



## El Impacto de la Cesarea o Despues de la Cesarea: Curando la Herida Emocional

**By cstrain**

Published: Feb 4 2008 - 7:20am

Ibone Olza. Médico psiquiatra.

El articulo que publiqué en el número de febrero de la revista española "ser padres".

Se estima que aproximadamente una de cada cinco o de cada cuatro mujeres españolas dan a luz por cesárea. En la mayoría de los casos la intervención se decide de manera urgente por problemas en el parto. Esto conlleva que se puedan dar situaciones de verdadero estrés o incluso miedo por la vida de la madre o del niño. Por eso la recuperación es lenta y no sólo depende de los aspectos físicos. También hay que cuidar el lado psicológico. Algunas madres aceptan bien la intervención y se recuperan sin problemas. Pero para otras mujeres el impacto puede llegar a ser muy fuerte, aunque raramente llegan a hablar porque se sienten culpables de no estar felices en el nacimiento de sus hijos.

"Nunca imaginé que pudiera tener problemas para parir. Después de 6 horas de parto dijeron que la vida del niño corría serio peligro. Pasé mucho miedo, incluso pensé que me iba a morir. Mi marido tuvo que esperar fuera. Nada más nacer se llevaron a mi hijo, apenas lo di unos segundos. Mientras me cosían me sentí tremendamente triste y sola, los profesionales apenas me dijeron unas palabras.". M.P.

Las circunstancias que rodean una cesárea pueden ser muy estresantes para la mujer y para su



pareja. Toda situación de riesgo vital conlleva un estrés psicológico grave. A veces los profesionales de la salud no son conscientes del sufrimiento psicológico que estas situaciones pueden generar. Muchas mujeres que han tenido una cesárea urgente cuentan como en las semanas o meses que han seguido al nacimiento han revivido los momentos del nacimiento en su cabeza como si de una película se tratara. A menudo pueden experimentar además tristeza o rabia, pero puede ser que no exterioricen estos sentimientos ya que los que le rodean suponen que está feliz porque que ha sido madre. Empezar a exteriorizar estos sentimientos de tristeza es el primer paso hacia la recuperación. Por otra parte, si la mujer ya sabía que el niño iba a nacer por cesárea probablemente la intervención haya sido menos traumatizante.

"Pensaba que sería el día más feliz de mi vida y fue uno de los peores. Cuando me llevaron a la habitación ni siquiera tenía ganas de ver a mi hija. Creo que soy una mala madre por no estar feliz a pesar de tener una niña preciosa." M.C.

El tener que dar a luz por cesárea puede suponer una pérdida: el nacimiento soñado no ha sido como se pensaba. (esto también puede suceder cuando el parto, a pesar de ser vaginal, ha sido traumático). Incluso cuando la cesárea ha permitido que el niño nazca sin problemas la madre puede estar triste por no haber tenido un parto natural. Esta tristeza no significa que no quiera al hijo como la que más. Otro factor que puede incrementar la tristeza es la propiabilidad que la operación genera. Una cesárea es cirugía mayor abdominal y encima nada más salir de la anestesia hay que ocuparse de un recién nacido. Si encima se ha perdido mucha sangre en la intervención, y si en la clínica la madre no consigue descansar bien, la situación de agotamiento hace que todos los sentimientos de tristeza aumenten, pudiendo llegar a causar una clara depresión.

"Me siento fracasada y frustrada por no haber parido. Por ridículo que parezca también pienso que he decepcionado a mi marido. Creo que la culpa fue mía por no haber hecho una buena preparación al parto".



