

Parir en tiempos de
cuarentena:

Acompañar a una
gestante en
trabajo de parto

Amparo Izquierdo
Psicóloga y Doula



Centro
SerMujer

Que momento tan único e inesperado para parir.
Probablemente muchas de las cosas que tenías planificadas
en tu mente y corazón cambiaron y te enfrentas a un nuevo
escenario para ser padre o madre.

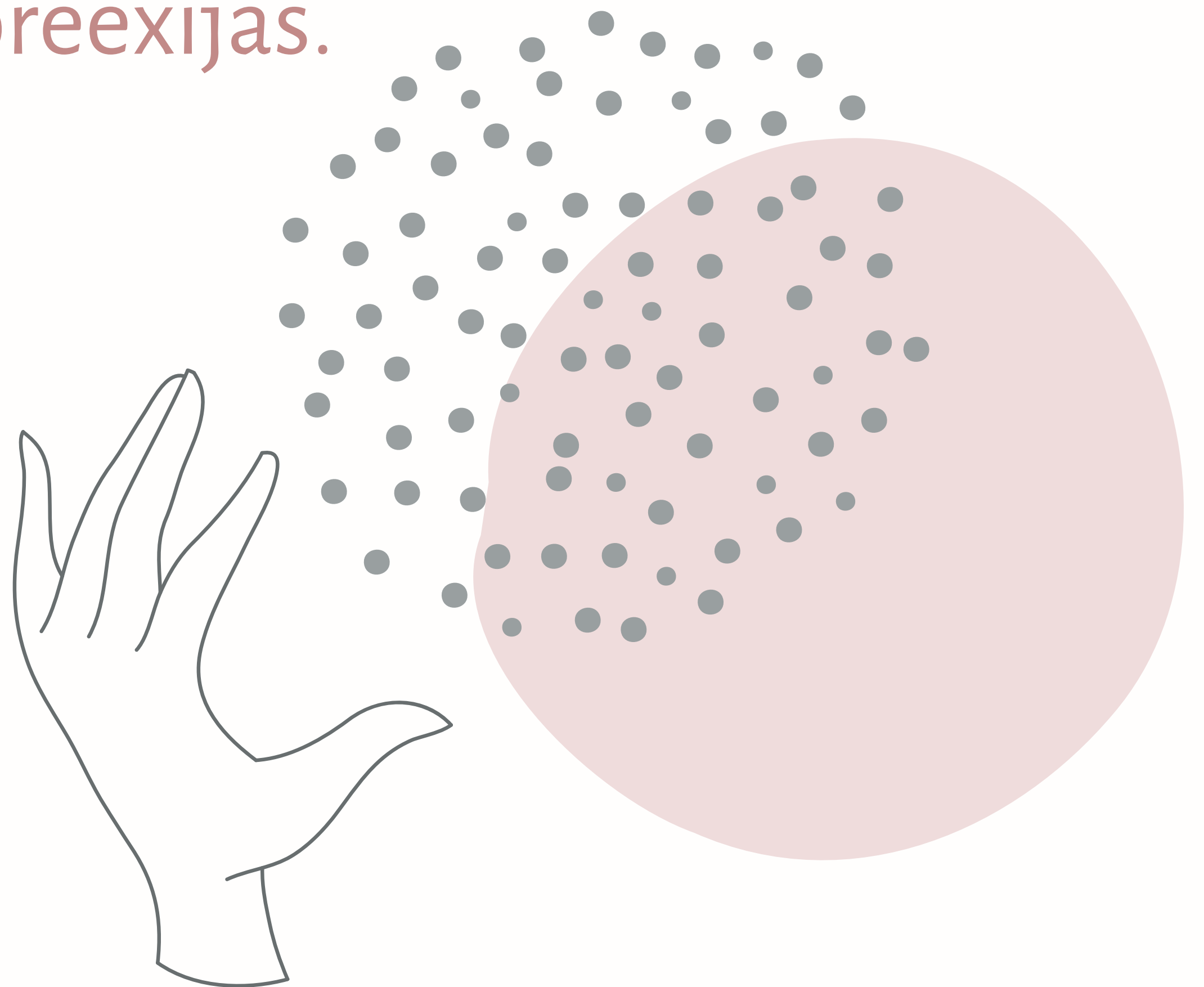
La recomendación, de la mayoría de los equipos médicos, es
que en un embarazo sano se pueda llegar lo más “avanzada”
posible a la clínica u hospital. Por lo tanto, estar el mayor
tiempo posible en trabajo de parto en casa. Y con esto
aparecen muchos padres o acompañantes preguntándose
¿qué hago? ¿cómo apoyo? ¿cómo contengo?



