

REVISTA

PREPARANDOTE A NACER ENTRE PALABRAS

"Gestando puentes, en comunidad"



REVISTA

PREPARANDOTE A NACER ENTRE PALABRAS

"Gestando puentes, en comunidad"

JUNIO DE 2021
AÑO 1
NÚMERO 1

**PROYECTO "NACER ENTRE PALABRAS" - FACULTAD DE
PSICOLOGÍA DE LA UNMDP**
**PROYECTO "PREPARÁNDOTE A NACER" - SECRETARÍA
DE CULTURA MGP**

La articulación entre el proyecto de extensión Nacer entre palabras, radicado en la Facultad de psicología de la UNMDP y el proyecto Preparándote a Nacer de la Secretaría de Cultura MGP, está dada a partir del trabajo en común con la población de personas gestantes y sus entornos significativos. La misma tiene por objetivo general, problematizar y acompañar los procesos que rodean al embarazo, parto y puerperio, a partir de diversas propuestas promopreventivas.

ÍNDICE

1

EDITORIAL

2

LA COMUNIDAD ANDA DICIENDO:
PARA VOS ¿QUE ES EL PARTO
HUMANIZADO?

6

MARCO NORMATIVO:
LEY N° 25.929 PARTO HUMANIZADO

9

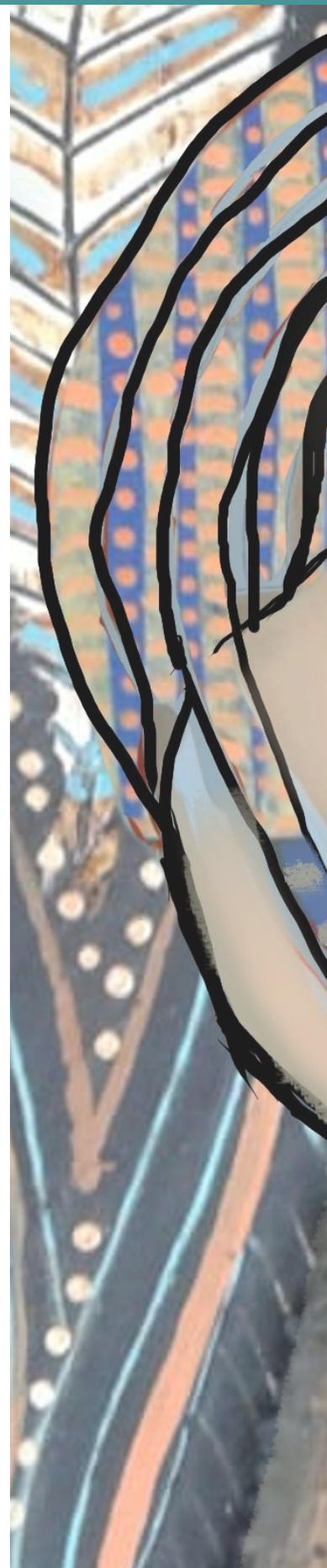
LACTANCIA

12

LA LIBERTAD DEL MOVIMIENTO
EN EL PARTO

14

RECURSERO



EDITORIAL

Este primer encuentro entre ustedes y nosotros/as nos desafía a problematizar cómo nacemos, cómo han nacido nuestro/as hijo/as y hermano/as y como nacerán otro/as. Interpelaremos las formas contemporáneas de nacer. Preparándote a nacer entre palabras propone este ejercicio reflexivo con el objetivo de desnaturalizar y de construir el nacimiento. Michel O'dent nos guía, convoca y conmueve a cambiar el mundo cambiando la forma de nacer.

Nacer en un contexto de contención emocional, con prácticas humanas donde prime el respeto a los derechos de las personas gestantes, de los/as niños/as y de sus familias. Tomando en cuenta el contexto social en que cada familia está inmersa. La idea es poder acompañar a través de esta revista brindando información, formación y que las decisiones que tome la mujer embarazada sean seguras e informadas. Como forma de generar un espacio de intercambio desde la interdisciplinariedad y con distintas miradas. "Mirar, escuchar, desear, amar", al humanizar un parto estamos acompañando desde el amor, mirando más allá de lo que vemos, escuchando a esa persona en su diversidad que está gestando deseos, miedos, emociones, a su hijo/a. Apoyar esos deseos, abrazar esos miedos, dejar transitar esas emociones, sostener en red de lazos cariñosos a esa persona en todo su proceso.

Se tuvo que crear una ley para hacer de esto posible, qué habla del respeto a los derechos de los mapuches, informar (se) para tomar decisiones libres. Libertad de elección, de expresarse, de moverse, de transitar un parto seguro en un entorno contenedor con contacto amoroso.

Cómo trabajadores de la salud tenemos la responsabilidad de garantizar derechos y el compromiso de generar lazos más amorosos con las personas que estamos acompañando, para transformar a la persona que va a parir y su hijo/a, en protagonistas de ese nuevo universo.

