

## ETAPAS MUJER: GESTACIÓN

Algo cambia en el mismo momento en que nos sabemos embarazadas.

Es quizá la promesa de una esperanza, lo que anida en nosotras. El sabernos portadoras de la vida... Esa alegría íntima, invisible, que irradia por todos nuestros poros. El convencimiento de formar parte de la cadena eterna de la perpetuación de la vida.

Y nos sentimos poderosas. Como tantas mujeres que nos precedieron. Nuestras madres, abuelas, y las abuelas de nuestras abuelas.

Y sin embargo...

Pronto estos sentimientos intuitivos e instintivos se encuentran con el muro del razonamiento empírico-positivista de nuestra era. Con el trato médico-mercantilista de nuestro estado de gracia. Ya estar gestando la Vida no es motivo de alegría profunda sino de sospecha, de patología encubierta.

El embarazo se trata hoy en día en consultas estrictamente controladas. Y digo bien, se trata, como si fuera una enfermedad. No existe presunción de inocencia para la mujer embarazada. De golpe, se ha transformado no en la vasija sagrada que acoge la Vida, sino en una bomba de relojería dispuesta a estallar en cualquier momento. Cualquier cosa puede salir mal: la tensión arterial demasiado alta -o demasiado baja-, el nivel de azúcar en sangre demasiado alto -o demasiado bajo-, los kilos engordados desde la última visita demasiados -o demasiado pocos-, el bebé en la ecografía que ha crecido demasiado poco -o demasiado-, la estrellita en la analítica que indica que tenemos poco hierro...

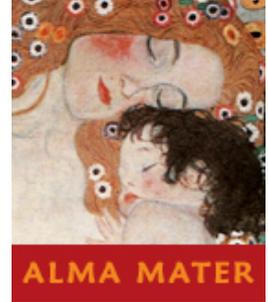
Todo es susceptible de ser cuantificado y medido dentro de unos parámetros de enfermedad y salud que no suelen tener en cuenta el estado especial de la mujer gestante.

Como recoge el Dr. Michel Odent, las visitas prenatales protocolarias, así como las ecografías rutinarias, la medida de la presión arterial y el diagnóstico de diabetes gestacional, no redundan en un mejor resultado a nivel de morbilidad neonatal. Es decir, tanto control sobre la mujer embarazada no redundan en un mejor resultado para la salud de la madre o el bebé. Es más, estas visitas, en numerosas ocasiones poseen el efecto contrario. Se trata del EFECTO NOCEBO, en términos del mismo Dr. Odent. Es el efecto pernicioso que provoca la sensación de sentirse controlada y enferma durante el embarazo.

Está demostrado que el estrés sufrido por la madre durante el embarazo es perjudicial para el bebé en el útero. Un exceso de hormonas del estrés -representadas en su máximo exponente por la adrenalina- son tóxicas para el bebé en formación. En un estudio reciente se ha demostrado la relación entre una situación de estrés crónico durante el tercer trimestre del embarazo y la aparición de trastornos en el aprendizaje y la conducta del recién nacido durante la época escolar -en concreto, con un mayor riesgo de padecer el tan traído y llevado trastorno por déficit de hiperactividad y atención-.

Por lo tanto, la preocupación de los profesionales de la salud debe ir dirigida a mantener y asegurar el bienestar materno. La madre necesita sentirse feliz y segura para asegurarnos el bienestar del bebé intraútero.

Ésto junto con una vida saludable -ejercicio físico adecuado y dieta equilibrada rica en ácidos grasos de cadena larga, omega 3 y 6- es lo que necesita la madre embarazada.



La sensación de seguridad puede reforzarse informando a la mamá de cómo funciona de modo maravilloso y perfecto su cuerpo en este momento especial. De cómo se desarrolla un parto fisiológico, es decir, guiado por el cóctel de hormonas que el propio cuerpo de la mujer segrega, respetando sus ritmos y necesidades particulares.

Y sobre todo, poniéndola en contacto con otras mujeres en su misma situación. Todo esto proponemos en nuestros grupos para embarazadas y sus parejas. Grupos de encuentro donde informarnos y aprender más acerca de la milagrosa perfección del cuerpo de la mujer gestante. Donde hablar de lo que una mujer en trabajo de parto precisa. De cómo su acompañante puede ayudarla del modo más eficaz posible.

De las opciones que tenemos para parir siendo respetadas dentro del sistema sanitario. Donde compartir experiencias, temores y expectativas con otras mamás embarazadas. Porque no necesitamos "prepararnos" para parir. Sino simplemente recordar, conectarnos y confiar. En nosotras. En nuestros cuerpos hermosos y en miles de años de perfecta evolución.

Si estás interesada o deseas conocer más, puedes ponerte en contacto con nosotros.



**Eider Pacheco Ferreiro**  
eiderarcoiris@gmail.com

Partera  
Licenciada en Medicina (Universidad de Navarra)  
Consultora certificada en lactancia materna (IBCLC)