



Gestación Consciente

Consuelo Lanza Velasco. (*)

El ser humano desde su gestación vive sus procesos de crecimiento y desarrollo en forma integral, participando tanto su mente como su cuerpo, pues ambos se desarrollan simultáneamente. Este es un proceso continuo, se inicia en el momento de la concepción y no se detiene jamás hasta llegar al individuo adulto. Es indudable que dentro del proceso dinámico de la vida, las etapas inmediatamente posteriores a la concepción poseen elevada trascendencia por cuanto en ella y con gran velocidad ocurren cambios que determinan la estructura física y mental de la persona, a la vez que influyen en su adaptación social.

Durante esta etapa, los procesos de multiplicación y diferenciación de células y tejidos se producen a gran velocidad y por ello aunque esta etapa es relativamente corta (40 semanas) cada mes de gestación equivale funcionalmente a 5 años potenciales de vida extrauterina (2). Se plantea en esta oportunidad la experiencia de la aplicación de un programa educativo a parejas que esperan un hijo.

Introducción

Desde el momento en que el óvulo es fecundado, se inaugura una nueva vida que no es la del padre ni de la madre, sino la de un nuevo ser humano que se desarrolla por sí mismo. Jamás llegará a ser humano si no lo ha sido desde entonces. A esta evidencia de siempre, la genética moderna otorga una preciosa confirmación. Muestra que desde el primer instante se encuentra fijado el programa de lo que será ese viviente: un hombre, este hombre individual con sus características ya bien determinadas.

Con la fecundación se inicia la aventura de una vida humana, cuyas principales capacidades requieren tiempo para desarrollarse y poder actuar. Los recientes avances de la biología reconocen que en el cigoto resultante de la fecundación está ya constituida la identidad biológica de un nuevo individuo humano (1).

Este nuevo individuo será respetado y tratado como persona desde el instante de su concepción y, por eso, a partir de ese mismo momento se le reconocen los derechos de la persona en su totalidad corporal-mental y espiritual.

Objetivos Generales

-Capacitar y preparar a los padres para que asuman conductas y actitudes adaptativas y positivas en relación a los cambios de proceso gestacional en forma gradual y continua; favoreciendo una participación activa en el proceso de vinculación.

-Capacitar y preparar a la mujer embarazada en su proceso de embarazo parto y puerperio inmediato mediante la entrega de conceptos teórico-prácticos haciendo partícipe a su pareja.

Objetivos Específicos

-Comprender la anatomía y fisiología de proceso de embarazo, parto y puerperio en forma gradual y continua.

-Realizar técnicas de trabajo corporal respiratorias y de relajación en forma gradual y continua en relación a la situación y condición específica del proceso.

- Registrar periódicamente su experiencia en cuaderno personal.

Marco Teórico

El proceso de crecimiento y desarrollo está ligado tanto a la herencia como al ambiente. Su resultante representa una síntesis del enfrentamiento del factor potencial genético.

co con el ambiente. Si las condiciones ambientales son favorables propiciarán el total desarrollo de las potencialidades con que el individuo es concebido pero si son adversas actuarán, en cambio, como limitantes del potencial genético. Ninguno de los cambios que el proceso indica se hace al azar sino por el contrario, sigue un orden determinado y se efectúa en forma coordinada, permitiendo un progreso funcional lógico. En la cuarta semana de vida el embrión tiene cerebro, ojos y manos individualizables, entre el quinto y séptimo mes de gestación se produce la conexión de la retina con el cerebro y los movimientos de los glóbulos oculares se independizan de los de la cabeza.

Al cumplir un mes de vida extrauterina el lactante es capaz de mirar objetos que estén en su línea de visión; en posición prona levanta la cabeza, las manos permanecen cerradas, y sueltan enseguida un objeto que se coloca en ellas, hay pues una especie de determinismo en el proceso de crecimiento y desarrollo y sólo en la medida en que se efectúe con armonía el individuo tendrá también un comportamiento armónico. En el transcurso del proceso de crecimiento y desarrollo el individuo aprenderá a adaptarse al ambiente natural (útero, núcleo familiar, etc.), se socializará y, por educación directa refleja, aprenderá también a modificar el ambiente. (3)

El proceso de gestación es en sí un binomio madre - hijo, éste es el momento en que la mujer posee la mayor vinculación con el ser en gestación; el organismo materno se adecúa, cambia y el del ser en gestación in utero también, es un proceso adaptativo y recíproco. Este hecho natural en la mujer que comienza con la gestación y culmina con el nacimiento de éste nuevo ser es sensible a influencias psicológicas puesto que representa la culminación de su vida psicosocial.