Universo sensible del acto del nacimiento y el parto, donde lo racional no es compatible con ese momento tan preciado que es para ambos/as. Necesitamos ser verdaderas protagonistas de nuestros partos, rompiendo con la grieta de lo humanamente sensible, ante un sistema de salud patriarcal e intervencionista que no escucha nuestros tiempos.

Tiempos singulares, tan necesario contemplarlos para atravesar esta vivencia única, cómo lo es la gestación. Promoviendo experiencias subjetivantes y la conciencia colectiva respecto a que otras formas de parir y nacer, son posibles.

(Editorial realizada con la técnica "cadáver exquisito").

LA COMUNIDAD ANDA DICRIENDO

¿PARA VOS?

Yo creo que el parto humanizado tiene que ver con el deseo, principalmente de la futura mamá, de que se le permita decidir cómo quiere que sea ese momento y la forma en que quiere parir, ya sea en su cama, en el agua, en la clínica, con medicación, sin medicación..., etc., y tiene que ser respetada esa voluntad, obviamente asistida por personal de la salud para que no se ponga en riesgo su vida ni la de su bebé.

Mariela / Docente / Administración

Un parto humanizado, es aquel en el que se respetan los deseos y derechos de la persona gestante, para que el momento pueda ser atravesado no como una experiencia traumática y terrible, sino tomando todos los recaudos necesarios para que esa persona se sienta protagonista y acompañadx. En un estado de especial vulnerabilidad, la asistencia médica debe acompañar y respetar el tiempo biológico del proceso, no convirtiéndolo en un mero trámite. Las prácticas deshumanizantes han hecho necesario legislar y definir lo que debiera ser natural y hablan de una escasa formación del personal de salud en la práctica de la empatía.

Alicia Reyna

El parto humanizado garantizaría el espacio y el tiempo que necesita la persona gestante: sin protocolos establecidos, sin tiempos que cumplir, sin posiciones a seguir y fuera de espacios relacionados con la enfermedad. Libertad al cuerpo porque llega una vida. En mis tres partos hubo muchos tactos, goteo para regular las contracciones - y también acelerarlas bastante-, algo de analgésicos y episiotomías. En los dos últimos nacimientos se me permitió el movimiento antes de ir a la sala de partos.

Jorgelina - Comunicadora

Entiendo por parto humanizado un parto donde se respeten las voluntades de la mamá y la intervención de los médicos sea la estrictamente necesaria o acordada con la mujer que va a tener a su bebé.

Andrea / contadora.

Para mi el parto humanizado es un proceso natural de la condición de la mujer, que merece el respeto por las creencias, experiencias y necesidades de cada una durante el mismo. La acción de acompañar amorosamente el embarazo y el parto sería nuestra tarea.

Carolina López Lobos- Lic. en Enfermería

Si el parto es algo dirigido por el Médico (Independientemente de su género imbuidxs del discurso dominante), deviene en una actividad casi forzosamente producida por el machismo y su consecuente ignorancia y violencia. Entiendo la humanización del parto como la devolución de la voz a la mujer, núcleo incandescente de ese momento tan trascendente, potente, transformador y femenino.

Julio / Ocupación: Administrativo en una oficina estatal. Amo de casa. Papá. Vecino saludador.

Pescador sin suerte.

...EL PARTO HUMANIZADO SIGNIFICA COMPRENSIÓN, ACOMPAÑAMIENTO, RESPETO Y AMOR.

MAXIMILIANO /TEATRISTA

¿QUE ES EL PARTO HUMANIZADO?

LA COMUNIDAD ANDA DICRIENDO

El Parto Respetado es para mí aquella situación en la cual una persona que va a dar a luz puede sentir que ese momento es único. Que quienes están a su alrededor asistiéndola, van a esperar sus tiempos, van a contenerla, van a acompañarla, con una mirada integral de la persona. Es fluidez. Es comunicación. Es empatía. Antes, durante y después.
Luisina Rodríguez- Trabajadora Social

Un parto humanizado se enmarca en acto de amor, deseo, acompañamiento y contención para la persona gestante, respetando y priorizando su voz, desde una perspectiva de derechos humanos que necesariamente integre la perspectiva de género.

Anónimo, estudiante de psicología

Es lo opuesto a la violencia obstétrica. Un momento en donde la persona gestante por dar a luz sienta que se respeten sus necesidades, tiempos, formas y deseos de parir y se sienta cómoda.

Tomás/ Administrativo

Ya está naciendo! Debemos contener a su mamá así su parto transcurre en armonía, hacerla sentir segura, entender sus miedos y acompañar este proceso de forma amorosa, sabiendo que cada uno es único.

Ani/ emprendedora

Paradójicamente es un intento por volver a partos más naturales o fisiológicos, algo más parecido a un animal, que respeta sus instintos y deseos. Tal vez la humanización del parto consista en recordar quiénes somos, reconocer y confiar en nuestros cuerpos y saberes ancestrales.

