

Cuéntanos tu parto

Escrito por María doula - 27/02/2013 06:51

Relatar la experiencia del parto tal y como lo vivisteis, como lo recordais, con aquellos detalles que os marcaron para bien y para mal es una actividad sanadora, que nos ayuda a asimilar los momentos mas intensos de nuestra vida. Nos puede servir a la vez a superar aquellas pequeñas o grandes dificultades que surgieron y que han dejado huellas en nuestra mente y quizá en nuestro ánimo.

Hay partos maravillosos, partos traumáticos, partos difíciles, partos rápidos... cada uno es único. Os animo a compartirlo.

=====

Re: Cuéntanos tu parto

Escrito por María doula - 27/02/2013 07:37

Os dejo el relato del parto de Nicolás. Lo escribí al poco de nacer.

NICOLÁS:

"Tengo muy buen recuerdo del parto, supongo que porque me había mentalizado de que sería larguúiiiiisimo y muy duro, y no fue así. Hubo cosas desagradables, y algunas que me fastidieron bastante (psicológicamente), pero me lo he tomado bien, pensando que en todas partes hay de todo (gente maja y gente muy, muy estúpida), así que he preferido apartar lo malo, y quedarme solo con lo bueno, que fue la mayor parte.

Yo estaba ya de 41+5 el día 4 de enero a las siete de la mañana. Llevaba días desesperada, quería parir!! apenas podía ya andar. Hasta la semana 39 estuve trabajando y fenomenal, un embarazo buenísimo, pero las dos últimas semanas fueron duras. En ningún momento tuve las famosas contracciones de Braxton.

Peeero, el día 4 de enero a las siete de la mañana me desperté con un hambre... Y pensé "me voy a levantar a desayunar y luego me acuesto otro ratito". Y en ese momento oí o sentí (no sé) "clas" y pensé "la bolsa!!".

Le dije a David "se ha roto la bolsa" y él aún dormido "¿qué bolsa?". Como estaba tumbada, no notaba salir el líquido amniótico, así que me senté, y efectivamente salía limpio (sentí una gran tranquilidad al ver que eso estaba bien). Como llevábamos tantos días esperando, lo teníamos todo preparado al milímetro, y en diez minutos estábamos saliendo para el hospital.

A mí me habían dicho que si rompía aguas o tenía contracciones seguidas no me esperase en casa, porque tengo un soplo de corazón, y me tienen que poner antibióticos (profilaxis de endocarditis) enseguida, porque para mí una infección es muy peligrosa.

Así que a las siete y 20 ya estábamos allí. En el coche tuve la primera contracción.

Mientras David daba los datos en la ventanilla (Hospital Clínico), tuve otra contracción, más fuerte, y necesitaba sentarme, porque las piernas no me sujetaban muy bien (supongo que de los nervios), y los seis o siete celadores que estaban sentados en la entrada, al lado de un montón de sillas de ruedas vacías, me dijeron que tenían prohibido subir a las parturientas en silla de ruedas (¿?), así que debía permanecer de pie, y subir a paritorios por mi propio pie. Me dispuse a sentarme en el suelo. Menos mal que había uno que le debía quedar algo de humanidad, y al verlo me dejó sentar en una silla de ruedas.

Ya en paritorios, me reconocieron (no recuerdo quién), comprobaron que la bolsa estaba rota, y por supuesto, el puñetero rasurado. Le pedí que no lo hiciera o que lo mínimo, porque tengo muchos problemas luego con los pelillos que me crecen por debajo de la piel y se me infectan, y me hizo caso (solo un poco). Solo llevaba un centímetro de dilatación.

Me pusieron en monitores un ratito, y allí me dieron un zumo que vomité inmediatamente. Al ver que el niño estaba bien, me pasaron a una sala de dilatación donde estuvimos los dos solos. Lo primero, echaron a mi marido, porque me tenía que poner el enema (otra cosa que yo no quería, pero ya sabes, protocolo...) y pensé que era mejor no discutir con ellos.

