

# NACIMIENTO

*Tu guía para el gran día*



**NACER ACOMPAÑADAS**  
*Los ciclos de Marha*

Todos los derechos reservados a nombre de su autora  
Marha Scanu. No se permite la reproducción total o  
parcial de esta obra.

# ¡Llegamos al gran momento!

Bienvenida a este resumen de las clases en vivo de los módulos 2 y 3.

Quise dejarlo por escrito para que puedas ver la clase tranquila y repasar acá lo que vayas necesitando.

Debo confesar que son de mis clases favoritas, y espero que para vos también.

Venis trabajando un montón de conceptos, sobre tu cuerpo, sobre la conexión, sobre el proceso. Toda esta información va quedando en vos y creando las herramientas para ese gran día.

Vas divino, sigamos caminando juntas.

Parir es mucho más que un hecho médico o biológico: es una experiencia humana, profunda, intensa y transformadora. El nacimiento no es solo el día en que tu bebé llega al mundo, también es el día en que vos naces como mamá.

Sé que tenes muchas dudas, miedos, ganas de saberlo todo ya. Pero quiero invitarte a que leas esto sin apuro, paso a paso, con confianza. Todo lo que necesitás saber sobre ese momento está acá, escrito con cuidado y mucho amor.

Mi intención no es llenarte de información que te agobie, sino darte las herramientas necesarias para que sientas seguridad, poder y claridad.

No existe una única manera de parir, así como no hay una única manera de maternar.

Pero sí hay una certeza: cuando el parto es respetado y vivido con información, con acompañamiento, y desde la conexión con vos misma, puede ser una de las experiencias más luminosas de tu vida.

Respirá hondo. Llegaste al gran momento, pronto conocerás al que posiblemente sea el gran amor de tu vida.

# Preparto, señales de tu cuerpo

El cuerpo empieza a avisar que el momento del nacimiento se acerca.

Esta etapa se llama preparto, y puede comenzar semanas o días antes del parto o tan solo unas horas antes.

Cada cuerpo tiene su ritmo y su manera de avisar.

No es todavía el trabajo de parto activo, pero es una etapa importante porque marca el inicio del gran proceso.

## ¿Qué señales podés notar?

**Pérdida del tapón mucoso:** una secreción espesa, a veces con hilos de sangre, que protege el cuello del útero. Puede salir todo junto o en partes. No significa que el parto comienza ya, pero es una señal de que algo está cambiando. No te preocupes que se va regenerando para proteger el útero y al bebé.

**Molestias similares a las menstruales:** algunas mujeres sienten dolorcitos bajos, como los del primer día de menstruación. Vienen y se van, y pueden durar horas o días.

**Contracciones irregulares:** empiezan a aparecer algunas contracciones, pero no siguen un patrón. Son como olas suaves que preparan al útero para el trabajo que viene.

Más ganas de ir al baño: el cuerpo se limpia para el gran día. Puede haber diarrea leve o sensación de vaciamiento intestinal.

Cambios emocionales o necesidad de estar sola: muchas mujeres sienten la necesidad de estar en calma, de quedarse en casa. Es un momento de conexión muy íntima.



# ¿Y cómo sé cuándo empieza el trabajo de parto?

Una forma útil de saberlo es observar el patrón de las contracciones. Cuando se vuelven regulares, intensas y más cercanas entre sí, es probable que haya comenzado el trabajo de parto.

Hay una regla simple y clara:  
3 contracciones en 10 minutos, durante al menos 2 horas, sin parar.

Una manera práctica de contarlas es escribir la hora de comienzo, ejemplo 10:10, y marcar con rayitas las contracciones. Cuando tengas 3 rayitas miras el reloj, si son 10:20, fueron 3 en 10 minutos, este patrón se debe seguir repitiendo.

Si las contracciones cesan, entonces hay que volver a empezar a contar.

Una vez que las contracciones tengan esta regularidad es que es momento de ir al centro de salud.

Quizás contrataste una partera para que te acompañe en el trabajo de parto, entonces antes de ir al centro de salud la llamas a ella para que asista a tu casa.

Si tienes una Doula que te acompañe le indicas el ritmo de las contracciones y la mantienes al tanto para encontrarte con ella en el centro de salud.

Lo mismo si contrataste a tu ginecólogo/a, que te esperará en el centro de salud.

