

## Embarazos después de los 40 años

“Mirada hacia el interior de la mujer embarazada primeriza post 40 (vivenciando el embarazo como propio; ver de qué manera se puede dejar de lado lo exterior y conectar más con lo interior que se vive)”



### **Integrantes:**

*Marianela Carnicellini, Paz Merlo, Verónica Giracca, Paola Gonzalez, Renata Zenteno Queiroz*

## **Introducción:**

Tener un hijo no es algo que esté marcado por la edad, y aunque en el pasado las mujeres tenían hijos a una edad bastante temprana, lo cierto es que con los años y el ritmo y estilo de vida que llevamos ha provocado que las mujeres se queden embarazadas cada vez más tarde, y aunque es posible y no tiene por que ser problemático, lo cierto es que elegir tener un hijo cuando ya tenemos 40 años o más, puede conllevar algunos riesgos.

Quedarse embarazada a los 40 e incluso después es una situación que viven cada vez más mujeres debido sobre todo a que estas dedican gran parte de su juventud a su carrera, y a poder tener una economía estable antes de dar el paso de tener un hijo.

Muchas apuestan por la maternidad ya entrados en los 35 años, en los 40 e incluso en los 45 años, aún sabiendo que a medida que pasa el tiempo y cumplimos más años van disminuyendo las probabilidades de quedar embarazadas.

Pero de todos modos, gracias a tratamientos de fertilidad, y a como la ciencia ha avanzado en este campo, podemos decir que son cada vez más los casos de mujeres con más de 40 que esperan un bebé.

Con este trabajo, no solo queremos destacar los riesgos sino también y principalmente las ventajas. Como futuras doulas creemos en el pensamiento positivo y de trabajar con las embarazadas a través de lo que creemos que las fortalece y empodera, y no solo a través del miedo.

Creemos que trabajar con las embarazadas generando seguridad y combatiendo los miedos de pasar los 40 a la hora de tener una bebe ya es una ventaja porque se encara la problemática a través de una mirada sana, responsable y pacífica. Ya significaría contener una embarazada desde otra perspectiva, por supuesto, siempre trabajando en compañía de sus respectivos médicos.

Por eso a través de este trabajo proponemos acompañar bajando ansiedades y miedos desde una mirada contenedora que ve siempre primero las ventajas más que los riesgos. Con los ejercicios vistos a lo largo de las clases y este nuevo enfoque hacia la problemática creemos y

casi afirmamos que la embarazada se sentiría protegida y con fuerzas para afrontar los 9 meses de gestación.

### **Riesgos de un embarazo a los 40:**

Cada vez son más las mujeres que se plantean un embarazo tardío, o al menos más tardío de lo que solía considerarse hace sólo unos años. Sólo en España, la media de edad para tener el primer hijo se sitúa en torno a los 31 años, con muchas nuevas mamás retrasando los embarazos posteriores hasta bien pasados los 35.

La incidencia de los embarazos en la cuarentena es menor, pero aún así significativa, con una ascendencia progresiva de embarazos tardíos que llegan a buen término a medida que avanza la tecnología médica y la capacidad de obstetras para adelantar posibles complicaciones, independientemente de que se trate de una gestación espontánea o un tratamiento de reproducción asistida.

Aun así, es obvio que existen algunos riesgos de más relacionados con el embarazo pasados los 40. Todos los embarazos requieren de hábitos de vida saludables, aunque en el caso de las mujeres en edad algo más avanzada, es importante incrementar los cuidados y estar siempre bajo control médico. Establecer una correlación de las diferentes incidencias es fundamental para poder prevenirlas.

### **Los riesgos más comunes son:**

Riesgo de aborto. El riesgo de aborto espontáneo se sitúa entorno al 11% entre los 20-24 años, en torno al 12% de los 25 a los 29 años, y hasta un 15% de los 30 a los 34 años. Pasada esa edad, el riesgo aumenta considerablemente: un 24.6 por ciento en la franja de edad que va de los 35 hasta los 39 años, y más de un 51 por ciento de los 40 a los 44 años. A partir de esa edad, el riesgo de sufrir un aborto se eleva a un 93 por ciento.

Riesgo de anomalías cromosómicas. El trastorno cromosómico más común es el síndrome de Down, que conlleva diferentes grados de retraso mental, además de otras malformaciones como cardiopatías graves. La incidencia de este síndrome aumenta exponencialmente con la edad materna: mientras que el porcentaje es inferior a una entre 1000 mujeres cuando las mamás son menores de 30 años, en mujeres de 40 a 42 años el riesgo aumenta hasta 1 entre

105, mientras que por encima de los 48 años se sitúa en torno a 1 de cada 16.