Me lo puso en la cama, y me dijo que me sentara en la butaca a aguantar todo lo que pudiese. Pero de camino me dio una contracción, y en esas circunstancias, yo no sé si las demás son capaces de sujetar el enema, pero a mí me resultó imposible, y lo intenté de verdad. El caso es que al ver que me escurría el agua por la pierna, la enfermera se puso a gritarme que me había dicho que lo sujetara. Le dije que con la contracción me era imposible, y me dijo "ah, si tienes una contracción es otra cosa", y le respondí que era mejor preguntar antes de gritar (al menos a esa le respondí lo que se merecía, y no me dijo ni mú). Me fastidia muchísimo que a los pacientes nos traten como a niños; estar con el pijama del hospital no significa que seamos menores de edad o tontos.

Fui al baño, ella se fue, y allí no volvió nadie en un buen rato. En el baño me mareé un poco, y pasé un rato malillo, porque me daba miedo marearme y caerme, pero pude aguantar, y por fin se pasó el maldito trámite, y a partir de ahí todo fue mejor.

Dejaron entrar a David, y empezamos con la dilatación. No recuerdo en qué momento entró por primera vez la matrona que estuvo todo el tiempo. Se llamaba Conchi, y le estaré agradecida toda mi vida. Fue un cielo conmigo, me ayudó muchísimo, y desde luego compensó a las dos o tres estúpidas que había por allí. Ojalá cudiese su ejemplo...

A las diez me dijo que llevaba tres centímetros, a pesar de que las contracciones no eran muy fuertes, las soportaba bien, y que era un ritmo muy bueno. En ese momento llegó el anestesista con la epidural y

la oxitocina de la mano. La matrona le dijo que esperase un momentito, y me preguntó que si quería epidural y oxitocina. Le dije que solo quería las intervenciones que fuesen estrictamente necesarias si había algún peligro, pero que para evitarme el dolor o acelerarlo sin necesidad, no quería nada. No es que sea masoquista ni nada de eso. Es que en los partos con epidural hay riesgo de que se paren las contracciones o se debiliten, que el parto se alargue, y acabe en cesárea o lo que es peor, con fórceps o ventosa... El dolor es unas horas y se pasa. Una complicación, te puedes arrepentir toda la vida. No me parece justo que por evitarme yo un dolor, ponga en un riesgo innecesario a otra persona (el niño).

Se lo dijo al anestesista, que se debió sentir rechazado y herido en su orgullo, porque gritando dijo que no lo podía comprender, y que luego no fuese yo llorando pidiendo la epidural a gritos, porque el momento era ese y no después.

La matrona me dijo que no me preocupase, que ella estaba de acuerdo conmigo, y que me iba a ayudar y que todo marchaba muy bien.

Varias horas después vio que no había avanzado nada, y realmente tenía contracciones muy débiles, así que me preguntó si estaba de acuerdo con poner una dosis mínima de oxitocina a ver si se animaba la cosa un poco. Le dije que sí, y las contracciones desde entonces fueron algo más fuertes y seguidas, pero soportables, y volví a avanzar en la dilatación a buen ritmo hasta llegar a los siete centímetros.

En ese momento empecé a sentir unas ganas irrefrenables de empujar, y me dijo que como solo estaba de siete, debía concentrarme en no empujar hasta que estuviese de diez. Así que continué con mis respiraciones. Hasta ese momento había estado respirando como me enseñó la matrona de las clases de preparación, paeando por la habitación, y con eso conseguí soportarlo muy bien. Tuve al pobre David todo el parto haciendo voto de silencio, porque si me hablaba me desconcentraba, así que allí estuvimos los dos, calladitos, respirando, y sintiendo cómo mi cuerpo iba cambiando, abriéndose, dejando paso a mi nene.

En cada contracción le decía mentalmente a mi hijo que juntos (los tres) lo estábamos haciendo muy bien, y que yo le iba a ayudar a nacer.