María Victoria Egan/ comunicadora

Considero el parto humanizado como un acontecimiento que aloja a ese niño/a desde el respeto y la empatía. Respeto hacia los tiempos de esa mamá y empático con ese niño que llega a un mundo de relaciones y es, en este primer contacto, que se inscribe algo del lazo que lo sostiene toda su vida. A diferencia de la violencia obstétrica, que mecaniza el nacer y borra lo singular de cada nacimiento. Humanizar el parto es anidar a esa mujer y al niño/a. Ambos cobijados desde ese primer encuentro en un espacio de respeto, cuidado, protección y prevención.

Sandra Martín (34 años)

Estudiante avanzada de psicología y acompañante terapéutico.

Parto humanizado es una palabra mágica para espabilar a los equipos de salud a que acompañen nacimientos. Parto humanizado es un derecho de nacimiento y es lo que debería ser siempre. Un espacio agradable, con poca luz, calentito, acompañada de algún ser amoroso para recibir a nuestros bebés. Parto humanizado es comprender la importancia que tiene ese momento en nuestras vidas, tanto para las mujeres como para esos pequeños cachorros que serán marcados para siempre según como sea su llegada.

Maite Sofía Cedrón

**Trabajadora Social
Mamá de Nehuén**

Para mí el parto respetado es transcurrir como protagonista un evento que desnuda el cuerpo y las emociones, que debe ser acompañado por otros que sostengan, informen y acompañen ese proceso: sin invadir ni modificar los tiempos. Humanizar el acto quizás más humano que existe..

María/ médica y embarazada.

LA COMUNIDAD ANDA DICIENDO

Para mí el parto respetado es el acto o el proceso por el cual se pone a la gestación y al nacimiento en un lugar prioritario, desde una perspectiva integral. Es decir que se contemplan los derechos de la persona gestante como del niño nacido o por nacer y también de su entorno más cercano y de contención. Los procesos hacia partos respetados implican, necesariamente, repensar el rol de la medicina que muchas veces se arroga el poder de decisión sobre un acto tan primitivo, esencial e íntimo.

Diego/ papá

El parto humanizado para mí es el acto de nacer desde los derechos, el amor, la dignidad y el cuidado trazado en el encuentro de diversos discursos.

Marie/psicóloga

Para mí el parto humanizado es modo de atender el parto en el cual se privilegia la voluntad de la mujer que va a dar a luz realizando intervenciones cuando son estrictamente necesarias y con el pleno consentimiento de la mujer. dando lugar al espacio familiar y acompañando siempre las decisiones de la mujer para su comodidad y buen pasar.

Sofía Ortega/ ama de casa.

“Entiendo por parto humanizado ,a que en ese momento tan especial se respeten los derechos y deseos de la madre , que todo curse en forma natural dentro de lo posible. Que todo lo que se realice en ese momento para la seguridad de la mamá sea con su consentimiento.”

Silvina/ vendedora por cuenta propia.

Es el parto que respeta la relación y las necesidades de la madre, el bebé y la familia; considerando también sus patrones culturales y su situación particular. Dónde las intervenciones médicas, sólo se realizan cuando son necesarias. Se prioriza el vínculo profundo y amoroso entre la madre y el niño. Se acompañan las decisiones y el proceso, desde la gestación hasta el nacimiento, con sensibilidad y respeto.

Érika Widuto/ Artista Plástica

El parto humanizado para mí, es el reconocimiento de derechos y subjetividades de las personas gestantes. Comprender y hacer desde una mirada integral, dar lugar a los sentires, acompañar, respetar los deseos y dignidad de esos otrxs, protagonistas de ese vínculo.

Cintia /Estudiante de Psicología y Acompañante Terapéutica

LA COMUNIDAD ANDA DICRIENDO

Todos los mamíferos podemos y sabemos parir. Citando al Dr. Roberto Wassermann, más que humanizado, el parto debiera ser un proceso "animalizado", fisiológico, tal y como ocurre en la naturaleza, sin las intervenciones que el ser humano inventó para "mejorar" la forma de parir. Volver a lo primitivo, a lo instintivo, y dejar que cada hembra haga lo que su propio cuerpo le pide.

Valeria, Lic. en Turismo y Estudiante de Puericultura

Parto humanizado:
Pienso que tiene que ver con una mirada más amplia en el momento del parto que involucre además de las cuestiones físicas, las dimensiones de los deseos, voluntades, derechos, emociones de la madre y padre gestantes. Creo que es respeto, es poder decidir con información, es dar y alojar amor en un momento trascendental...

Cristina / periodista y estudiante de psicología

Armar un plan de parto donde las familias contemporáneas puedan expresar anticipadamente sus necesidades, deseos y decisiones sobre la atención materno infantil le da voz y protagonismo; humanizando así el nacimiento del amor de la vida de alguien

Esp. Ivanna Dehollainz/ Psicóloga Perinatal y Activista por los derechos de las personas con Trisomía 18 y los de sus familias

Para mí el parto humanizado es escuchar las necesidades de la madre no invadir el momento único e irrepetible con protocolos dogmático castrenses que hacen que te sientas que perdés el control de tu cuerpo y las emociones se transforman en caos.

Silvia/ Masajista.

