



VERÓNICA
MARCOTE

NOSOTRAS PARIMOS

GUÍA PARA UN
PARTO RESPETADO

Prólogo de MICHEL ODENT

PAIDÓS

Índice de contenido

Portadilla

Prólogo. Una pregunta a propósito de la necesidad de información durante el embarazo

Introducción: el grupo Para Saber Con Quién Parimos

1. El nacimiento de la desconexión
2. Sobre el parto y sus historias
3. Fisiología del parto
4. Cascada de intervenciones
5. Los mitos del parto
6. La episiotomía
7. Violencia obstétrica
8. Pérdidas gestacionales y violencia obstétrica
9. Violencia obstétrica: asesoramiento legal
10. Los cursos de parto
11. La doula
12. La cesárea
13. Parto vaginal después de cesárea
14. Parto en casa y parto en institución
15. La vivencia del bebé: el parto y la hora sagrada
16. La lactancia y la puericultora
17. Guía de preguntas al obstetra y a equipos de parto planificado en domicilio
18. En primera persona: los médicos y los parteros

Epílogo: a modo de cierre

APÉNDICES

- I. Relatos de nuestro poder

II. La ley: derechos de padres e hijos durante el proceso de nacimiento

III. El plan de parto

Bibliografía seleccionada

Agradecimientos

Nosotras parimos

Verónica Marcote
(creadora del grupo Para Saber Con Quién Parimos)

NOSOTRAS PARIMOS

Guía para un parto respetado

Marcote, Verónica

Nosotras parimos / Verónica Marcote. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2017.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-950-12-9638-9

1. Maternidad. I. Título.

CDD 158

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta SAIC
Edición: Ana Wajszczuk

Todos los derechos reservados

© 2017, Verónica Marcote

© 2017, de todas las ediciones:

Editorial Paidós SAICF

Publicado bajo su sello PAIDÓS®

Independencia 1682/1686,

Buenos Aires – Argentina

E-mail: difusion@areapaidos.com.ar

www.paidosargentina.com.ar

Primera edición en formato digital: octubre de 2017

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-9638-9

*A Sofía y Leonel, por haberme elegido
como su mamá y enseñarme tanto.*

ACLARACIÓN: Este libro pretende informar sobre los derechos de las mujeres y las familias durante el embarazo y parto, además de ser una guía práctica para un parto fisiológico, pero de ninguna manera pretende reemplazar la consulta con un profesional de la salud. Cualquier duda, recomendamos la consulta con un médico.

PRÓLOGO

UNA PREGUNTA A PROPÓSITO DE LA NECESIDAD DE INFORMACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Michel Odent (1)

El libro de Verónica, *Nosotras parimos*, es una herramienta muy valiosa para las futuras madres.

En efecto, nuestra manera moderna de vivir nos obliga constantemente a elegir y, por consiguiente, a tener que buscar información.

Ocurre así tanto en lo referente a nuestra vida cotidiana como en el caso de sucesos ocasionales, por ejemplo, la llegada de un bebé al mundo. Las mujeres de la generación de mi madre, que tuvieron a sus hijos en los años treinta, no leían libros sobre el parto. Obtenían la información sucinta necesaria en el seno del entorno familiar y, al llegar el momento de dar a luz, llamaban a la comadrona local. Actualmente las embarazadas se ven obligadas a elegir dónde y cómo quieren parir. Incluso se les sugiere que redacten planes de nacimiento. Viven "condenadas" a estar informadas.

No tendría ningún sentido, en el contexto actual, cuestionar esta necesidad de información. Pero sí es importante preguntarnos qué fases del embarazo son más o menos propicias para asimilar aquellas que puedan resultar útiles. Tenemos motivos para pensar que los últimos meses del embarazo son los menos favorables.

Es conocido de sobra que en ese momento muchas mujeres se sienten distintas a nivel intelectual. Comentan que tienen lapsus de memoria, que sus intereses cambian, que su vida social disminuye o se enfoca en otras actividades. Lo que observamos de forma empírica ha sido confirmado por datos proporcionados por distintas evaluaciones que cuantificaron el grado de déficit de los distintos tipos de memoria, entre ellos la llamada *memoria prospectiva*, es decir, la capacidad de no olvidarse de hacer algo en el momento que corresponde. Además, con el método de la resonancia magnética se ha demostrado claramente que al final del embarazo el volumen de materia gris disminuye, en particular en las zonas cerebrales que rigen las actividades sociales.