Es así como la ciencia siempre preocupada del hombre, ha de abordar este proceso, es decir considerando a la persona como una unidad en que la psiquis no es sino una etapa más diferenciada de lo orgánico, existiendo de esta manera la posibilidad de

modificaciones recíprocas; favoreciendo así el desarrollo de su potencial en forma armónica y una atención en salud integral: cada vez se descubren con mayor frecuencia las estrechas vinculaciones que aproximan las enfermedades viscerales y el comportamiento psicológico de los enfermos. (4)

El fisiólogo ruso Iván Pavlov, ha comprobado que la corteza cerebral percibe en un momento dado de los numerosísimos impulsos que llegan a ella sólo los útiles y necesarios, inhibiendo todos los demás mediante el aumento del umbral sensitivo. Entre estos últimos se encuentran los impulsos interoceptivos provenientes de los órganos que funcionan normalmente. Esto constituye un esencial mecanismo de protección de la corteza que, de otro modo llegaría rápidamente a un estado de agotamiento debido a ese "bombardeo" de impulsos que recibe. Pero puede, en determinadas condiciones, perturbarse ese equilibrado mecanismo de protección. Esto puede ocurrir tanto por un aumento de la intensidad de los estímulos interoceptivos, como por una perturbación de la normalidad funcional de la corteza por un factor "extraño" que puede estar constituido por ideas e imágenes ansiosas. En estas condiciones la corteza pierde su capacidad selectiva, se produce una "irrupción" de los impulsos interoceptivos, un predominio de los centros subcorticales sobre la corteza, lo que origina un violento tinte emocional de las sensaciones.

Cuanto más fuerte y activa sea la corteza tanto más controlará la función de los centros subcorticales inhibiendo los impulsos provenientes de los mismos a raíz de los estímulos interoceptivos. Cuanto más débil y agotada esté, la corteza, tanto menor será su capacidad de inhibición y tanto más activos estarán los centros subcorticales, y se producirá pues fácilmente la "irrupción" de los impulsos interoceptivos a la corteza, los que alcanzarán y sobrepasarán el umbral sensitivo. (5)

Los estímulos del ambiente y la interacción entre ambiente e individuo, ambos en permanente modificación, crean y mantienen en el individuo un complejo y sólido sistema de reflejos condicionados que constituyen la

base de su comportamiento. Este sistema se modifica, desde luego, a medida que se modifica el medio externo, asegurando, de este modo, la adaptación a las condiciones ambientales y una actitud adecuada frente a las mismas.

Este sistema, común al hombre y los animales, es denominado por Iván Pavlov "primer sistema de señales", ya que funciona en base a la transformación de estímulos indiferentes en estímulos condicionados o señales.

Sólo en el hombre existe, al lado del primer sistema, lo que Pavlov denomina "segundo sistema de señales" constituidos por el lenguaje.

Este autor ha aprobado que para el hombre, el sentido de la palabra o sea lo que la psicología denomina concepto, posee la misma o a veces aún una mayor fuerza de excitación de la corteza cerebral que un estímulo "material".

La palabra es capaz de reemplazar la experiencia "material" y, asimismo, condensar un gran número de estímulos condicionados en uno solo o en unos pocos, economizando energía nerviosa. (5)

Piénsese en el papel de la palabra en la educación del niño: comienza a actuar ésta en el proceso educativo desde el momento en que el sistema nervioso del niño haya alcanzado su madurez completa, lo que ocurre alrededor de los dos años, pasando las señales de primer orden o primer sistema de señales (estímulos materiales) a un segundo plano.

El primer sistema de señales ha permitido elaborar su conducta en el ambiente material; el segundo sistema de señales le permitirá elaborar su conducta en el ambiente social. (4) (5)

Algunos estudios en relación al proceso de vinculación han dado origen a una serie de conocimientos que sirven de orientación

para promover una unión materno-infantil precoz y satisfactoria. Algunas de las ideas y resultados de las investigaciones son las siguientes:

- 1.- La vinculación es el fundamento de la relación materno-infantil.
- 2.- Un compromiso emocional puede arraigar esa unión.
- 3.- La vinculación no es fenómeno ya formado sino un proceso que se va desarrollando con el transcurso del tiempo.
- 4.- El desarrollo de la vinculación se puede determinar por la conducta.
- 5.- El éxito de la vinculación depende hasta cierto punto de la adaptación recíproca de la madre y el niño.
- 6.- Las características y el comportamiento materno influyen en el tono emocional de la vinculación.
- 7.- El trastorno de la vinculación materno-infantil puede redundar en perjuicio del crecimiento y desarrollo del niño (6)

Dados estos conocimientos es necesario promover y favorecer el proceso de vinculación desde sus inicios, mediante el contacto afectivo con el ser en gestación, permitiendo a sus progenitores la expresión del sentimiento amoroso que surja, mediante el lenguaje verbal y corporal.