Es aquel en el cual se respetan los deseos de la madre, tratando de cumplirlos y explicándole los motivos por los cuales no se pueden llevar a cabo, siempre priorizando la salud y bienestar de la gestante y el niño por nacer. La contención, cuidado, acompañamiento y empatía por parte de todo el equipo médico (sea el elegido o el de turno) es clave. Finalmente la presencia del acompañante elegido por la gestante, cualquiera sea el tipo de parto, es primordial.

Analía Marañón/Contadora Pública en ejercicio

CONSTRUYENDO DERECHOS ENTRE TODOS Y TODAS

LEY DE PARTO HUMANIZADO N°25.929

A lo largo de la historia, diferentes leyes han permitido reconocer y ampliar los derechos de todos y todas. Las leyes son un paso necesario, nos enmarcan y reflejan diferentes valores y principios que acordamos y defendemos como sociedad. Pero para que esos derechos no queden simplemente escritos, y podamos realmente gozar de ellos, son necesarias diferentes condiciones.

Empecemos por el comienzo: para hacer uso de nuestros derechos, necesitamos conocerlos. En el caso del parto, tenemos una ley nacional vigente desde el año 2004, llamada “de parto humanizado”, la ley 25.929. El nombre ya nos permite pensar, que el foco está puesto en respetar al momento del embarazo, parto y postparto, a la persona gestante, y la familia, en sus deseos, convicciones, y en la particular forma que tengan de vivir dicha experiencia. Su nombre completo es Ley de derechos de padres e hijos durante el nacimiento.

En primer lugar, es importante destacar que la Ley rige para el ámbito público y privado, y para todas las obras sociales, dado que el acceso a los derechos debe ser equitativo para todos y todas, sin importar las posibilidades que cada persona disponga para acceder a cada uno de estos ámbitos.

Se reconocen derechos para la persona gestante, para la persona recién nacida y para ambos padres o madres en el caso de bebés que nacen en situación de riesgo.

En cuanto a la persona gestante, se reconoce que tiene derecho a ser informada de todas las prácticas médicas que se le realicen para que, en aquellos casos donde haya diferentes alternativas, pueda decidir si está de acuerdo o no, y de qué forma prefiere que se lleve a cabo. También tiene derecho a ser informada sobre cómo está evolucionando su parto, el estado de salud de su hijo /a, y todo lo que refiere al proceso.

Cada persona gestante es protagonista del mismo, y por lo tanto tiene derecho a participar activamente. Podemos sentirnos cómodos/as para preguntar sobre todas las dudas que tengamos.

El respeto por cada forma de vivir el parto, y cada persona gestante, es fundamental, incluyendo el derecho a la intimidad y el respeto por las creencias y valores personales o culturales. No existe una “forma correcta” de transitar este proceso. También se incluye el derecho a que, durante el trabajo de parto, parto y postparto, pueda acompañarla una persona de su confianza.

MARCO NORMATIVO

Cada parto es diferente, y si el estado de salud tanto, de la persona gestante, como de la que está por nacer lo permite, se debe respetar el parto natural, los tiempos biológicos y psicológicos de cada ser, evitando prácticas o medicamento que no estén adecuadamente justificados.

Por último, se reconoce el derecho a que no se realice ningún examen ni intervención con fines de investigación, si no brindamos nuestro consentimiento. También debemos saber que las investigaciones, tienen que estar avaladas por un Comité de Bioética o de ética.

Si la persona recién nacida, está por algún motivo en una situación de riesgo, los padres y madres tienen derecho a recibir toda la información sobre la atención a su salud y a los cuidados que necesita, a participar en las decisiones y a estar junto a su hijo/a, siempre que su estado lo permita. Esto incluye que se facilite el proceso de lactancia.

Por último, toda persona recién nacida debe ser tratada con dignidad y respeto, debe ser identificada adecuadamente, y no ser sometida a prácticas con fines de investigación o docencia sin el consentimiento de sus padres, o representantes. Además, tiene derecho a ser internada junto a la persona gestante.

Ahora bien, ¿conocer nuestros derechos garantiza que podamos gozar de ellos? Si bien es condición necesaria (y muy valiosa), no es suficiente. Tenemos que dar un paso más para apropiarnos de los mismos, hacerlos nuestros.

Cada persona desde el lugar en el que nos encontramos, tenemos que trabajar

activamente para que esos derechos, sean cumplidos en el día a día. Nos incluye a profesionales de diferentes disciplinas, y a todos y todas los usuarios del sistema de salud. Por eso pensamos que, poder apropiarnos de todos estos derechos, es una construcción en la cual la responsabilidad no es de unos sino de todos y todas.

En muchas ocasiones en territorio y trabajando con la comunidad vivenciamos obstáculos que llevan a problematizar nuestra práctica y nos preguntamos ¿cómo nos ven en tanto agentes de Salud, qué esperan de nosotros/as? ¿Será el modelo de salud – enfermedad instituido, su condición de “pacientes” en vez de “protagonistas” lo que obtura, dificulta o bloquea la apropiación de estrategias, la asunción de decisiones en sus propios procesos de salud? Debemos crear nuevas formas y lugares para generar participación comunitaria, para que se oigan sus diversas voces en ejercicio del derecho a la salud integral. Estos espacios tiene ese objetivo entre otros.