Aquí algunas orientaciones...

1. RECONOCE Y PERMITE TUS EMOCIONES

Para acompañar en amor y facilitar la calma primero es necesario encontrar la calma en ti mism@. Para esto es muy importante reconocer tus emociones, ¿miedo? ¿angustia? ¿rabia? Solo podemos controlar lo que reconocemos como propio. De esta forma, podrás acompañar desde un lugar más real y honesto. Todo lo que estás sintiendo está bien... se amoros@ contigo y no te sobreexijas.

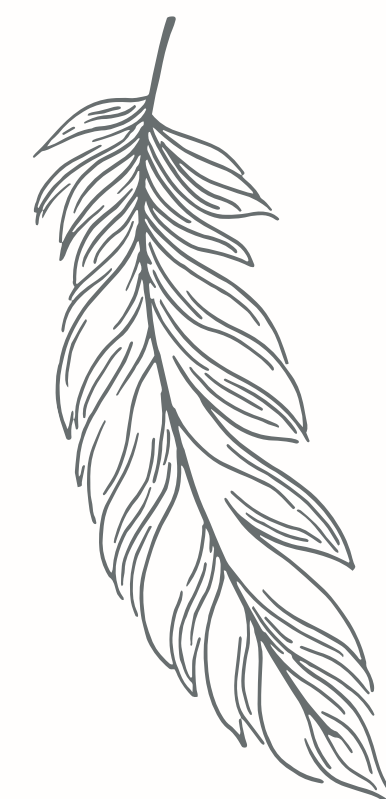
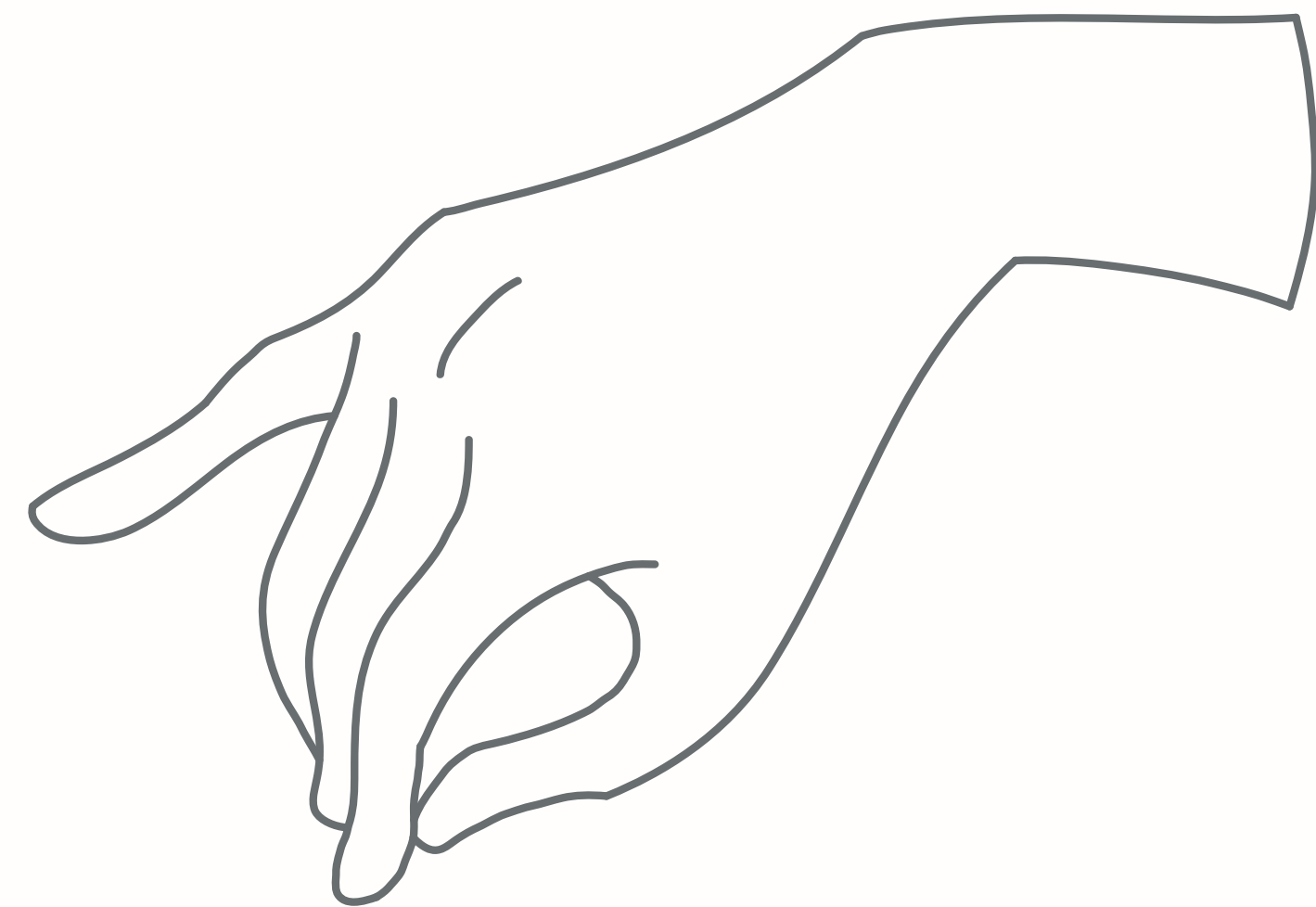