El comportamiento que nace de un conjunto de actitudes determina la relación que se establece con uno de los hechos fundamentales y determinantes en la vida del ser humano como es la concepción de éste. Las actitudes que pueden favorecer que el proceso de gestación sea vivido de una manera positiva, requieren necesariamente, que el profesional de la salud que acompaña y conduce éste proceso proporcione a la futura madre conocimientos y destrezas necesarias para preparar su organismo y el del ser en gestación armónicamente. Es así que el trabajo corporal, las técnicas respiratorias y de relajación conforman junto con el conocimiento científico del proceso gestacional y su adecuada alimentación e higiene, herramientas importantes para conocer, sentir y realizar por la madre con la participación de su pareja.

El Trabajo Corporal mediante gimnasia especial (ejercicios psicofísicos) que son ejecutados en forma lenta, gradual y progresiva, con relajación y concentración, ejercen una influencia tanto externa como interna de modo que el sistema nervioso, glándulas endocrinas, sistema circulatorio, órganos internos y músculos son estimulados para un adecuado funcionamiento, dando flexibilidad a tejidos y articulaciones, reforzando ciertos grupos musculares que han permanecido inactivos para el esfuerzo natal. Al mismo tiempo, se va actualizando el proceso de darse cuenta y sentir la experiencia del propio cuerpo en la acción consciente. Asimismo, éstos ejercicios especiales se realizan con conciencia respiratoria. (7)

La Respiración tranquila, profunda y eficaz se logra mediante técnicas de acuerdo al período y situación del proceso, lo que tiene grandes beneficios tanto en el período gestacional como en el del parto, pues es un trabajo que necesita gran cantidad de energía y la respiración la otorga; al mismo tiempo protege al ser en gestación de la influencia de las contracciones y armoniza finalmente la energía contráctil favoreciendo su flujo por medio de una oxigenación tisular perfecta, disminuyendo la sensación dolorosa y la tensión que provoca el temor a este dolor. El doctor G.D. Read, obstetra inglés luego de innumerables estudios concluye: "el temor es el principal agente productor del dolor en un parto normal".

La Relajación: consciente es importante, pues según los autores franceses que siguen las orientaciones Pavlovianas, ella contribuye a mantener el equilibrio nervioso; según el doctor Read rompe el círculo temor-tensión-dolor, dado que la tensión provoca un desgaste de energía que puede ser utilizado al relajarse; al mismo tiempo al relajar el cuerpo se relaja la mente pues somos como personas una unidad psicofísica inseparable:

Alimentación: las modificaciones anatómicas y funcionales que ocurren en el embarazo, modifican igualmente el metabolismo de los productos que se ingieren. Esto conduce a cambios cualitativos y cuantitativos

en la alimentación que toda embarazada debe conocer a fin de que su régimen alimentario sea adecuado, suficiente y equilibrado en relación a su nuevo estado. (8)

El control profesional: tiene por objeto lograr que el período de gestación llegue a feliz término, tanto para la madre como para el niño. Para ello es indispensable que la primera consulta profesional se efectúe precozmente en el embarazo.

Metodo

Se utiliza como método: clases dialogadas en relación a los contenidos teóricos; demostración explicativa para los contenidos prácticos y materiales audiovisuales educativos. (9) (10) (11) (12) (13).

Contenidos

a) Teóricos

- Bases doctrinarias del método psicoprofiláctico.
- Consideraciones fundamentales en el proceso de vinculación.
- Anatomía y fisiología de los órganos de la reproducción.
- Trabajo corporal, respiración y relajación y su acción en el organismo como unidad psicofísica.
- Anatomía y fisiología de la reproducción.
- Anatomía y fisiología materna y fetal en el primer, segundo y tercer trimestre.
- Anatomía y fisiología del parto y post-parto inmediato.
- Puerperio: Anatomofisiología, higiene, valor nutritivo y afectivo de la lactancia.

b) Prácticos

Se lleva a efecto técnicas de :

- Trabajo corporal; respiración adecuadas para cada trimestre gestacional; relajación para cada trimestre gestacional.
- Respiración y posturales para cada período del parto.
- Lactancia Materna.
- Aseo e higiene en relación a cada trimestre gestacional; parto y puerperio.

El programa se desarrolla desde el segundo mes de gestación y se incorpora a los padres en una etapa gestacional posterior.

