

## **Apego y humanización del Parto**

### Las relaciones emocionales

Probablemente uno de los aspectos fundamentales de un estilo de vida saludable, sea el cómo se relacionan emocionalmente los miembros de una familia. La relación de pareja y la vinculación con hijos e hijas, son dos de las llaves maestras de la felicidad y por consiguiente de la salud. Surgen conceptos como el desarrollo de Apego seguro y de la generación de Resiliencia, al interior de la familia como herramientas necesarias para una salud emocional, que influirá a lo largo de toda la vida de cada individuo, e incluso a su futura descendencia. Por ello, es necesario fomentar y promover estas herramientas y aparece el embarazo como una oportunidad única, preciosa y precisa para dar los primeros pasos en este sentido.

### El Parto en la historia:

Durante miles de años y hasta unos 70 años atrás, en casi todo el mundo, el parto se consideraba un hecho natural, se atendía en la casa y familiares participaban de él. Sólo se seguían indicaciones dictadas por la tradición local y la experiencia de alguna partera o comadrona. Después, todo cambia y resulta que el parto se entiende y se trata como una enfermedad y sólo el personal médico puede atenderlo en los hospitales. Los protagonistas (mamá, hijo/a, papá y familia) quedan en segundo plano.

### Parto humanizado:

Desde los años 90, se está intentando volver a algo más natural, más sano, teniendo como centro a la familia. Hay mucha evidencia médica, psicológica y social, que muestra que los primeros momentos en la relación madre-hijo/a son fundamentales. Es una cadena, que parte cuando los padres hacen el amor derivando en un embarazo, y tiene un eslabón central, que es el parto. Hoy en día, hay otras maneras de gestar un bebé, o a través de la adopción, o bien, que los futuros

“madrepadres” sean 2 personas del mismo sexo. Aquí lo central es prepara el corazón de cada uno y el nido para recibir a este pequeño humano, junto con revisar las competencias individuales de saber acoger, nutrir, cuidar a un hermoso y delicado nuevo ser.

Si durante el parto si se da un espacio para ese bello momento con respeto, tiempo, clima, contacto piel a piel, una puerta se abre y la madre reconoce a su hijo/a como ser único. Esto permitirá una mayor posibilidad de establecer una sana vinculación con el hijo/a que nace. Las evidencias muestran que las madres que viven naturalmente el parto, o al menos con énfasis en lo vincular, serán madres con menos depresión postparto, que dan pecho por más tiempo a sus niños y niñas, bajan los índices de abandono y de maltrato infantil, menor violencia, menor criminalidad y suicidio en adolescentes. En definitiva, se da el primer paso para tener familias con niños y niñas más seguros de sí, más felices, es el primer paso del Apego seguro.

También es posible replicar este extraordinario y necesario encuentro con mamá o papá, cuando no estuvieron en condiciones en el parto o si padre y madre están en proceso de adopción, siempre es importante un primer momento en que sea posible abrir el corazón de par en par a este hijo o hija, y ojalá piel a piel.

## **El Apego**

Corresponde a la interacción entre madre y niño/a, como del padre. Probablemente desde el embarazo en la emocionalidad de la mujer, hasta el parto donde este primer encuentro físico entre ambos es de real importancia, por lo que debe ser buscado activamente por la mujer y fomentado y protegido por el equipo médico, en especial por el pediatra o profesional, que recibe ese niño o niña. Así, tendremos una mujer en un estado muy particular y "favorable" de conciencia para recibir en su regazo a este recién nacido.

Ese, ese es el momento mágico, cuando la madre lo o la toca con sus manos, le mira y ambos buscan sus miradas (los recién nacidos ven desde que nacen) y ahí se establece el contacto, ella le reconoce como su hijo/a, único en el mundo entre un millón de niños casi iguales, ese es **su** hijo o hija y probablemente daría su vida por él o ella.

¿Qué es el Apego?

Usualmente se habla de Apego al referirse al contacto piel a piel que ocurre en el parto entre madre e hijo. A este contacto precoz los norteamericanos le llaman bonding y es un aspecto importante del tema. Pero el verdadero significado de la palabra, lleva implícita una estrecha relación en el tiempo, que ocurre entre la madre y el niño/a, siendo más exacto considerar el Apego como la creación del vínculo afectivo entre la madre y su hijo, el que comienza probablemente antes del embarazo. (A esto los anglosajones le llaman attachment)

Se podría definir apego como un sistema de conductas determinada por la genética y por el ambiente, cuya función es ir generando un vínculo único entre el niño o niña y la madre, y paulatinamente con el padre.