Otra posibilidad es que rompas bolsa, con o sin contracciones. Te puedes bañar si así lo deseas, pero pronto tenes que ir al centro de salud, allí te suministrarán antibióticos por protocolo y es importante que hasta que la cabeza del bebé esté bien apoyada en la pelvis te mantengas acostada y sin grandes movimientos.

No hay una única manera de transitar el trabajo de parto. Algunas personas lo viven con calma, otras con ansiedad.

Lo importante es escuchar tu cuerpo, no apurarte, moverte, descansar si podés, hidratarte, y conectar con tu intuición.

# Formas de nacer

**Parto vaginal con inicio espontáneo:** puede comenzar con contracciones regulares que se van intensificando, o con la rotura de bolsa. A veces las contracciones vienen después, otras veces antes. Cada cuerpo tiene su ritmo.

**Parto vaginal después de una inducción con oxitocina:** muchas veces la inducción logra su objetivo y se puede continuar con un parto vaginal. Aunque no comenzó solo, el cuerpo responde, se entrega, y da lugar al nacimiento. La oxitocina se utiliza para inducir el trabajo de parto y parto, por indicación médica, o se puede utilizar para continuar con un trabajo de parto que comenzó por si solo pero se detuvo por algún motivo.

# Formas de nacer

**Cesárea necesaria (no urgente):** hay veces en que, por indicaciones médicas, se decide que lo mejor es una cesárea. Puede ser porque el bebé está en una posición que no permite el parto vaginal, porque hay una condición de salud específica, o por otros motivos.

**Cesárea de urgencia:** a veces el trabajo de parto comienza, pero durante el proceso algo cambia y es necesario intervenir rápidamente para cuidar a la mamá y al bebé. Puede ser muy movilizante, y necesita mucho sostén emocional después, debido al miedo que puede provocar que algo salga mal.

# Formas de nacer

**Cesárea programada:** también existe esta posibilidad. Algunas mujeres, por distintas razones, deciden desde el comienzo que prefieren esa vía, o la o el ginecóloga/o lo evalúa por determinada circunstancia. Si está basada en información y es una decisión consciente, es válida como cualquier otra.

**Ninguna de estas formas es mejor o peor.**

**Cada una tiene sus desafíos, sus tiempos, su intensidad.**

**Lo importante es que vos sepas que tenés derecho a estar informada, a hacer preguntas, a sentirte parte del proceso.**

# Formas de mitigar el dolor naturalmente

El dolor en el trabajo de parto no es igual al dolor que conocemos por una herida o una enfermedad.

Es un dolor que tiene sentido, que marca el avance, que acompaña.

Aun sabiendo esto, puede ser intenso y desafiante, y es importante saber que existen muchas formas de transitarlo sin necesidad de recurrir a intervenciones médicas.

## **El poder del agua caliente**

Una ducha o una bañera con agua caliente puede ser una gran aliada. El agua relaja, alivia la tensión muscular y suaviza las contracciones. Es una de las herramientas más utilizadas y más efectivas.

## **El movimiento libre**

Moverte como lo sientas, cambiar de posición, caminar, apoyarte en una pelota, sentarte en el water o colgarte de alguien: el movimiento es medicina. Escuchar al cuerpo y seguir su ritmo ayuda a atravesar el dolor y a favorecer el descenso del bebé.



## **La música y los sonidos**

Elegir una lista de música que te conecte con tu centro, con tu fuerza o tu calma, puede ser clave. También hacer sonidos, gemir, cantar. La pronunciación de la letra “o”, utilizada en el Método Frida Kaplan, embarazo y nacimiento eutónico, es una gran herramienta, que puede ser utilizada tanto por la mamá como por el papá o quien acompañe, para expandir el canal de parto, para mantenerse en el eje.

## **El espacio armonioso**

Luz tenue, olores agradables, la presencia de personas amorosas y respetuosas. Sentirte segura, en confianza, sin interrupciones innecesarias, es fundamental para que tu cuerpo pueda hacer lo que sabe hacer.

## **Respiración consciente**

Tomarte unos segundos para llevar el aire profundo hasta el abdomen y luego soltarlo lentamente puede ayudarte a relajar todo el cuerpo entre contracción y contracción.

Inhalar por la nariz y exhalar por la boca de manera suave, buscando un ritmo que te acompañe.