Desde la mirada sanitarista de Mario Róvere (2006) podemos iluminar esta cuestión con dos preguntas de la praxis que nos resuenan ¿Cómo hacer para que la gente participe?, y la que tendríamos que poner en juego ¿Cómo hacer para levantar las barreras que los Servicios de Salud han ido generando históricamente para que la población participe? Es en la praxis cuando la reflexión sobre las propias prácticas se nos torna imprescindible, casi como condición sine qua non.

MARCO NORMATIVO

Durante muchos años (cientos de años), en la atención a nuestra salud, las personas hemos ocupado un lugar pasivo, acatando las indicaciones médicas, sin cuestionarnos muchas veces las prácticas de las que participamos. Poco a poco, se fue dando lugar desde diferentes leyes, a que tomemos un rol más activo, que podamos preguntar, elegir, y sobre todo ser respetados en nuestras características y deseos individuales.

Este cambio tan poderoso, implica que tanto profesionales como usuarios,

empecemos a modificar de a poco nuestros saberes, actitudes y conductas, por lo tanto, si en algún momento sentimos obstáculos en el ejercicio de nuestros derechos, debemos pensar que es entendible dado que estamos en un proceso de muchos cambios. Lo importante, es no pensarnos solos/as en el mismo, sino apoyarnos en colegas, profesionales, familia y amigos de confianza. Esa red que sostiene, aloja, gesta y materna/paterna aún mucho después de haber nacido.



PARA TENER EN CUENTA

TODA MUJER (PERSONA GESTANTE) EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, PARTO O PUERPERIO TIENE DERECHO A:

- Ser la protagonista
- Estar acompañada por una persona de su confianza durante el embarazo, parto y post parto
- Ser informada sobre las distintas intervenciones médicas y sus diferentes alternativas
- Ser tratada con respeto, teniendo en cuenta su intimidad y pautas culturales
- Ser considerada persona sana
- Al parto respetuoso de los tiempos biológicos y psicológicos y a evitar prácticas no justificadas
- Tener a su lado a su hijo /hija durante toda la internación

Toda persona recién nacida tiene derecho a:

- Ser tratada en forma respetuosa y digna "Derecho a la identidad"
- No ser sometida a ningún examen o intervención cuyo propósito sea docencia o investigación, salvo consentimiento
- Al acceso continuo a neonatología y a que su familia junto a los profesionales tomen en conjunto las mejores decisiones sobre su salud
- Que se facilite la lactancia materna
- Que sus madres/ padres reciban información sobre el estado de salud de su hijo/hija, tanto así como asesoramiento de cuidados para su crecimiento y desarrollo.

LACTANCIA

La lactancia materna es una de las formas más seguras de darle salud nutricional e inmunológica a nuestros bebés.

Para saber un poco más del tema, estuvimos dialogando con Gabriela Ferrero, Médica Pediatra, Especialista en Lactancia en Neonatología. Forma parte de la Comisión de Lactancia de la Municipalidad de General Pueyrredón y está también a cargo del Consultorio de Lactancia de la Municipalidad de General Pueyrredón.



¿Qué es dar la teta?

Dar la teta es un montón de cosas, además de lo que significa la alimentación en sí principalmente, tiene que ver con una conexión especial entre la mamá y el bebé. Es poder tenerlo a upa junto a vos, el intercambio de miradas, el bebé que se siente abrazado, contenido. Dar la teta no solamente es alimentar a una persona, sino que es sostener a un bebé. Yo siempre les digo a las mamás que un ser que desde temprana edad es cobijado entre los brazos será un adulto mucho más preparado y seguro para la vida.

La teta además de todas las cosas que nos brinda es por sobre todas las cosas “poder de alimentación en el mayor sentido de la palabra”.

Dar la teta tiene un concepto romántico, ¿es fácil dar la teta?

Claramente la foto de redes sociales, imágenes en televisión es sólo una foto. No siempre es así como se ve, eso no quiere decir que muchas veces suceda de manera muy natural. Pero la verdad que los inicios, sobre todo cuando las mamás no tienen información o no han sido debidamente asesoradas es difícil muchas veces que puedan sus bebés prenderse bien a la teta. Es por eso importante, resaltar que estamos realizando talleres con la Comisión de Lactancia para información a la embarazada, desde la Municipalidad de General Pueyrredón contamos con un consultorio de lactancia que funciona de forma semanal y que cada vez se generan más derivaciones desde todos los CAPS.

LACTANCIA

Es necesario que cada vez más profesionales de la salud se puedan formar en esta temática. Lo cierto es que, cuando viene fácil, es fácil, pero muchísimas veces tenemos un montón de complicaciones y además se suma, y de manera muy fuerte, lo cultural: “la vecina, la tía, la amiga usó esta técnica le funcionó y le fue bien” entramos en cuestiones poco científicas, frustrantes y todas estas situaciones llevan a que la mamá abandone la lactancia en vez de poder establecerla y continuarla.

