

PARTO

sin estrés

MICHEL ODENT, UNO DE LOS OBSTETRAS MÁS RECONOCIDOS DEL MUNDO, ASEGURA QUE LA PARAFERNALIA MÉDICA, LEJOS DE AYUDAR A LAS MUJERES A PARIR, LES PRODUCE MIEDO. ÉL PROPONE GENERAR UN CLIMA RELAJADO Y BAJAR AL MÍNIMO LA INTERVENCIÓN EXTERNA. AQUÍ, SUS POTENTES RAZONES.

POR FRANCISCA GÁLVEZ. FOTOGRAFÍA: ARCHIVO PAULA.



Nada tiene que ver con la moda de lo natural. Ni siquiera con la idea, tan en boga, de volver a lo simple. Michel Odent (81) ha comprobado científicamente que los protocolos, técnicas e instrumentos que se utilizan en casi todas las clínicas de maternidad generan condiciones que frenan la liberación del flujo hormonal necesario para que se produzca el parto. La reina de estas hormonas es la oxitocina, encargada de relajar a la mujer y de ayudar a las contracciones para hacer fluido el parto. Las hembras de todas las especies de mamíferos secretan dicha sustancia, y en el mundo animal su contribución funciona a la perfección. Sin embargo entre los humanos, con tanto “progreso” médico, está pasando lo contrario. A la hora del parto, muchas veces se estimula la región cerebral del neocórtex, responsable del pensamiento racional, que provoca la producción de adrenalina, causante de tensiones que inhiben las contracciones necesarias para el nacimiento, y hasta pueden impedir la salida natural del bebé. Por eso, según Odent, “más que humanizar el parto, se trata de mamiferizarlo”. Autor de más de 50 papers científicos y 12 libros traducidos a 22 idiomas, como *El granjero y el obstetra*, *La científicización del amor*, y *La cesárea*, su palabra es mundialmente reconocida al momento de hablar del tema. Su desempeño como encargado de la maternidad del Hospital de Pithiviers, en Francia, entre 1962 y 1985 es crédito más que suficiente para convertirlo en uno de los principales impulsores del alumbramiento con la mínima intervención de agentes externos, a la vez que lo confirma como el precursor de las piscinas en las salas de parto.

—¿Por qué le parece urgente cambiar la manera habitual en que se llevan a cabo los nacimientos?
—Tiene que ver con mi propia experiencia. Esto comenzó cuando estaba encargado de la unidad de cirugía del Hospital de Pithiviers y, como había aprendido la técnica de la cesárea, me pusieron también a cargo de la unidad de maternidad. Fue una cosa accidental. Con la práctica, y al ir conversando con las parteras,

me fui interesando más y más en los nacimientos. Les preguntaba cosas como: “¿Por qué se apuran en cortar el cordón?”, “¿Por qué rompen las membranas de manera rutinaria?” Y siempre me respondían que era lo que habían aprendido en la universidad. De a poco fuimos cuestionándonos esas cosas. Era un área rural, y nos dimos cuenta de que las mujeres campesinas se sentían intimidadas en el hospital, por eso fuimos reacondicionando el ambiente. Un día transformamos una sala de partos en una habitación cotidiana, con ambiente hogareño y sin ningún equipo médico visible. Compramos un piano e invitamos a las embarazadas a cantar juntas. Nos reuníamos todos; las parteras las secretarías, las recién paridas. Después de cantar se relajaban y conversaban. Fue una manera maravillosa para que las mujeres se familiarizaran con la gente y el lugar. En otra oportunidad compré una piscina inflable, asumiendo que la inmersión en agua a la temperatura corporal podría facilitar el proceso del nacimiento y hacer que componente principal del cocktail de hormonas del amor que una mujer debiera generar al momento de dar a luz.
Descanso al intelecto