Hipertensión arterial. La tensión arterial elevada afecta a la mamá pero también al bebé, y suele presentarse a finales del segundo trimestre y mantenerse hasta que el embarazo se lleva a cabo. Su incidencia aumenta con la edad materna, y puede derivar en preeclampsia, si se da conjuntamente con proteinuria (la presencia de proteínas en la orina), así como con edemas en las extremidades. Esta sintomatología suele requerir de un estricto control de la mamá y el feto, derivando a veces en un parto inducido.

Parto prematuro. El principal riesgo de la prematuridad no es sólo la posible muerte del bebé: también hay que considerar las secuelas que un parto prematuro puede dejar en el recién nacido, así como su gravedad, abarcando desde la sordera o ceguera hasta la parálisis cerebral.

Diabetes gestacional. Se trata de la alteración metabólica más frecuente en el embarazo de edad avanzada, y afecta al pronóstico de la madre (como infecciones de orina, aumento excesivo de peso o parto prematuro) y al del bebé, si no se controla como es debido.

Cesáreas o partos instrumentados. El riesgo aumenta sobre todo entre las mujeres de más de 40 años que dan a luz a su primer bebé pasada esta edad. En los casos de maternidad tardía, la segunda etapa del parto suele prolongarse más de lo debido (comparado con otras mamás más jóvenes), aumentando con ello el sufrimiento del pequeño que llega el mundo. Es por esto que muchas veces los partos vaginales a esta edad requieran de ventosas o fórceps, o deriven en algún momento en una cesárea.

Si la mujer ha retrasado su primer embarazo hasta después de cumplir 40 años, ya sea por motivos personales o profesionales, seguramente habrá oído muchas opiniones en torno a las ventajas y desventajas de hacerlo a esta edad. Desde luego, las probabilidades de quedar en estado ahora son más bajas que hace unos años atrás y, según los expertos, después de los 45 es muy difícil quedar embarazada utilizando sus propios óvulos. Si éste es el caso, es importante que conozca los riesgos y cuidados de un embarazo después de la cuarta década.

## ¿Cómo prepararse para el embarazo?

- Informarse sobre el riesgo cada vez mayor de complicaciones genéticas (anomalías cromosómicas) y las pruebas que usted debe hacerse durante el embarazo para detectarlas. Consulte a un especialista en genética.
- Asegurarse de que cualquier afección existente (presión arterial alta, diabetes, enfermedad de la tiroides, obesidad) se encuentre en una etapa estable y controlada, antes de pensar en quedar embarazada. Hable con su médico sobre el embarazo y como podría afectar su afección actual.
- Ingerir vitaminas prenatales con ácido fólico antes de quedar embarazada para ayudar a prevenir defectos del tubo neurológico, particularmente la espina bífida.

Aunque tener un bebé después de los 40 puede presentar un alto riesgo de complicaciones, la mayoría de las mujeres mayores tienen bebés saludables. En este sentido, es fundamental llevar una dieta y nutrición apropiadas, buenos cuidados prenatales y prepararse tanto emocional como económicamente para su bebé y los cuidados que serán necesarios. Por otro lado, también es importante evaluar las ventajas de esperar un hijo hasta después de los 40. Son muchas las mujeres y los hombres mayores que consideran que son más pacientes y realistas para enfrentar el desafío de un bebé de lo que hubieran sido antes en su vida. Asimismo, pueden disfrutar mejor la felicidad de ser padres, después de haber establecido sus carreras, ya que sienten que tienen más tiempo para dedicárselo al nuevo miembro de la familia.

### Rol de la doula:

El rol de la doula es muy amplio, pero en este caso tomando a mujeres de 40 años en adelante que deciden ser madres lo que hay que intentar es que estos riesgos no se conviertan en miedos e influyan de manera negativa sobre su embarazo; se trata de acompañarlas e ir escuchando sus dudas, angustias y necesidades e ir guiándolas a que ellas mismas con profesionales de confianza y estudios médicos correspondientes sigan un control adecuado del embarazo en un centro que pueda asumir los posibles imprevistos.

Se le brindara información y contención emocional para que la mujer llegue a su parto lo más consciente y serena posible. Para que disfrute de ese proceso, en definitiva.