Desarrollado evolutivamente, para que la madre brinde protección y cobijo a su cría y la cuide de los predadores, así en esta interacción, ella va desplegando sus conductas maternas y el niño o niña, basándose en esta relación, va adquiriendo noción de sí mismo, va estableciendo una manera particular de relacionarse afectivamente y aprendiendo una manera de afrontar situaciones de estrés, que en los primeros años será acudir a un cuidador o cuidadora (madre, padre, maestros, etc.) para que cuando sea más grande pueda resolver problemas por sí mismo. Por ello, se ha asociado además, a una mejor capacidad personal de ser "resistente emocionalmente" en la vida, de ahí su relación con la Resiliencia. (ver más abajo)

Para que una madre pueda relacionarse positivamente con su hijo/a, es tremendamente importante la experiencia que esa mujer tuvo de niña y más aún como desde etapas tempranas de la infancia fue formándose esta "capacidad" de crear vínculos, primero con sus propios padres, para luego pueda hacerlo con el futuro hijo o hija. En el embarazo ocurre una intensa actividad mental que la prepara para los profundos cambios en la identidad personal, familiar y social. Obviamente que esto también es importante en la vida del padre, pero en la mujer es muy determinante por la gestación de 9 meses.

## **Resiliencia**

En distintos estudios en que se analiza la Resiliencia, o como individuos en situaciones extremas como campos de concentración, refugiados, marginalidad, etc., logran superar las adversidades y convertirse en individuos sanos o incluso exitosos en su desarrollo personal y profesional, con una extraordinaria capacidad de sanar dicho trauma. Se ha visto que el denominador común como factor de protección, es el recuerdo de una figura cercana, generalmente la madre, una cuidadora o incluso en maestro o maestra, que le dio afecto incondicional en las etapas tempranas del desarrollo, en definitiva, que experimentó apego seguro con alguien.

## **Humanización del Parto**

El parto en pueblos originarios

Para los pueblos originarios el parto es fundamentalmente un evento familiar, que se vive al interior de sus hogares o en plena naturaleza. Es asistida por una partera o mujeres con conocimiento del parir, con mucha sabiduría y confiando en que toda mujer viene naturalmente preparada para parir. Se entiende como un verdadero rito de pasaje, en que se une el mundo terrenal con el misterio de la vida. Son estas culturas, las que tiene mucho que aportar a un desarrollo más "humano" del misterio del parto.

Estrategias de humanización en Obstetricia

Nuestra cultura occidental, alejada de lo natural, está realizando intentos individuales o colectivos de volver a nuestros orígenes en ciertas prácticas y conductas, siendo el enfrentamiento del embarazo y parto una de ellas. Tal vez la clave de todo esto, es vivir la experiencia desde la vereda de la **Autoconciencia**. Yo soy el o la protagonista de mi vida, yo soy el/la protagonista de todo lo que signifique ser madre y ser padre.

Existen muchas formas de abordar con más conciencia, estos procesos, en el embarazo ayudará mucho el acompañamiento psicológico, los talleres de Parto, el yoga, técnicas de respiración, etc. En el parto mismo, el acompañamiento familiar, y/o de una Doula. Todo ello, guiado por una partera, matrona o médico/a obstetra, en sintonía con esta mágica experiencia, tomando eso sí, los resguardos necesarios por si las cosas se complican en el camino. Los padres libremente podrán considerar las distintas alternativas de Parto; Un parto amoroso, ojalá Natural en Hospital o Clínica, el Parto en casa, y el uso del agua en el Parto.

Debe evitarse a toda costa la Cesárea, pero sin duda, pocas veces, menos del 15%, resulta ser muy necesaria. Esta dificulta claramente la relación precoz entre madre e hijo/a y también afecta negativamente la lactancia materna y la recuperación de la mujer post parto. Es por ello fundamental que el equipo médico, partiendo por el pediatra y la matrona, sepan esto y pongan especial énfasis, en recuperar la sana vinculación y la lactancia, de la madre con su hijo/a.

### **Hijos en la diversidad**

Creo muy necesario en estos tiempos, en que las parejas heterosexuales o parejas de mujeres o de hombres, que quieren tener un hijo o hija, puedan acudir a escuela de madres y padres, para revisar sus competencias y puedan prepararse de mejor manera para la amorosa maternidad y paternidad.

Dr. José Antonio Soto L.