Si tenemos en cuenta el conocimiento empírico antiguo, los datos que nos aportan las técnicas modernas de imagen cerebral y una nueva manera de comprender la fisiología del parto en la especie humana, nos daremos cuenta de que al final del embarazo las mujeres se encuentran en una fase de su vida en la que deben prepararse para permitir que lo que podríamos llamar el *cerebro mamífero* asuma el mando. Dicho de otro modo, seremos capaces de comprender en qué debería consistir realmente una auténtica preparación fisiológica para el parto.

Estas modificaciones de la actividad cerebral no habían estimulado nuestra curiosidad cuando no disponíamos de las claves para comprender las particularidades del parto en nuestra especie, claves que nos proporciona el concepto de *inhibición neocortical*. Recordemos que el neocórtex es esa parte del cerebro altamente desarrollada en los seres humanos que permite disponer de sistemas de comunicación complejos, desarrollar la capacidad matemática, enviar exploradores a la Luna, etc. Hasta hace poco se consideraba que este "nuevo cerebro" era una herramienta al servicio de algunas funciones vitales. Hoy comprendemos que en determinadas situaciones la actividad del neocórtex

atenúa, ensombrece, las funciones fisiológicas. Esto es lo que ocurre en el momento del parto: es como si lo que en realidad es una simple herramienta tomase el control de la situación.

Esto nos permite comprender en qué consiste la solución que la naturaleza ha encontrado para permitir el nacimiento de los seres humanos: el neocórtex debe cesar su actividad, ponerse en reposo. Pese a los efectos producidos por la socialización de los partos desde hace milenios, aún resulta posible encontrar mujeres que paren con facilidad. Da la impresión de que se desconectan del mundo, se olvidan de lo que han aprendido o planificado. No actúan según lo que cabría esperar de ellas en cuanto mujeres civilizadas y adoptan posturas raras que nos parecen primitivas. En ese contexto, hay que evitar estimular su neocórtex: no hablarles, no prender luces, no hacer ni decir nada que pueda atraer su atención en modo alguno.

Al comprender las particularidades del parto de los seres humanos podemos interpretar el concepto de *preparación fisiológica*: antes del alumbramiento, el neocórtex va atenuando progresivamente su actividad. Es el momento de evitar cualquier tipo de estímulo inútil. En otras palabras, los datos que nos proporcionan los nuevos métodos científicos sofisticados nos permiten llegar a la conclusión de que al final del embarazo es preferible que las mujeres estén tranquilas.

Sin embargo, durante los meses previos, es importante que las mujeres puedan contar con la información necesaria sobre el proceso fisiológico del parto para poder llegar a la etapa final del embarazo con la tranquilidad de que su parto les pertenece y que su propia naturaleza las ha preparado para ese momento. En ese sentido, le doy la bienvenida a *Nosotras parimos*.

1. Traducción de Rosa Riera Roca.

INTRODUCCIÓN: EL GRUPO PARA SABER CON QUIÉN PARIMOS

Para cambiar el mundo hace falta cambiar la manera de nacer.

MICHEL ODENT

Bienvenidas. La idea del grupo es que podamos crear una base de datos con médicos/as obstetras, parteras/os y también instituciones contando las experiencias buenas o malas que como mujeres vivimos en nuestras consultas ginecológicas, embarazos o partos, con el objetivo de que otras puedan leerlo a la hora de elegir. Creo que la única manera de elegir es pudiendo tener la mayor información posible y así hacer nuestro propio camino sin mentiras, engaños ni imposiciones. ¡Es importante que colabores con tu experiencia para sumar información!

Este grupo apoya el protagonismo de la mujer en su parto decidiendo, eligiendo y buscando a medida que cuenta con información válida y conociendo las consecuencias de prácticas que no son necesarias o van en contra de un parto fisiológico y natural (goteos, episiotomía, maniobras, tactos, innecesáreas, separación de mamá y bebé, rutinas aplicadas al recién nacido, etc.).