La ayuda de David fue fundamental. Cuando las contracciones eran más fuertes me daba un masaje en la zona lumbar que me aliviaba mucho, y apretarle la mano en lo más doloroso de la contracción me ayudaba a desviar mi atención del dolor (él casi sale escayolado, así que puede decir que a él también le dolió el parto) :)

Cuando empezaron los pujos todo fue más duro, porque es realmente difícil aguantarse las ganas de empujar, porque sientes que tu cuerpo no te obedece, y que empuja por su cuenta. Pero sabía que tenía que aguantar.

Llegó un punto que era muy difícil no empujar, y probé a jadear fuerte (lo había leído en algún sitio), y vi que eso me ayudaba mucho a relajar esa zona.

Y aquí viene lo que peor me sentó, que si yo supiese quién me dijo

aquello le diría ahora cuatro cositas bien dichas: entró una mujer, no sé si gine, enfermera o matrona, porque yo ya estaba que no veía, y me dijo que me callase, que había más mujeres pariendo.

En la sala de al lado había otra mujer que llevaba horas gritando (literalmente) que no lo podía soportar, y a mí ella no me molestaba, al revés, pensaba que la pobre lo estaba pasando fatal, y que ojalá terminase pronto, porque lo estaba pasando realmente mal ella. Yo no sé si la pava esa me confundió con la otra mujer o qué (porque juro que hasta ese momento no habíamos abierto la boca, ni David ni yo), el caso es que me saltó aquello en pleno pujo, y se fue, y no pude decirle lo que pensé en ese momento "estoy pariendo a pelo sin epidural y jadearé o gritaré lo que me de la real gana, y si quieres trabajar en silencio, haz oposiciones a museos, que esto es un paritorio, guapa".

Así que yo seguí con mis jadeos tan tranquila.

En medio de todo esto, pudimos escuchar en directo el nacimiento de una niña, porque el paritorio era la sala contigua. Oímos perfectamente cómo ella empujaba, todo lo que le decían, cuando la niña nació, lloró, la emoción del padre al cogerla (la niña se llamaba Vega, no se me olvidará), y escuchar esto a mí me dio mucho ánimo porque pensaba "pronto yo estaré ahí, y abrazaré a mi hijo igual que ella abraza ahora a la suya".

Llegó un punto que yo veía que ya era imposible aguantar más, y le dije a una gine que entró a ver cómo estaba que mirase a ver si ya estaba de diez, y me dijo que estaba de nueve, que aguantase un poco más. Aguanté tres pujos, y la volví a llamar, y sin mirarme me dijo "ya sabemos que estás fastidiada, pero tienes que aguantar" y le dije "te juro que es imposible, por Dios, mírame".

De mala gana me miró, y gritó "a paritorio pero yaaaa!!!", y avisaron a mi matrona.

Fui caminando hasta el paritorio, y subí a la camilla. Yo no veía las famosas barras a las que te agarras para empujar, y pregunté que si no había barras, y me dijeron "tranquila que ahora te las ponemos".

Al mirar la matrona, me dijo "espera, espera que me pongo los guantes", porque Nicolás ya se impacientaba por salir.

Mientras se ponía los guantes alguien terminó el rasurado (sin decirme nada, por supuesto, cuando me quise dar cuenta ya estaba hecho) que la enfermera de por la mañana había echo a medias.

Un empujón (por Dios qué alivio cuando pude empujar,,,), y coronó.

Otro empujón y salió la cabeza.

Al tercer empujón nació. Eran las 16:35.

Lo primero que vi de él fue su espalda y el culete. Me impresionó la espalda tan ancha, me pareció muy grande (pesó 3,560 y midió 52 cm, era grandecito, si!) Acto seguido me lo pusieron encima, y me miró larga y profundamente. Yo solo podía decir "por fin estás aquí...".

Mientras me cosía un ginecólogo (por cierto muy amable), le hicieron a

Nico el test de Apgar, y David lo sacó un momentito a que lo conociera la familia.

