamos que sean estoicos, fuertes y desinteresados, pero cuando un nuevo padre tiene dificultades, es aún menos probable que pida ayuda.

SÍNTOMAS A LOS QUE LOS SOCIOS DEBEN ESTAR ATENTOS Y DÓNDE PUEDEN BUSCAR APOYO

Con el estrés normal, los compañeros se sentirán mejor después de algo de sueño extra, encontrarse con un amigo o hacer ejercicio, pero con depresión, estas cosas no mejorarán su estado y los síntomas son más severos y duran más tiempo. Idealmente, los padres deberían buscar ayuda de un profesional de la salud mental que se especialice en trabajar con hombres, ya que es poco probable que mejore y más probable que empeore sin ayuda.

La DPN afecta a cada hombre de manera diferente, pero algunos de los signos más comunes son:

- Sentirse muy bajo durante un período de 2 semanas, a menudo acompañado de sentimientos de desesperanza.
- Dificultad para dormir (no es inusual para los padres con un bebé nuevo, pero en este caso tu mente está acelerada y no se apaga).
- Retirarse de la familia (pasar más tiempo lejos de tu pareja y recién nacido).
- Sentirse abrumado y con ganas de llorar o sentimientos de ira.
- Tener pensamientos perturbadores sobre hacerse daño a sí mismos o a su bebé.

No lo ignores. Esto no es algo de lo que simplemente puedas "recuperarte" – es una condición de salud grave que también puede impactar seriamente el desarrollo de tu bebé. La depresión posparto de un padre puede tener un impacto negativo y a largo plazo en el desarrollo psicológico, social y conductual de sus hijos, incluso más con los niños, independientemente de si la madre está deprimida. Si ambos padres están deprimidos, el desarrollo de tu hijo se ve aún más severamente impactado.

Habla con tu pareja. Habla con un proveedor de cuidados que pueda referirte a un especialista. Necesitamos tratar la salud mental de la misma manera que tratamos cualquier otro tipo de problema de salud y hablar de ella de la misma manera. No habría vergüenza en ir a tu médico general porque tuviste una lesión en la rodilla o una condición cardíaca: la salud mental no debería ser diferente.

Hay un lado positivo: la mayoría de los padres con un diagnóstico de depresión leve a moderada tendrán una recuperación completa y, más a menudo en estos días, la medicación no es la primera opción recomendada para el tratamiento.

No estás solo, no es tu culpa, no tienes la culpa.

Palabras Finales de Tracy

Olvida YOLO (sólo se vive una vez) y considera YOBO en su lugar. Solo tienes una oportunidad para dar a luz a este bebé: haz que sea la mejor experiencia posible para ambos. ¡Tú puedes!

A medida que continúas en tu camino hacia la maternidad, disfruta de esta historia...

Érase una vez un grupo de ranitas... que organizaron una competencia de carrera (sí, ya sé que las ranas no corren... usa tu imaginación).

El objetivo era llegar a la cima de una torre muy alta.

Una gran multitud se había reunido alrededor de la torre para ver la carrera y animar a los competidores...

La carrera comenzó...

Honestamente, nadie en la multitud realmente creía que las ranitas lograrían llegar a la cima de la torre.

Se escuchaban comentarios como: "¡Oh, es DEMASIADO difícil!" "NUNCA llegarán a la cima, deberían rendirse". Las ranitas comenzaron a colapsar, una por una...

Excepto por aquellas que, con un ritmo fresco, seguían subiendo más y más alto...

La multitud continuaba gritando: "¡Es demasiado difícil! ¡Nadie lo logrará!"

Más ranitas se desanimaron, se cansaron y se rindieron...

Pero UNA continuó más alto y más alto y más alto... simplemente no se rendía.

Al final, todos los demás habían dejado de intentar escalar la torre. Excepto por la única ranita que, manteniéndose enfocada en la torre, fue la única en alcanzar la cima. Todas las demás ranitas naturalmente querían saber cómo esta ranita había logrado hacerlo. Un competidor le preguntó a la ranita cómo había encontrado la fuerza para tener éxito y alcanzar la meta.

Resultó que...

La ganadora era sorda...

La sabiduría de esta historia es que nunca debes escuchar las tendencias de otras personas a ser negativas o pesimistas... porque te roban tus sueños y deseos más maravillosos.

Recuerda siempre el poder de las palabras, porque todo lo que escuchas y lees afecta tus creencias.

Así que cuando alguien quiera decirte lo difícil que será el parto o lo ingenua que eres, ¡hazte la sorda!

Te deseo un parto maravilloso y una experiencia de crianza muy positiva.

Todo está bien.