¿Cuándo es necesario tener información precisa sobre la lactancia en el embarazo, o cuando ya nace nuestro bebé?

En principio, “la información es poder en la vida” y creo y estoy segura que una embarazada ya sabe desde el primer momento si va a querer dar la teta o no.

Cuánto más sepa la mamá es mejor, y es importante que la información le llegue de manera correcta es decir, que dar la teta no tiene que doler, no tiene que lastimar. Si ella percibe que le está sucediendo algo de esto probablemente consulte rápidamente cuando tenga alguna complicación o vea que algo no está bien.

En cambio si la mamá, se encuentra con algún profesional de la salud que le dice que es “normal” que la teta se lastime, que duela eso hace que se confunda. Obviamente todos estos diagnósticos van en detrimento de la lactancia y con las consecuencias nutricionales que tiene para la sociedad.

Lamentablemente no todas las personas pueden comprar la fórmula adecuada y la que corresponde para cada etapa del bebé, entonces terminamos alimentando a un niño o niña con una alimentación que está contra indicada y termina siendo altamente perjudicial para su salud.

La llegada de RENI a mí vida fue un hecho maravilloso, pero su forma de llegar no fue la esperada y tampoco fue la que necesitaba. Pasar por una cesárea innecesaria trae algunas consecuencias emocionales que pueden afectar esas primeras horas tan importantes y fundantes para el vínculo. Y eso nos pasó..todavía anestesiada me pusieron un bebé en la teta que ni siquiera podía ver porque tenía que estar en posición horizontal. Pasaban las horas y la cesárea dolía en todos los aspectos, al dar de mamar no encontraba ninguna posición cómoda. Miraba esa hermosa beba, tan perfecta que no me creía que fuera mía. No entendía por qué me estaba pasando esto si en las panza hasta podía adivinar para donde se iba a mover. Entonces deseaba más conexión. Los días pasaron, y con ayuda de una asesora de un grupo de lactancia corregí las posiciones y mis pezones fueron sanando y el vínculo fue forjándose. Porque el momento más íntimo, de más conexión era el de la lactancia. A los días Reni abrió los ojos y me buscaba con la mirada mientras tomaba la teta, una mirada que con el tiempo era comunicación. Ver que yo alimentaba a mí hija y gracias a eso crecía me dio la seguridad de que sí era mía, podía reconocer sus movimientos sobre mí cuerpo porque se percibían similares a los que hacía en mí útero. La lactancia no solo es alimento físico, sino también emocional. Y en nuestro caso fue enriquecedor para las dos. Eva

¿Qué pasa cuando ni bien nace mi bebé y estoy en la clínica/ hospital creo que mi lactancia es correcta pero luego a mi casa y es un tsunami de situaciones y mi bebé no se engancha bien a la teta?

En Mar del Plata tenemos un montón de puericultoras, existe la Liga de la Leche que funciona de manera espectacular, contamos con el consultorio de lactancia de la Municipalidad de General Pueyrredón que estoy yo como coordinadora. Es importante no frustrarse en primer lugar, buscar ayuda y es cierto que los primeros días en casa son bastante complicados, pero también es cierto que, si la mamá sabe que puede contar con todo el sostén antes mencionado eso no sucede.

La lactancia es paciencia, tener en cuenta que todos los días son un poco mejor porque se van conociendo mamá y bebé. Después que pasa el primer mes, que muchas veces es un tsunami, las cosas se acomodan y una vez que está establecida la lactancia a las mamás les es muy práctico, cómodo, económico y a nivel nutricional e inmunológico es maravilloso.

En el marco de la situación sanitaria que estamos viviendo, ¿Si una mamá tiene COVID puede dar la teta?

Si la mamá tiene COVID, probablemente el bebé también ya haya adquirido los anticuerpos. Sabemos que se puede amamantar con COVID, se recomienda fuertemente continuar con la lactancia con un buen lavado de manos, usando barbijo cuando alimentamos y lo tenemos a upa a nuestro bebé. Es importante, en el caso de que seamos profesionales de la salud, vacunarnos. Y recordar que todas las vacunas que se encuentran en el mercado son compatibles con la lactancia.

Si te quedaste con dudas o querés tener más información sobre lactancia te puedes comunicar por Instagram @lactanciamdp