Así reza el encabezado de Para Saber Con Quién Parimos, el grupo virtual de Facebook que creé en 2012. Luego de convertirme en mamá, unos años antes, había comenzado a interesarme mucho por las cuestiones que rodean la maternidad, especialmente el parto y la lactancia. Dejé a un lado la carrera de Psicología que venía cursando para dedicarle tiempo a mi beba y, al pensar en retomarla, me encontré más interesada por un nuevo mundo: por un lado, a nivel personal, por las vivencias como mamá que amamantaba y como mujer devenida en madre dentro de la sociedad y, por otro, me apasioné por teorías sobre la maternidad que no formaban parte de la facultad y que co-

noché a partir de libros y experiencias de otras mujeres que tenían algo que a mí me había faltado a la hora de mi propio parto: información.

El compartir la maternidad en un grupo de crianza no como profesional sino como puérpera me trajo nuevas amigas y me resultaba admirable que muchas de mis pares hubieran tenido la posibilidad de elegir dónde y con quién parir, cómo transitar su embarazo y cómo recibir a su hijo o hija desde el primer día. Sentí que esa información de alguna manera era secreta porque no estaba al alcance de todas.

La idea de crear el grupo virtual nació de una charla con mi hermana, luego de una cesárea que no solo la tomó por sorpresa sino que la dejó con muchas sospechas respecto del accionar de su obstetra. Pensé que tenía que existir una forma de saber de antemano con quién íbamos a parir: hasta ese momento el camino de la mayoría de las mujeres embarazadas era buscar un/a obstetra a través de la cartilla de su obra social o prepaga o bien sacar un turno en un hospital. En algunos casos las mujeres elegían a alguien por recomendación de otras y muchas veces, tras comenzar con un profesional, ya no tenían opción de cambiarlo. Otras deseaban tener un parto en su casa, pero tampoco contaban con información y apoyo para encontrar el equipo de parteros/as adecuado.

El grupo de Facebook nació entonces del sueño de crear una base de datos que circulara, que fuera de provecho para las mujeres y contribuyera a generar conciencia. Esto se fue ampliando con datos sobre artículos, investigaciones, libros, leyes, todas herramientas que ayudan a desarmar mitos y son útiles en las consultas con los/as obstetras para el parto.

Lo primero que apareció al sumar participantes y pedirles que contaran sus partos fue una catarata de nacimientos llenos de rutinas violentas. Los relatos estaban cargados de angustia, no solo por atravesar ese trauma sino también por no poder compartirlo socialmente: quienes se atreven a

hacerlo a menudo reciben la misma respuesta: “Si tu bebé está sano, no te quejes, ya pasó”. La consecuencia de silenciar esas vivencias es, además del aislamiento emocional, seguir manteniendo un sistema violento de nacimiento.

Con el tiempo creamos una guía con preguntas para que las experiencias en la atención recibida en el parto o la cesárea se tradujeran en datos objetivos. Por ejemplo, qué prácticas utilizó el/la obstetra, cuáles fueron los motivos de la cesárea si la hubo, cómo se manejaron una vez que nació el bebé, qué rutinas llevó a cabo la institución, entre otras. Así se fue generando la recopilación de gran cantidad de datos y, sobre todo, se puso a circular información útil a la hora de consultar con un profesional.

La guía es interesante para que las participantes –y las lectoras de este libro– comiencen a hacerse preguntas. Tanto en el grupo como en este libro mi intención es no solo que comencemos a cuestionar las prácticas sino que podamos llegar a información válida, esa que no nos contaron, nos ocultaron u omitieron a conveniencia a la que teníamos derecho a acceder para poder elegir a conciencia.

La guía

Tu nombre:

Lugar donde planeaste parir y/o lugar donde se produjo el parto:

Profesional/es:

F.P.P. (Fecha probable de parto) y día de parto o cesárea:

- 1) En las siguientes preguntas, podés elegir responder con SÍ o NO, o contar lo que desees:
 - a) ¿Estuviste acompañada por una persona de tu elección durante tu internación, el TP y parto?
 - b) ¿Te consultaron sobre las intervenciones que te fueron realizando, informándote el porqué de las mismas, sus riesgos y te dieron alternativas?
 - c) En caso de NO haber aceptado alguna de las intervenciones propuestas, ¿cuál fue la reacción del equipo?

EN CASO DE QUE EL EMBARAZO SE HAYA INTERRUPTIDO