Tracy Donegan
Partera Registrada

En lugar de los habituales "¿y sí?" que solemos escuchar sobre el parto, considera los siguientes escenarios muy posibles...

¿Y si... tengo un parto maravilloso, tranquilo y suave? realmente puedo hacer esto? puedo manejar cualquier cosa que se me presente? soy más fuerte de lo que creo? doy a luz con calma, confianza y control? doy a luz sin miedo? amamanto a mi bebé fácilmente? me encanta ser mamá y disfruto esta nueva etapa de mi vida?

PREFERENCIAS SOBRE LA EPIDURAL

Gracias por su apoyo en este día especial y su ayuda para evitar posibles lesiones nerviosas o daños en los órganos pélvicos y el suelo pélvico que son comunes con el uso de la epidural. Mi pareja (y mi doula) permanecerán conmigo en la habitación mientras se administra la epidural para brindarme apoyo emocional.

Utilizaré la aplicación GentleBirth durante y después de la administración de la epidural para ayudarme a mantenerme calmada y quieta durante el procedimiento.

Trabajo de parto:

Por favor, proporcíenme una pelota de maní y permitan cambios de posición frecuentes durante la primera etapa del trabajo de parto. Puede que solicite que la infusión de la epidural se reduzca para permitir un empuje más efectivo.

Mientras mi bebé y yo estemos bien, prefiero dejar avanzar el trabajo de parto y no comenzar a empujar activamente hasta que mi bebé esté en la estación +2 para reducir el agotamiento, a menos que sienta un fuerte impulso antes de eso.

Prefiero una segunda etapa del parto dirigida por mí y sin instrucciones si puedo sentir el impulso de empujar.

Si tengo control adecuado de mis piernas, me gustaría probar varias posiciones, incluidas manos y rodillas. Mi pareja y doula asistirán.

Si está disponible, por favor proporcionen una barra de cuclillas para ayudar en mis esfuerzos de empuje en una posición vertical para evitar estar de espaldas.

**Para crear más espacio para mi bebé, mis tobillos necesitan estar más separados que mis rodillas para la rotación interna de mis huesos del fémur. Si mis rodillas están más separadas que mis pies, el espacio en la salida pélvica se reduce.

**En el caso de que sean necesarios los estribos, por favor muevan mis piernas simultáneamente con otro miembro del personal o mi pareja al levantarlas y sacarlas de los estribos. Tengan en cuenta la posición de mis tobillos para crear más espacio.

Para reducir el riesgo de lesiones en la espalda o pelvis, por favor no me indiquen que tire de mis piernas hacia atrás o que mi pareja empuje mi cabeza hacia adelante.

Prefiero que no se realice estiramiento vaginal ni masaje en mi perineo.

Por favor, no usen aceite mineral, champú para bebés ni ningún lubricante en mi perineo.

Cuando la cabeza de mi bebé sea visible, por favor apliquen una compresa caliente en mi perineo para reducir el riesgo de trauma perineal. Soy consciente de que no podré evaluar la temperatura de la compresa, así que por favor pruébenla en mi brazo primero.

No doy mi consentimiento para una episiotomía sin discutir brevemente la necesidad médica primero.

Apreciaría su orientación experta para concentrarme a medida que la cabeza de mi bebé corona.

Por favor, no succionen a mi bebé en el perineo de rutina.

Parto Asistido:

Si se requieren instrumentos para asistir a mi bebé y se considera un vacío, entiendo que es poco probable que sea necesaria una episiotomía.

Si se aconseja el uso de fórceps, me gustaría que el obstetra más experimentado realice el procedimiento.

Para discutir prenatalmente con el personal. Si se recomienda el uso de fórceps y hay tiempo, preferiría que mi bebé nazca por parto cesáreo.

SUTURA

Por favor, asegúrense de que tenga analgesia adecuada para cualquier sutura que pueda ser necesaria y manténganme cubierta hasta que esté a punto de comenzar la sutura. Por favor, coloquen mis piernas en los estribos solo justo antes de que la sutura esté a punto de comenzar para evitar el riesgo de coágulos sanguíneos. Gracias por su apoyo en este día tan especial.

LECTURAS RECOMENDADAS

- *Mindful Pregnancy (2020) by Tracy Donegan*
- *The Irish Better Birth Book by Tracy Donegan*
- *The Irish Cesarean and VBAC Guide by Tracy Donegan*
- *Ina May Gaskin's Guide to Childbirth by Ina May Gaskin*
- *Mother Nurture by Rick Hanson*
- *Real Food for Pregnancy by Lily Nichols*
- *What Mothers Do: Especially When It Seems Like Nothing by Naomi Stadlen*
- *Mindful Motherhood by Cassandra Vieten*