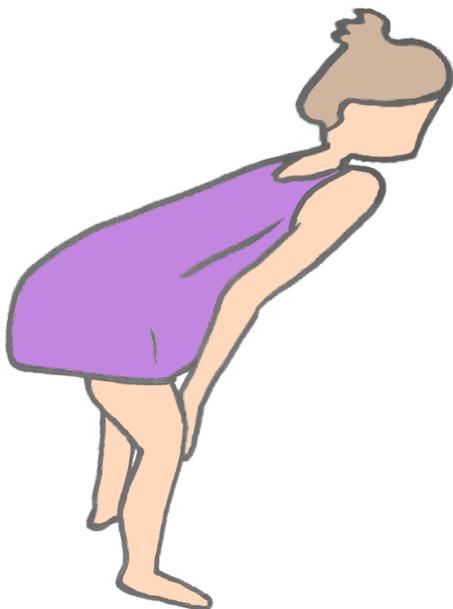


“Hace 24 años atrás siendo muy joven con tan sólo 21 años la lactancia no dejó un buen recuerdo. Realmente la padecí, me resultaba imposible darle la teta a mi hija, en vez de ese relato romántico que todas las mamás conocidas me habían dicho, lo que sólo tenía eran cortes en mis pezones y dolores que se hacían cada vez más tormentosos. Cada toma era una frustración tanto para mí como para mi beba que no podía comer....Mi lucha en soledad duró casi 15 días hasta que al llevarla al control, el pediatra me dijo que le dé mamadera y fórmula. La conexión entre nosotras cambió por completo, nos mirábamos, nos acariciábamos. Creo que hoy después de haber pasado mucho tiempo, sostengo de esta experiencia que es muy importante tener a alguien que pueda acompañarte en esos momentos que a veces no resultan fáciles, que te alienten pero por sobre todas las cosas que te enseñen.” Gabriela, Periodista

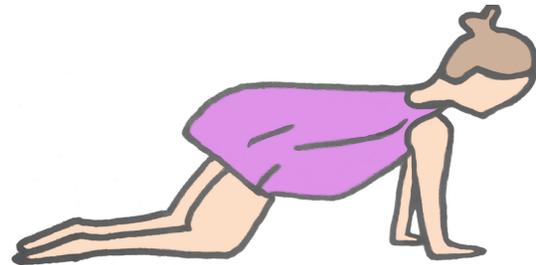
LA LIBERTAD DEL MOVIMIENTO EN EL PARTO

Cada contexto histórico social traza modos, formas, lugares, posturas, acompañamientos, tensiones, vínculos, que van a determinar la modalidad de atravesar por el proceso de gestación, ya que este es cultural, social, histórico y políticamente determinado.

Muchos años atrás, los partos eran realizados en la propia casa o casas para parir, en donde las mujeres eran acompañadas generalmente por otras mujeres, llamadas parteras, comadronas o matronas, que se especializaban en dicho acto desde la experiencia misma, transmitida de generación en generación. Posteriormente, las instituciones de salud sustituyen casi por completo esta función, encarnada en un comienzo por la figura del obstetra, protocolizando así, el proceso de gestación y parto, con el objetivo central de garantizar el estado de salud de la madre y el bebé.



*"Para cambiar el mundo,
hay que cambiar la forma de nacer"*
Michel Odent.



Estos mismos protocolos que permitieron mejorar altamente las tasas de natalidad en condiciones óptimas de salud son las que, en muchas ocasiones, deshumanizan las prácticas concretas a la hora de acompañar este momento vital de la persona gestante. Una de las temáticas que resuenan con más frecuencia, es la vinculada al movimiento y las posiciones durante el trabajo de parto y el parto.

De hecho la Ley de Parto respetado o humanizado ley N°25.929, hace referencia a la temática en uno de sus artículos.

"Cada persona tiene derecho a elegir de manera informada y con libertad, el lugar y la forma en la que va a transitar su trabajo de parto (deambulación, posición, analgesia, acompañamiento) y la vía de nacimiento. El equipo de trabajo y la institución asistente deberá respetar tal decisión, en tanto no comprometa la salud del binomio madre-hijo/a. Dicha decisión deberá constar en la institución en forma fehaciente. En caso de duda se resolverá en favor de la persona asistida".

(Ley N°25.929)

LA LIBERTAD DEL MOVIMIENTO EN EL PARTO

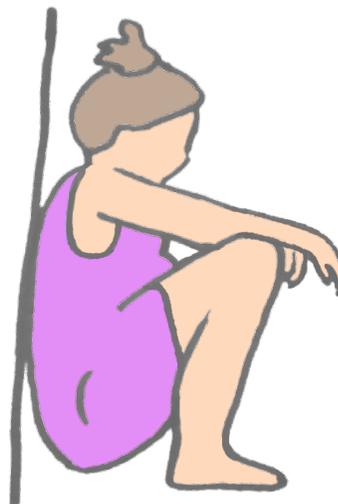
Cabe señalar que, si bien en algunas instituciones progresivamente se incorporan nuevas posibilidades, el uso de la camilla en forma horizontal continua siendo casi la regla y responde más a necesidades institucionales y profesionales que a la realidad subjetiva de la persona por parir, ya que no es generalmente una posición que colabore para que la fisiología siga su curso.



Durante mucho tiempo se ha ignorado que la pelvis era móvil, en este sentido, Blandine Calais German nos muestra en su libro “Parir en Movimiento” diferentes posibilidades y posturas para el parto, fundamentando su investigación desde la anatomía dinámica de la pelvis, demostrando su transformación a partir del movimiento y a la presencia de hormonas que provocan que los ligamentos sean más laxos: “...el hecho de comprender que la pelvis se mueve, pero sobre todo se deforma en su interior, ya significa un gran paso para no obstaculizar el movimiento en el momento del parto”.