La matrona me explicó que al salir la cabeza me había rasgado toda la vagina de punta a punta, y por eso había decidido hacerme una pequeña episiotomía. La verdad es que no tuve ningún problema con los puntos, los de dentro, si no me lo cuenta la matrona ni me entero de que los tengo, y los cuatro puntos de fuera no me dolieron ni me impidieron ir al baño ni nada.

Lo que sí fue muy molesto fue hasta que me creció el vello, en fin...

Nos pasaron al niño y a mí a la sala de recuperación, y estuvimos allí dos horas completamente solos. Me lo pusieron al pecho, y luego se durmió. Yo estuve desahogándome, llorando, necesitaba desahogarme, la felicidad tan grande que sentía me ahogaba, casi no podía soportar la emoción, la felicidad, el orgullo que sentía... no me dolía nada, me sentía fuerte, increíblemente fuerte.

Al verme llorar la matrona me preguntó si estaba bien, y le dije que estaba fenomenal, que solo necesitaba llorar, y me sonrió.

Después llegaron otras dos madres con sus bebés, y estuvimos hablando, compartiendo nuestras vivencias. Fue muy bonito, me encantó hablar con ellas en aquel momento.

La matrona me ofreció entonces leche o un zumo, y yo me moría de hambre!! Hacía 24 horas que no comía nada, y me hubiese comido una vaca. Le dije si no podía ser las dos cosas, y me trajo leche, galletas y zumo. No tenían sobre de colca cao, y como no tomo café (me sienta mal), me dió de su propio cacao, de su taquilla (otra cosa que parece una tontería pero que en ese momento se lo agradecí muchísimo).

Por fin me llevaron a la habitación. Al salir de paritorios estaba toda la familia en la puerta, y me emocioné mucho al verlos, porque todos viven lejos, y no esperaba que estuviesen todos allí.

Mi madre me preguntó "¿has sufrido mucho?" le respondí la verdad: que no."

Ahora el de Bruno, que al ser cesárea fue totalmente diferente.

BRUNO:

"el lunes día 6 de septiembre, preparé la comida de Nicolás, y David empezó a dársela. Cuando iban a empezar con el segundo plato (eran las dos y media) me levanté del sofá para comentarle algo a David sobre la comida, y me dio un dolor en la parte derecha de la tripa bastante fuerte, como un tirón, y a continuación me pareció que me daba una contracción, pero no estaba segura del todo (cuando las contracciones no son dolorosas es difícil distinguir si es una contracción o es el niño que empuja hacia afuera).

Cuando se me pasó entré en la cocina, y yo ya estaba mosqueada porque el dolor que me había dado al levantarme me era "familiar", y luego la contracción... y David me preguntó si todo iba bien al verme la cara.

Se lo conté, y le dije que seguramente no era nada. Al rato me pareció tener otra contracción, notaba que la tripa se me ponía muy dura, pero esta vez ya noté un dolorcillo en la zona lumbar muy característico, me recordaba claramente (aunque en versión light) a las contracciones del parto de Nico.

Así que cogí boli y papel y apunté la hora de las dos contracciones. David se acostó a dormir la siesta, y yo me senté en el salón a leer, y cada 15-20 minutos tenía una nueva contracción, así que ya a las cuatro de la tarde, por si las moscas, preparé al mochila para ir al hospital (con los informes médicos de mi cardiólogo, cartillas, zapatillas, y todas esas cosas).

Al poco rato se levantó David, y como la cosa no se paraba, llamé a mis padres para que viniesen, y resulta que ya estaban en camino. En lo que llegaron me duché, me depilé, y sobre las siete creo recordar, fuimos al hospital.

Cuando llegué expliqué que el niño estaba de nalgas, que llevaba unas horas con contracciones, y que en el parto anterior dilaté con bastante facilidad y con contracciones muy suaves, y por eso había ido, porque me daba miedo dilatar sin darme cuenta, y que el niño encajase el culillo, y crear una complicación más.

