

# El agú - agú se cambió por el glup - glup

Si eres una primeriza temerosa o tuviste una mala experiencia al dar a luz, estudia la posibilidad de tener un PARTO BAJO EL AGUA. Especialistas aseguran que es menos doloroso y convierte ese momento crucial en una experiencia maravillosa y gratificante para ti y tu bebé.

Sin duda el momento más importante para toda mujer es dar a luz. Resulta tan especial que muchas veces el amor hace olvidar algunas malas experiencias durante el parto, como los terribles dolores y desgarramientos. Aunque en realidad no se puede hablar de una técnica ideal, por lo menos ya tenemos otra opción, menos dolorosa y traumatizante tanto para la madre como para el bebé, según lo asegura la doctora Angela Brocker, del Instituto Latinoamericano de Salud Reproductiva.



La doctora Angela Brocker, especialista en partos naturales, dice que la futura madre debe ser atendida de acuerdo a sus necesidades y comodidad.



ciones mencionadas (sentada, semisentada... etc.).

## UN BEBITO COMO PATO EN EL AGUA Y UNA MAMA FELIZ

Luego del alumbramiento, el bebé no es alejado en ningún momento de su mamá. Incluso, ella presencia el corte del cordón umbilical.



### ¿Cuándo se aconseja un parto bajo el agua?

«Tanto esta nueva técnica de parto como la tradicional -hablamos de la posición echada- debe estar sujeta a la elección de la madre. Algunas prefieren un parto en cuclillas, otras arrodilladas, sentadas, semisentadas, de pie, echadas o dentro del agua. La esencia es que esta experiencia sea inolvidable para ella» nos dice. Aclaramos que es en la técnica del parto bajo el agua que la mamá puede dar a luz eligiendo cualquiera de las posi-

### ¿Es doloroso?

Es común relacionar un parto con el dolor. Incluso muchas mamis primerizas esperan que llegue el momento, muy asustadas a causa de las terribles versiones de amigas y familiares. Estos partos bajo el agua -también llamados partos naturales- tienen por filosofía hacer del parto un acto placentero. Esto significa realizar un parto sin dolor, donde la mujer goza a pesar del esfuerzo, y se gratifica al ver a su hijo por un instante en el agua.

18 Gisela

### ¿Y puede respirar el bebé bajo el agua cuando sale del vientre materno?

El bebé ha pasado su vida embrionaria dentro del líquido amniótico y cuando nace se encuentra con el agua de la tina, entonces va a tener una sensación menos traumática de la que podría tener al hacer contacto con el aire. Además, es en este parto que el especialista debe adecuarse a la comodidad de la paciente.

### ¿Cómo se realiza un parto bajo el agua?

Esta maravillosa experiencia no tiene porque requerir de 'chequeos' especiales. Al igual que cualquier otro tipo de parto sólo debes seguir el importante control pre-natal. Este control es clave, y no sólo para que la mami sepa cómo evoluciona el bebé sino porque sirve para entablar una relación de confianza entre el médico y la madre. El parto es muy sencillo. Sólo se necesita de una tina profunda y amplia donde la mamá pueda caer cómodamente y tenga la suficiente cantidad de agua. El agua debe ser tibia (37° aprox. que es la temperatura del cuerpo) y debe ser limpia más no desinfectada (es decir, no utilizar medicamentos asépticos). El ambiente de la sala debe ser delicadamente especial: Música suave, incienso y pocas luces para que la mamá ingrese a un estado de relajación y pueda desarrollar el parto de forma tranquila, pausada y sin estrés». Incluso, la doctora Angela nos dice que un parto



Los partos en casa son los más aconsejables. La madre se siente un absoluta confianza y seguridad.

en casa es el más idóneo porque es el lugar donde más confianza e intimidad siente la madre. Para el alumbramiento puedes utilizar una tina casera limpia (la de tu baño, por ejemplo).

### ¿Qué cantidad de agua debe tener la tina?

La cantidad del agua en el parto es importante. ¿La razón? Si no se proporciona la cantidad suficiente, el bebé puede hacer contacto primero con el aire y luego con el agua lo cual le ocasionaría asfixia. ¿Por qué? La mecánica de respiración es la siguiente: Cuando el bebé está dentro del vientre de la madre, sus pulmones se encuentran llenos de agua y su respiración es a través del líquido amniótico. Si el bebé al nacer tiene su primer contacto con el agua, su función respiratoria va a ser la misma. El bebé puede estar sumergido hasta cuatro minutos dentro de la tina sin peligro alguno, pues aún está conectado al cordón umbilical y recibe el oxígeno necesario. Si por el contrario, el bebé tiene su primer contacto con el aire, hará su primera inhalación y sus pulmones, que estaban llenos de agua pasarán a llenarse de aire y de agua de pasarán a llenarse de aire y luego con el agua, sus pulmones ya no están preparados para este tipo de respiración.

**Si no se llena la tina con la suficiente cantidad de agua se provocarán daños irreparables al bebé.**

Para algunas mujeres este tipo de parto les puede caer como anillo al dedo, pero para otras lamentablemente no. Existe una serie de requisitos que debemos tener en cuenta si descamos hacer uso de esta técnica de parto. Primeramente debemos saber que para un parto bajo el agua no debe existir ninguna posibilidad de 'alarma' y no puede ser aplicado en una cesárea. Los signos de alarma que debemos tener en cuenta: Desgarro (no debe haber necesidad de hacerle un corte o episiotomía), pérdida de líquido, pérdida de sangre, ausencia del movimiento fetal e intensos dolores de cabeza. En estos casos es necesario de una intervención quirúrgica y si es necesario de un parto en camilla.

## UN PAPI QUE LLEVA LA BARRIGUITA Y ALUMBRA CON LA MAMA

La presencia del padre en este acto es importantísima. El apoyo que le pueda brindar su pareja es vital para la madre. Pero esta preparación debe darse desde mucho antes. Ambos deben ser estimulados y trabajar juntos el futuro trabajo de parto. El hecho de que el papá vea nacer a su hijo es una experiencia que no debería perderse. Lo acerca mucho más a él y valora el sentimiento de la madre. Pero ¡ajo! esta opción es absolutamente personal. Todo depende del acuerdo que ambos tomen. Si la pareja considera que el padre en vez de ayudar va a obstruir y dificultar el desarrollo normal del parto, es mejor evitar su presencia.

¿Todas las mujeres podemos tener un parto bajo el agua?