Todas sabemos respirar, no es que exista una técnica que sea mejor que otra, respirar profunda y no agitadamente es lo mejor.

Entre contracción y contracción volver a la respiración hace que te puedas mantener concentrada en transitar el dolor, además mantienes la oxigenación en tu cuerpo y para tu bebé.

## **Visualizar o decir mantras**

Muchas mujeres encuentran útil imaginar que, con cada exhalación, el cuerpo se abre, se ablanda. Podés imaginar una flor abriéndose, una ola que va y viene, o simplemente visualizar al bebé bajando suavemente. Cuando estaba en el trabajo de parto de mi hijo repetí un mantra (es una frase poderosa que repetimos muchas veces) en cada contracción “transito el dolor, no huyo de él”, que me mantenía concentrada. Podes inventar tu propia frase para repetir cada vez que sea necesario.

# Métodos farmacológicos para aliviar el dolor

Así como existen recursos naturales, también hay opciones médicas para aliviar el dolor durante el trabajo de parto. Lo importante es que conozcas todas las posibilidades y que, llegado el momento, puedas decidir informada y en paz con lo que necesites.

## **Analgesia epidural**

Es uno de los métodos más conocidos y utilizados. Consiste en la administración de anestesia por medio de un catéter en la espalda, que bloquea el dolor de cintura para abajo. No elimina completamente las sensaciones, pero sí reduce significativamente el dolor. Permite estar despierta y consciente durante el nacimiento.

# La síntesis de tus deseos y elecciones: **PREFERENCIAS PARA EL NACIMIENTO** (plan de parto)

El plan de parto es un documento donde podés expresar tus deseos, necesidades y decisiones respecto a cómo querés transitar el nacimiento de tu bebé. Es un derecho respaldado por la ley uruguaya (como vimos más atrás).

Este plan no obliga al equipo médico a cumplirlo en situaciones de emergencia, pero sí debe ser leído, respetado y considerado. Es una forma de garantizar un parto humanizado y centrado en vos y tu bebé.

Te dejo dos modelos simples, uno para el parto vaginal y otro para el parto por cesárea.

Al comienzo de ambos poné tu nombre y cédula y dirigilo al personal de salud que te atienda ese día.

# Modelo preferencias para el nacimiento – parto vaginal

Deseo ser acompañada por:

\_\_\_\_\_

Prefiero moverme libremente durante el trabajo de parto, si no es necesario el monitoreo continuo, prefiero que sea discontinuo.

No deseo que se utilicen métodos invasivos innecesarios (como tactos repetitivos, rotura artificial de membranas, episiotomía rutinaria, etc.)

Deseo recibir información clara antes de cada intervención.

Deseo elegir la posición para parir.

Deseo contacto piel con piel inmediato con mi bebé.

Quiero amamantarlo/a en la primera hora de vida, si está todo bien.

Si hubiera separación, deseo que el otro referente afectivo pueda acompañar al bebé y que no se le suministre complemento, favoreciendo así la lactancia materna.

# Modelo preferencias para el nacimiento – parto por cesárea

Solicito se me informe y consulte sobre la indicación médica de cesárea.

Deseo estar acompañada durante la cirugía, por \_\_\_\_\_.

Pido que el contacto piel con piel sea inmediato, o que el otro referente afectivo lo reciba.

Deseo amamantar y estar con mi bebé ni bien se pueda.

Prefiero la anestesia epidural, antes que la general, para poder estar consciente en el nacimiento de mi bebé.

## Recordatorio amoroso

Este plan puede cambiar, como la vida misma. No es un contrato rígido, es una brújula para que te sientas parte, protagonista, y cuidada en un momento único.

Hacerlo te invita a pensar, decidir y hablar con tu equipo de salud.

También es una forma de honrar tu voz, tu cuerpo y tu maternidad. Si no sentís necesario entregarlo a tu ginecólogo/a, podes no hacerlo, escribilo para vos, para tener en claro tus deseos.



## Final del resumen

Este es el complemento perfecto de las clases, pero no dudes en preguntarme cualquier duda que tengas en los medios de soporte, ya sea por wp o por facebook, que te estaré respondiendo.

Si estas mirando esto antes de ver las clases, hacete anotaciones y me las consultas en vivo, que con gusto te responderé.

Sigamos avanzando, que aún queda mucho recorrido juntas.



*Los ciclos de Marha*