El parto es mucho más que la llegada al mundo de un hijo. Estambién un momento crucial en la vida de muchas mujeres. Desde que tenemos laprimera regla se nos dice que así podremos tener hijos y el parirlos es algo innato en nosotras. El tener que parir por cesárea puede motivar que la mujer sienta que su cuerpo le ha fallado o incluso que es culpable de no haber cuidado bien al hijo que llevaba dentro. Estos pensamientos pueden ser obsesivos: continuamente se le da vueltas al tema pensando que se podía haber hecho para que las cosas fueran de otra forma. Una forma de aliviar estos sentimientos es hablar con los profesionales que atendieron el parto o incluso con otros médicos o matronas que pueden ayudar a entender mejor lo que sucedió. Muchas veces el padre también se ha llevado un buen susto y puede estar preocupado por la recuperación de su mujer o por los futuros embarazos. O puede ser que no entienda la tristeza de su mujer si el niño está perfectamente. Compartir estos sentimientos en la intimidad permite aliviar los sentimientos de culpa y aceptar que ser padre o madre es en la realidad más complejo que en los sueños pero también mucho más enriquecedor.

"Deseamos más hijos, pero yo me siento incapaz de volver a pasar por una experiencia así. Sólo de ver el hospital se me pone la carne de gallina. No sé si algún día superaré esta situación"

Hablar de todos los sentimientos que rodean una cesárea o un parto traumático facilita el ir curando la herida emocional. Los motivos que generaron una primera cesárea no tienen porque repetirse. Con el tiempo, el apoyo de la pareja y con la información adecuada se puede poner la experiencia en perspectiva. La lactancia y el ver crecer al hijo o hija son desde luego ayudas valiosísimas para superar el trauma. Aunque el siguiente embarazo puede estar marcado por el miedo a que se repita, el ir hablando del tema y el apoyo de la comadrona o el ginecólogo sirven para poder afrontar el nuevo nacimiento sin miedos. Si los profesionales no muestran este apoyo puede ser beneficioso el buscar una segunda opinión o incluso el cambio de equipo médico.

## **RECUADRO: COSAS QUE AYUDAN A SUPERAR LA CESAREA:**

1. Descanso y tranquilidad. Cuando alguien está convaleciendo de la operación no debería estar pendiente de recoger la casa para recibir a las visitas. Por eso puede ser aconsejable posponer las visitas hasta que el bebé ha cumplido un mes, por ejemplo, y dedicar todo el tiempo posible a descansar.



2. Hablar con los profesionales y preguntar todas las dudas concernientes a la operación. Incluso si la madre estuvo despierta durante la cesárea puede no recordar muchas de las cosas un informe detallado o una copia del historial médico.

3. Reconocer y aceptar los sentimientos de pérdida o de tristeza si están presentes. "Lo importante es que el niño está bien" es uno de los comentarios más repetidos tras una cesárea. Claro que sí, pero también es importante reconfortar a la madre y aceptar su frustración si ella la siente así.

4. Hablar con mujeres que han pasado por una experiencia similar produce un alivio importante. En internet existen foros para apoyar a mujeres que busquen apoyo para superar esta experiencia. <http://www.elistas.net/lista/apoyo cesareas>.

5. De cara a siguientes embarazos, saber que no tiene porque volver a suceder. Se estima que hasta un 80% de las mujeres que han tenido una cesárea pueden tener luego un parto vaginal. En Estados Unidos incluso hay mujeres que han parido después de dos o más cesáreas. Los estudios demuestran que los centros donde más se respeta el parto natural tienen tasas más bajas de cesáreas sin que ello incremente los riesgos para la madre o el niño. Una buena información y preparación al parto son la mejor manera de evitar una cesárea innecesaria.

6. Si hay que volver a pasar por una cesárea se pueden pedir algunos cuidados que facilitan la recuperación física y psicológica. Solicitar que el padre esté en la intervención y pueda coger al bebé nada más nacer, que la madre esté informada en todo momento, o que se mantenga un clima de silencio durante la cesárea permite recuperar la sensación de respeto y cariño que debería rodear todo nacimiento.

*This may be copied and distributed with retained copyright.*

© International Cesarean Awareness Network, Inc. All Rights Reserved.