2. ¿NECESITAS BAJAR TU ANSIEDAD?

Revisa qué aspectos prácticos pueden ayudarte a sentir más tranquilidad, por ejemplo, el día del parto:

- ¿Por donde hay que ingresar a la clínica u hospital? Averigua los protocolos de ingreso por el COVID-19.
- ¿Y si se nos queda algo en la casa? Puedes hacer una lista de cosas que no están en la maleta (cargador de celular, cepillo de dientes, algo rico para comer, etc.) y pegarla en la puerta.

Toma consciencia de todo lo que pueda permitirte sentir más calma.



3. LA INFORMACIÓN ES PODER

Infórmate, lee, pregunta, busca videos de partos respetuosos, responde tus dudas. Es importante que sepas qué es normal y qué no.

Pregúntale a la mujer cómo se siente, qué olores, música, cariños son placenteros para ella.

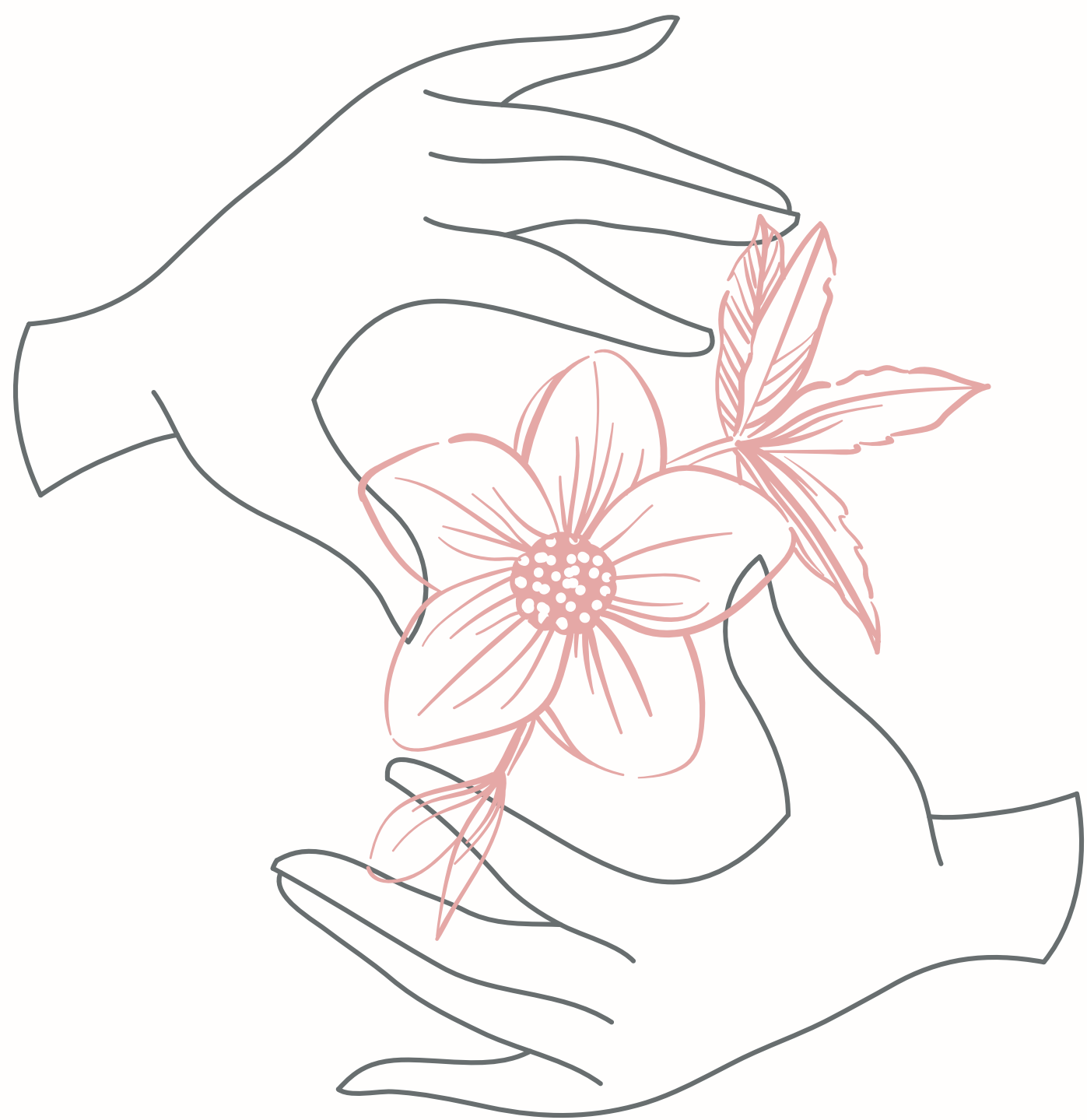
Pregúntale qué espera de ti en el parto.

Prepara tu corazón para acompañar este viaje.



4. PREPARA EL AMBIENTE CUANDO EMPIECE EL TRABAJO DE PARTO

El tiempo que estén en casa, e idealmente en la clínica u hospital también, será esencial estar en un ambiente donde se pueda segregar libremente la oxitocina (hormona central en el parto).



Para esto la mujer tiene que sentirse segura y en intimidad.

Apenas empiece el trabajo de parto, cierra cortinas, pon una luz tenue, un olor que sea rico para ella, música que la relaje.