–¿Qué situaciones aumentan la adrenalina en el parto?
–Por ejemplo, muchas veces se recomienda a las mujeres estar de pie y caminar, con la idea de que la gravedad facilitará la bajada del bebé, pero cuando se entiende la importancia de las hormonas no se puede aceptar esta recomendación porque aumenta la adrenalina. Una mujer en parto debe estar pasiva, recostada, en una habitación que
–¿cómo se evita estimular el neocórtex?
–El mayor estimulante del neocórtex es el lenguaje, y es la interferencia negativa más común en el parto. Se debe evitar hablar, y lo que se diga debe hacerse con extrema precaución. Es importante evitar cierto tipo de lenguaje más racional y numérico. Se debe evitar preguntar cosas a las mujeres en parto. Es increíble el número de preguntas inútiles que se les hace. Para entender esto se puede hacer una analogía con el acto sexual. Si una pareja está en un estado pre orgásmico, y de pronto la mujer le pregunta a su marido qué quiere comer para la cena, esa pregunta estimulará su neocórtex y puede interrumpir el proceso.
las mujeres alcanzaran un estado de relajación. Ese fue el comienzo de la historia de las piscinas de parto en los hospitales.

–¿cuáles diría que son las necesidades básicas de la mujer en trabajo de parto?
–Lo primero es entender que se trata de un proceso involuntario. La parte activa del cerebro de una mujer en trabajo de parto es aquella parte primitiva: el hipotálamo, la glándula pituitaria o hipófisis. Son estructuras cerebrales arcaicas, que los humanos compartimos con todos los mamíferos, y su función es liberar el flujo hormonal necesario para que se produzca el nacimiento. Por eso es un proceso involuntario, que se da en situación de relajación y por tanto puede ser inhibido por factores que aumentan la adrenalina, al estimular el neocórtex y el intelecto. Hay un antagonismo entre adrenalina y oxitocina. La adrenalina es una hormona que secretamos los mamíferos, incluso los humanos, en situaciones de emergencia; cuando estamos asustados, nos sentimos observados, o tenemos frío. Cuando esta hormona es liberada, no es posible segregar oxitocina que es fundamental para el parto por dos razones: primero, porque es necesaria para producir contracciones uterinas efectivas, y también porque es considerada el componente principal del cocktail de hormonas del amor que una mujer debiera generar al momento de dar a luz.

Descanso al intelecto
–¿Qué situaciones aumentan la adrenalina en el parto?
–Por ejemplo, muchas veces se recomienda a las mujeres estar de pie y caminar, con la idea de que la gravedad facilitará la bajada del bebé, pero cuando se entiende la importancia de las hormonas no se puede aceptar esta recomendación porque aumenta la adrenalina. Una mujer en parto debe estar pasiva, recostada, en una habitación que esté cálida, y lejos de personas que puedan estar liberando dicha sustancia, pues es contagiosa. Por eso conviene que la partera tenga un bajo nivel de adrenalina.

–¿Por qué es relevante que el neocórtex deje de funcionar durante el parto?
–Los seres humanos hemos desarrollado, a un grado extremo, lo que llamamos el cerebro neocórtex, que es donde está el intelecto. Esto hace más difícil nuestro proceso de parto, pues las inhibiciones provienen

desde la actividad del cerebro pensante. El parto no es asunto del intelecto; por tanto, cuando una mujer está dando a luz, el neocórtex debe dejar de trabajar, y eso es lo que ocurre. Una parturienta se evade hacia otro estado, es indiferente a todo lo que pasa alrededor, olvidando lo que ha aprendido, pudiendo comportarse de maneras consideradas inaceptables para mujeres civilizadas. Puede gritar, decir pavadas, ser maleducada o impropia, puede ubicarse en posturas extrañas, o hablar cosas sin sentido. Todo eso significa que la parte racional dejó de trabajar y es una buena señal. La mujer debe ser protegida de la estimulación del neocórtex.

—¿cómo se evita estimular el neocórtex?

—El mayor estimulante del neocórtex es el lenguaje, y es la interferencia negativa más común en el parto. Se debe evitar hablar, y lo que se diga debe hacerse con extrema precaución. Es importante evitar cierto tipo de lenguaje más racional y numérico. Se debe evitar preguntar cosas a las mujeres en parto. Es increíble el número de preguntas inútiles que se les hace. Para entender esto se puede hacer una analogía con el acto sexual. Si una pareja está en un estado pre orgásmico, y de pronto la mujer le pregunta a su marido qué quiere comer para la cena, esa pregunta estimulará su neocórtex y puede interrumpir el proceso.

—¿Qué otros factores debemos cuidar?