Me miraron y me dijeron que no había dilatado nada, así que en ese momento pensé que nos íbamos a casa. Pero me mandaron pasar a monitores y vieron que la intensidad era muy poquita (casi ni me molestaban), pero que ya eran muy seguidas. Así que me dijo el gine que no se arriesgaba a mandarme a casa, porque estaba claro que había dinámica de parto, y que con los antecedentes de mi facilidad para dilatar, estaba claro que no se podía esperar más.

Así que me ingresaron, y sobre las nueve y pico nos llevaron a la misma sala de dilatación en que estuvimos cuando nació Nicolás. A partir de aquí, todo el proceso de la cesárea me resultó bastante desagradable en comparación con el parto de Nicolás. Cuando das a luz, sientes que estás trabajando, ayudando a tu hijo a nacer, eres parte activa (y fundamental) en el momento más importante de tu vida. Y cuando por fin nació yo sentí una satisfacción por el trabajo bien hecho que no se puede comparar con nada. Evidentemente lo importante en ambos casos es que al final el niño nazca sano, pero para mí es inevitable reflexionar sobre lo que ese momento supone desde un punto de vista de la experiencia personal.

En la cesárea eres un sujeto absolutamente pasivo, en un proceso en el que no solo no participas, sino que además te hacen sentir que casi estás estorbando.

En la sala de dilatación primero está la parte que yo llevo peor: el enema, la sonda y cogerte la vía. En fin... A las diez y media me pusieron los antibióticos (por lo del soplo), y como tiene que pasar una hora desde que me los ponen hasta que me operan, me dijeron que me llevarían al quirófano a las once y media de la noche. En ese tiempo

de espera David pudo estar conmigo, y fue un alivio, porque se hizo muuuy largo...

Me dio por preguntar si por casualidad estaba de guardia Conchita (la matrona que me atendió cuando nació Nicolás) y me dijeron que sí!! menuda alegría... la avisaron, y le dije que quería que estuviese ella en la operación, y me dijo que encantada... era un alivio ver a alguien conocido y que te ha tratado bien en otra ocasión en medio de todo aquello. Le dije que por la mañana había estado hablando con Balbi (la enfermera jefe de la planta de maternidad) sobre el tema de que David se quedase con Bruno mientras yo estuviese en la sala de reanimación, y me dijo que ningún problema (otro alivio...).

A las once y media me llevaron al quirófano, y fue duro despedirme allí de David, y marcharme sola... y sé que para David también fue duro. Supongo que es inevitable el miedo a que algo vaya mal, y encima no poder estar juntos para apoyarnos.

Al llegar al quirófano, cuando ví al anestesista casi me da un pampurrio: era el mismo que cuando Nicolás (el que se cabreó porque no quise la epidural y me dijo que luego no fuese llorando a pedirla).

Bueno, pues ese día no se quedó con las ganas de ponérmela, porque para las cesáreas te ponen la epidural. El fulano en cuestión los 75 hace tiempo que no los cumple, vamos que está ya para sopitas y buen vino... Cuando llega una chica jovencita (la residente) y se ponen a explicarle cómo ponerme la anestesia.. Yo creo que era la primera vez que lo hacía...

Estuvieron más de 20 minutos palpándome la columna, y la pava no se aclaraba de dónde tenía que pinchar. El anestesista apretaba tanto para señalarle el lugar con la uña, que me salió un cardenal que todavía tengo... En total me tuvo que pinchar cuatro veces, y cuando pinchan en mal sitio duele... Después del tercer intento estuve pensando si exigir que me pinchase el anestesista, porque la tía no se aclaraba, pero claro, cuando me lo imaginé con el pulso tembloroso y la aguja, me callé, y preferí que siguiera intentándolo la chica... Por fin a la cuarta acertó, y se me durmió la mitad inferior del cuerpo. Es una sensación muy desagradable no sentir nada de cintura para abajo.

Me tumbaron en la camilla (la anestesia te la pinchan sentada), el brazo izquierdo me lo ataron a la mesa de operaciones pegado al cuerpo, y el derecho me lo ataron estirado, y me colocaron los sensores para controlar las constantes. Me pusieron una sábana delante de la cara para que no viese nada.