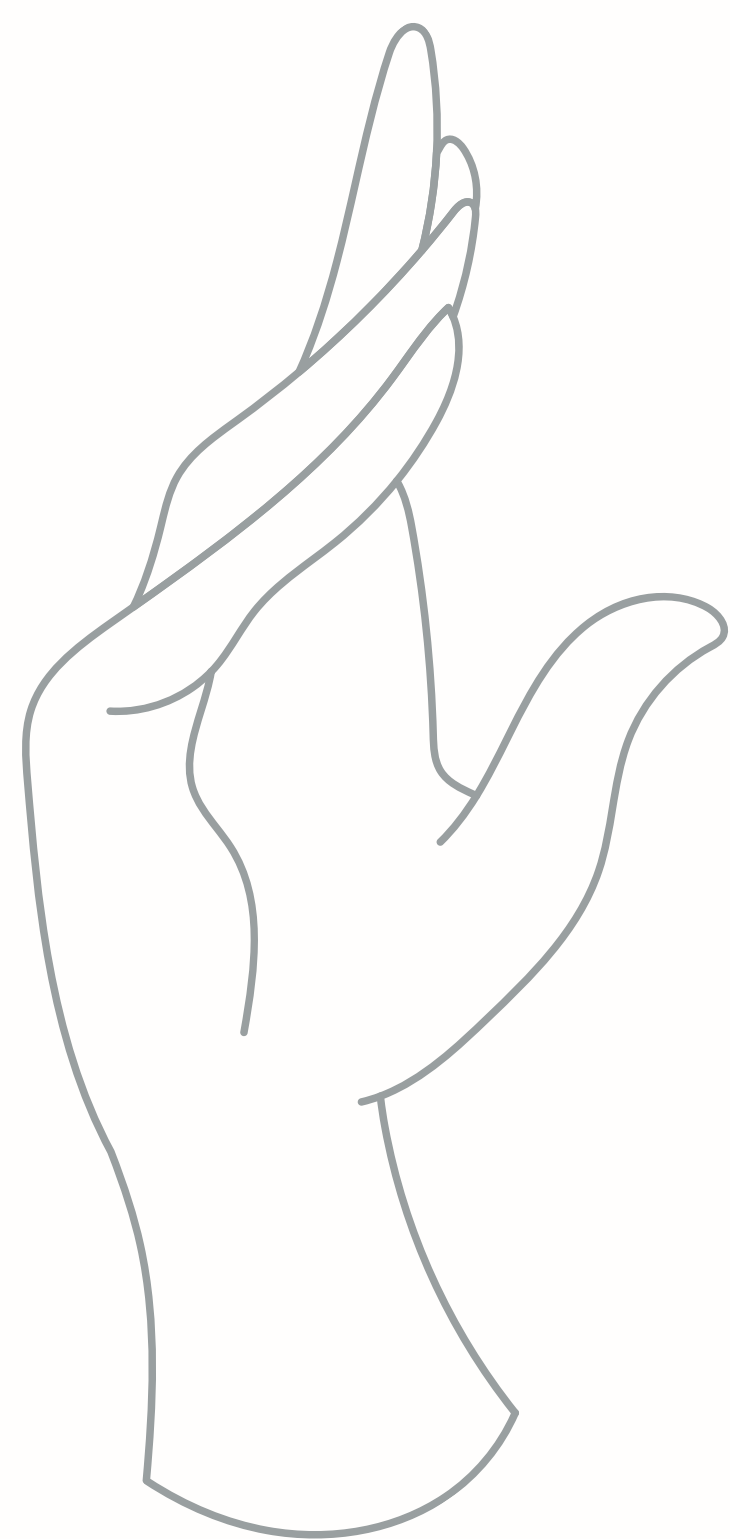
Mientras más intimidad, amor, placer y seguridad, más oxitocina!

5. CONECTA CON ELLA

Conectar con el amor es un increíble canalizador en el parto. Conecta contigo, con el amor que sientes y, desde ahí, conéctate con ella. Mírala, huélela, deja espacio al silencio, dale su tiempo cuando lo necesite, si ella quiere, hazle cariño y masajes. Descubre como se transforma en una mamífera que trae a su cría al mundo.

Hazla sentir segura .

Dile que es una Diosa, una guerrera, valiente, que lo hace increíble! Que todo está bien, que están juntos y que desde el amor y fuego van a encontrarse con su hij@.



6. CONFÍA EN QUE ESTE TIEMPO PUEDE SER UN REGALO

Si eres el papá y te toca estar en cuarentena, este tiempo en casa puede ser una maravillosa oportunidad para estar con tu hij@, un regalo para ustedes como familia.

Un tiempo de puerperio familiar para vincularse, para conocerse y descubrirse que posiblemente en otro contexto no hubiese sido posible.

Disfrútalo, entrégate a la experiencia y regálense este tiempo juntos.



Y TU, VALIENTE MUJER...

Confía en ti, confía en tu hij@, en tu maravilloso y perfecto cuerpo hecho para parir. Los dos conocen el camino.

Confía en tu hij@ que llega al mundo en un momento único, inesperado y poderoso.

Confía en que viene a un mundo mejor y que parir y dar vida en estos momentos es central para la transformación del mundo.

Mujer, que se encienda tu fuego interno, disfruta, goza y trae la vida al mundo!





Centro
SerMujer

www.centrosermujer.cl



@centrosermujer



SerMujer



CentroSerMujer