—El efecto de la luz, pues esta también estimula el neocórtex. Hoy sabemos que existe una hormona llamada de la oscuridad, que es la melatonina. Para dormir, una persona apaga las luces, y con eso favorece la generación de melatonina, la cual reduce la actividad neocortical. Así ayuda a la persona a caer en el sueño, de la misma manera en que puede ayudar a una mujer a caer en trabajo de parto. Otra situación que estimula el neocórtex es la sensación de ser observados. Esto tiene muchas implicancias prácticas: se puede contrastar a una partera parada frente de una mujer dando a luz, observándola, con otra que se queda en un rincón sin llamar la atención. Debemos tener cuidado también con cualquier instrumento de vigilancia, como cámaras, monitores, y otros equipos médicos. Esta necesidad básica no está bien comprendida por el mundo médico, ni siquiera entre los promotores del parto natural.

—Son todas cosas bastante simples en realidad.

—Son cosas de sentido común pero que se han olvidado. La sensación de seguridad es lo central. ¿Y cuál es el prototipo de la persona con quien te puedes sentir segura sin sentirte observada? Esa persona es la madre. De ahí viene la palabra matrona, con que también se llama a las parteras. Por eso es muy importante redescubrir su rol como una madre, una mujer protectora. Eso implica un redescubrimiento de lo que es la partería auténtica y la importancia de la protección del parto. El desafío en el siglo XXI no es adquirir conocimiento, sino retomar el conocimiento adquirido desde la antigüedad y que está en contradicción con los condicionamientos culturales que tenemos.

Empoderar a la madre

—¿Cuáles son los principales condicionamientos culturales que nos afectan?

—Después de miles de años de socialización del nacimiento, el condicionamiento cultural dominante es que una mujer no tiene el poder de dar a luz por sí misma, y hay necesidad de interferencias externas. El resultado es que la mayoría de las mujeres necesitan asistencia farmacológica y otras intervenciones, la institución médica hace el trabajo de “sacar” a los bebés. Esto desempodera a la mujer y está en contradicción con lo que entendemos desde la perspectiva fisiológica, donde la clave es la protección de un proceso involuntario.

—¿Por qué usted dice que hay que mamiferizar el parto en lugar de humanizarlo?

—Porque estas necesidades básicas de las mujeres no son específicamente humanas. Todos los mamíferos necesitan sentirse seguros para poder dar a luz. Si una hembra de cualquier especie está lista para parir en la selva, y percibe la presencia de un depredador, libera adrenalina y tiene energía para pelear o escapar. Y lo que hace es posponer el parto para cuando se sienta segura. Por eso es necesario eliminar el lenguaje y todo lo que es específicamente humano, para satisfacer las necesidades básicas mamíferas. Por lo mismo nunca uso el término “humanización” del parto. Yo hablo de “mamiferizar”. Incluso, cuando quiero ser provocador, recalco que lo más específicamente humano es usar herramientas, por lo que el más alto grado de parto humanizado es la

cesárea.

–¿Cuáles piensa que son las consecuencias para la sociedad de la alta tasa de cesáreas?
–Meses atrás en París hubo una conferencia sobre obstetricia y ginecología, y me pidieron que hablara sobre el futuro de una humanidad nacida por cesárea. En verdad, no puedo dar ese tipo de respuestas. Solo puedo decir que es importante hacerse la pregunta. Hay una tendencia de plantear los objetivos de una manera negativa, y normalmente se dice que se debe reducir el porcentaje de cesáreas. Pero esto puede ser peligroso como objetivo en sí. Si la obsesión es reducir el número de cesáreas, el resultado puede derivar en partos vaginales más largos y difíciles, que al final lleven al uso de fórceps y cesáreas de emergencia. De ahí que el objetivo deba expresarse de manera positiva: ¿qué hacer para que la mayoría de las mujeres den a luz gracias a la liberación de un cocktail de hormonas del amor? Y la conclusión es, una vez más, satisfacer las necesidades básicas de la mujer en el momento del parto, para que este ocurra fácilmente y como tiene que ser.

"EL PARTO ES UN PROCESO INVOLUNTARIO QUE FLUYE EN RELAJACIÓN. HAY QUE EVITAR ESTÍMULOS ESTRESANTES, COMO EL EXCESO DE LUZ, LA PRESENCIA INVASIVA DE MÉDICOS, LOS INSTRUMENTOS DE VIGILANCIA, Y SOBRE TODO, HABLARLE A LA MUJER MIENTRAS ESTÁ PARIENDO".