La experiencia de las prácticas corporales con personas gestantes, han evidenciado la importancia de tomar consciencia de las partes del cuerpo involucradas en dicho momento (óseas, tejidos, órganos, etc.) así como también, algunas posturas que favorecen dicha transformación.

Las posiciones verticales favorecen dicho proceso por la misma anatomía pélvica, permitiendo controlar más el cuerpo, encausando la fuerza y al bebé por el canal de parto, pero también es de gran ayuda mover la pelvis libremente o utilizar posturas donde la misma esté suspendida, ya sea de pie, de rodillas, en cuatro patas o en cuclillas; esta última fue muy utilizada antiguamente y es una de las pocas posturas que las tres cavidades de la pelvis se encuentran abiertas, por lo que es beneficioso vivenciarla durante todo el trabajo de parto y/o parto, puede colaborar apoyarse en una pared, silla o utilizar una esfera.



LA LIBERTAD DEL MOVIMIENTO EN EL PARTO

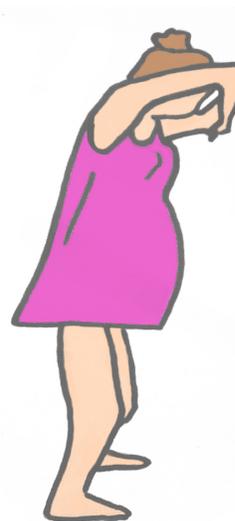
La libertad del movimiento durante el parto permite alcanzar mayores niveles de conexión con el propio cuerpo y con el bebé. Los trabajos de consciencia corporal dirigidos a aquellas partes comprometidas en el parto, focalizando y percibiendo el ritmo uterino, el canal de parto y periné, por donde pasará el bebé, acompañados desde la respiración, facilitan la apertura de dichos espacios, liberando tensiones y miedos.

Dichas herramientas favorecen el trabajo sobre el empoderamiento de la persona gestante siendo ella quien marca los tiempos y las formas de acuerdo a la propia vivencia, teniendo una participación activa y protagónica del parto.



En estos momentos, en donde pareciera prevalecer cierta “desconexión” con nuestros cuerpos, resulta necesario que se generen instancias de trabajo corporal en donde se priorice la transmisión de herramientas, algunas de ellas milenarias, que impliquen a la integralidad del cuerpo, las emociones, el movimiento y la respiración conscientes.

En este sentido, es fundamental que se beneficien ciertas posturas para transitar por este momento, con la ayuda de la respiración, la cual es clave para la relajación, ya que para desencadenar el trabajo de parto necesitamos liberar oxitocina natural (la llamada hormona del amor), la cual es inhibida en la presencia de adrenalina, producto del miedo y del stress.



Es por ello que necesitamos, con la ayuda de los recursos que comentábamos anteriormente, “conectarnos” con la parte más primitiva de nuestro cerebro, la hipófisis, y para esto no hay una receta única válida para todos sino que a partir de el trabajo corporal, poder aceptar y expresar los movimientos que el cuerpo vaya pidiendo y así transformar la experiencia del parto en un acto de libertad.

RECURSERO

PREPARÁNDOTE PARA NACER

Encuentros de movimiento y respiración consciente para personas gestantes. Acompañamiento desde diversas disciplinas.
Modalidad virtual: viernes 10hs (quincenal)



saludintegrallygeneromdp@gmail.com



@saludintegrallygeneromdp

CONSEJERÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA OBSTÉTRICA



Alberti 1528 / Atención quincenal: jueves 9 a 11hs.



consejeriavonacerentrepalabras@gmail.com



223-5275541

ACOMPañAMIENTO Y ORIENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO.

Guardia Telefónica: lunes a viernes de 9 a 12hs y de 15 a 18hs



223-5237093



nepguardia@gmail.com



RECURSERO

CONSULTORIO DE LACTANCIA MATERNA HIEMI

Martes y Jueves de 12 a 14 hs (Sin turno)



HIEMI: Castelli 2450 /Consultorio n°9



Consultorio de Lactancia Materna HIEMI

CURSO PREPARTO HIEMI

Lunes a viernes de 9 a 10:30hs y 10:30 a 12hs (previa inscripción en cooperadora HIEMI)



residenciaobstetrica



obstétrica HIEMI mar del plata.

CONSULTORIO LACTANCIA IREMI

Jueves 12 hs (demanda espontánea)



San Martin 3752.



IREMI: 499-7701

CHARLAS LACTANCIA VIRTUALES

Jueves 11 hs

Contacto link: mgp.gob.ar/charlalactancia



PARTICIPAN

Ilustración tapa y contratapa

Luciana Colacci
Teresa Checchi

Comité editorial

Carolina Carriquiry
Eva Martín
Gabriela Lagazio
Marianela Zucarelli
Leticia Ciriza
Paula Gea
Sandra Marañón

Agradecimientos

Gabriela Ferrero
Rocío Cataldo

Contacto

preparandotenep@gmail.com





UNIVERSIDAD NACIONAL
de MAR DEL PLATA



Facultad de
Psicología
Universidad Nacional de Mar del Plata



cultura
mgp
Municipalidad
de General
Pueyrredon