Se imparten aproximadamente 16 sesiones semanales de una hora, promedio dentro de un esquema flexible de incorporación de contenidos teóricos y prácticos según las necesidades sentidas por los participantes y de la situación y condición del proceso gestacional.

Evaluación

-Se evalúa a las madres su capacidad de ejecutar las técnicas en cada sesión mediante observación directa.

-Mediante entrevista informal y revisión periódica del cuaderno personal; evaluación final con entrevista estructurada y relato de su experiencias personales de los padres a veces es grabada en forma libre

Resultado y Conclusiones

La educación se ha impartido a ocho parejas de las cuales siete tenían por primera vez la experiencia de ser padres; la octava era primera experiencia del padre.

En todas las parejas la experiencia fue muy gratificante y bonita; al ver a la pareja en sus manifestaciones afectivas tanto entre ellos como en el hijo, es emocionante, sobretodo para el padre, que se le da la posibilidad de expresar lo que siente afectivamente y favorecer la vinculación con su hijo.

Si bien comenzaron su preparación después del tercer mes no hubo deserción, asistieron regularmente un promedio de 4 meses hasta días antes del parto. La totalidad de los padres asistieron al nacimiento de su hijo y acompañaron a su pareja en todo momento; la relación que establecieron con el médico tratante fue más próxima lo que hizo que cinco de los nacimientos (cuatro vaginales y una cesárea) se realizarán en un ambiente tranquilo; dos con música clásica, todos en silencio y procurando los menores estímulos luminosos hacia los ojos de la criatura en su nacimiento; lo que fué respetado por el obstetra en clínica particular.

Algunos de los médicos solicitaron a la pareja la grabación de la música pues consideraron que era una experiencia grata y relajante; todo fue logro de los padres.

La mayoría de las parejas fueron visitadas por la enfermera del programa antes del nacimiento en la clínica y aunque no participa activamente durante el parto se percibe la tranquilidad y comunión de cada pareja en ese momento. Se sugiere que el profesional que realiza la preparación esté presente tanto en el pre-parto como en el momento del nacimiento para poder seguir el proceso en su totalidad. Como así también es fundamental un trabajo en equipo en donde la educación sea parte importante de una atención obstétrica integral.

Todas las madres lactaron a sus hijos en un promedio no menor a seis meses, siendo la mayoría de ellas profesionales integradas al campo laboral; algunas pudieron postergar su incorporación al trabajo dando prioridad a la lactancia.

Si bien esta pequeña experiencia privada no puede dar resultados absolutos ni tiene tanta pretensión, es un aporte en relación al cuidado y respeto a nuestra vida como seres humanos.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Instrucción sobre el respeto de la vida humana naciente y la dignidad de la procreación. Respuesta a algunas cuestiones de actualidad, Ciudad del Vaticano 1987.
- (2) Normas de Pediatría N°1: Ministerio de Salud Chile 1976.
- (3) Meneghello, Julio: Pediatría. Edit. Inter-médica, cap. 5 Buenos Aires, 1978.
- (4) Gavensky, Ricardo: Parto sin temor y Parto sin dolor. Edit. "El Ateneo" Buenos Aires, 1980.
- (5) Bauer, Alfredo: Aportes a la práctica del parto sin dolor Edit. Cartago, SRL. Buenos Aires, 1957.
- (6) Vidal, G. Lilia: La afectividad entre los padres y su hijo recién nacido. Revista Educación para el autocuidado. Pontificia Univ. Católica de Chile, Vol. V, N°2, 1988.
- (7) Bazan A, Héctor: Charlas: Actitudes-Comportamiento, Corporalidad, Percepción-Pensamiento. Santiago, 1988 - 1989 - 1990.
- (8) Foisy, Roger: La alimentación y la salud psíquica. Edit. Lidium Buenos Aires, 1981.
- (9) Enciclopedia Salvat: El nacimiento de un niño. Salvat Editores S.A. Barcelona, España, 1979.
- (10) Reeder, Sharon J: Enfermería Materno - Infantil (2da. edición en español) Edit. Organización Panamericana de la Salud (OPS) Washington 1981.
- (11) Uranga Ymag, F .A.: Obstetricia Práctica Edit. Intermédica, Buenos Aires, 1981.
- (12) Hellman, Louis M. y Col. : Williams Obstetricia. Salvat Editores S. A. Barcelona, 1978.
- (13) MINISTERIO DE SALUD: Folleto educativo: Unidades de Educación Grupal para el fomento de la Lactancia Materna.

Mayor Información
Consuelo Lanza
Aurelio González 3840
Vitacura
Santiago-Chile.