Cuando se aseguraron de que no sentía nada empezaron a abrir. Yo ahí no sentía nada, pero cuando llegaron al niño y empezaron a sacarlo, notaba perfectamente como tiraban de él, y como manipulaban dentro de mí. No notaba ningún dolor, pero era muy, muy desagradable. Esa parte es muy rápida, quizá un par de minutos, pero yo ya estaba nerviosa, y preguntaba si el niño estaba bien, y me decían que aún no lo habían sacado, que estaban en ello...

Y entonces sucedió. Le oí llorar. Y ya no me importaba nada. Me puse a llorar, y me dijeron que el niño estaba muy bien, y que era muy guapo y muy grande. Supongo que le aspiraron al nariz, le hicieron el test de Apgar y lo vistieron, y entonces la matrona me lo llevó para verlo. Solo podía verlo, porque estaba atada, y no podía tocarlo... eso fue muy duro... yo quería abrazarlo... La matrona me lo acercó para que pudiese darle un beso, y pude besarle y hablarle, pero solo un momento. Lo sacaron para enseñárselo a David y mis padres, que estaban en la sala de espera.

Tardaron una media hora en coserme, y cuando terminaron me volvieron a enseñar a Bruno, y ya se lo llevaron, y a mí me llevaron a la REA. Allí estuve las dos horas y cuarto más largas de mi vida, completamente sola (cada media hora o así iba una enfermera a preguntarme si podía mover las piernas), y cuando pude moverlas, me llevaron a la habitación, y por fin pude abrazar a Bruno, besarle, darle el pecho, acariciarlo... Por fin estábamos juntos, y sobre todo, él estaba bien. En ese momento pude dejar de tener miedo.

Cuando llegué David me contó que las dos primeras horas Bruno había estado buscando el pecho, espabilado, pero que luego se había dormido (como era de esperar), así que hasta por la mañana prácticamente no se agarró al pecho. Eso hizo que el calostro tardara más en subir, y dificultó bastante las cosas en los tres primeros días.

A las 48 horas de nacer yo seguía sin leche y con poco calostro. En todo ese tiempo Bruno mamaba cada veinte minutos, otras veces cada diez, los ratos más largos eran de media hora... Así de día y de noche, es decir, sin dormir. La pediatra me dijo que había perdido más del 10% de su peso, que si quería darle un biberón. Le dije que no. Me dijo que si quería darle suero glucosado para evitar una hipoglucemia, y le dije que no, porque tenía calostro, y aunque tuviese que estar sin dormir, prefería darle calostro antes que suero. Me dijo que podíamos esperar al día siguiente, a ver si me subía la leche, pero que si no me subía, tendría que darle biberón, porque ya había perdido casi medio kilo. Pude esperar esas 24 horas más porque al nacer pesó 3,640 Kg. (midió 52 cm, igual que Nicolás). Si hubiese sido más pequeñito no habría podido hacerlo.

De madrugada por fin me subió la leche, y Bruno pudo comer!! claro, tenía mucho trabajo atrasado, así que estuvo toooda la noche mamando. La matrona dijo que había estado de botellón, jeje!
Por la mañana lo pesaron, y la pediatra me dijo que no había ganado nada de peso, pero le dije que hacía solo unas horas que tenía leche. Me preguntó si estaba segura de tener leche, y le dije que las matronas acababan de comprobarlo, y que habían dicho que tenía bastante, así que sin problemas.
El resto del día (y de la noche, y ya era la cuarta sin dormir) Bruno

y yo estuvimos trabajando para asegurarnos de que ganase algunos gramos, para que al día siguiente nos diesen el alta.

El sábado lo pesaron y había ganado 50 gramos!! (lo normal son 25 al día de media), así que como yo estaba muy bien (la cicatriz estaba bien, que por cierto es tremenda...), y no tenía fiebre ni nada, nos fuimos a casa!!! "

=====