Las doulas no pueden intervenir médicamente (por ejemplo, hacer un tacto) Solo se encargan del aspecto emocional de la mujer.

Las pacientes han de ser conscientes de los riesgos que tienen por el hecho de estar embarazadas a una edad “avanzada”, es bueno comunicárselos de forma empática y entendible sin atemorizar ni generar malestar emocional; se trata de que lo sepan y que puedan manejar esa información sin creer que todo eso “les tiene que pasar”, por el contrario, son solo riesgos y no necesariamente los sufrirán.

Es muy importante que las pacientes entiendan que todo es cuestión de equilibrios, si por un lado la edad avanzada aumenta por ejemplo el riesgo de diabetes gestacional, el hecho de tener una dieta sana, de no ganar peso en exceso y de hacer algo de actividad física disminuirá ese riesgo. Si las pacientes captan eso, que su estilo de vida a lo largo del embarazo puede ser determinante, tendremos a una paciente motivada por colaborar y encima lograremos que su embarazo vaya de la mejor manera posible.

Es un hecho que en la sociedad actual se está retrasando la edad media al primer parto, por lo cual es cuestión de saber que cada vez va a ser más frecuente tener pacientes embarazadas de más de 40 años y ser capaces de ofrecerles todos los cuidados y contención que necesiten para intentar que el embarazo transcurra de la mejor forma posible. Si además tenemos en cuenta que las técnicas de reproducción asistida cada vez consiguen mayores tasas de embarazo y que la congelación de óvulos por parte de la mujer para poder postergar su maternidad) es una opción que cada vez más mujeres escogen, es seguro que esta situación va a ser cada vez más y más frecuente.

### **Ventajas de un embarazo a los 40**

Aunque no es lo mismo ser madre a los 20 años que cerca de los 40, en las últimas décadas se han producido muchos avances médicos gracias a los cuales el embarazo en etapas avanzadas es hoy viable y más seguro. En la actualidad, retrasar la edad de la maternidad es una tendencia social en auge y, además, la madurez aporta muchos beneficios a la maternidad, distintos a los que proporciona la juventud, pero igual de necesarios.

Estudios aseguran que los bebés nacidos de mujeres maduras son, en la inmensa mayoría, especialmente deseados. Estas madres suelen planificar más el momento de formar una familia. Gracias a esta planificación, son capaces de establecer un vínculo muy cercano con el

futuro bebé incluso antes de que se produzca el embarazo, y a su vez este vínculo las ayuda después a aceptar su rol de madres sin problemas.

Uno de los datos más significativos que arrojan las estadísticas es que los casos de depresión posparto son menos frecuentes cuanto mayor es la madre.

Otra razón por la que estas mamás sienten de una manera tan especial su gestación es porque, por lo general, ésta tarda más en producirse; lo que hace que la concepción sea más costosa, pero no imposible.

Ante todo, es importante mantener una actitud positiva y realista. Ten en cuenta que los avances médicos de las últimas décadas han hecho posible que el embarazo de una mujer madura esté mucho más controlado. Y no sólo eso: el aumento de este tipo de embarazadas ha dado muchas pistas a los especialistas acerca de las complicaciones más comunes.

Otra buena noticia es que los estudios han demostrado que la gestante madura es más disciplinada que la que es muy joven, de manera que sigue sin problemas las pautas que prescribe su médico, esenciales para prevenir complicaciones.

También, cuanto mayor es la mujer, más saludables son sus hábitos: está más concientizada de los efectos nocivos del tabaco para ella (aumenta la presión arterial ligada a la preeclampsia) y para el bebé (riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer), así como de la importancia de comer fruta y verdura y hacer ejercicio.

Hay que tener en cuenta que algunas de estas mujeres están expuestas a una gran carga emocional, pues en muchos casos son embarazos obtenidos tras años de tratamiento.

Si el embarazo no ha presentado ninguna complicación se busca ayudar a la embarazada a tener un parto natural. Las parturientas maduras colaboran mejor en el parto que las jóvenes. La razón es que estas madres son más conscientes de las posibles complicaciones y, además, la mayoría tienen el umbral del dolor más alto y aguantan mejor las contracciones.

La madurez que poseen las mujeres de 40 años representa una ventaja clara sobre las chicas de 20 que deciden ser madres. La estabilidad económica, profesional y emocional suele ser más elevada entre las madres de mayor edad. Son madres porque así lo han decidido. La

estadística también refleja que las mujeres que se estrenan como madres con mayor edad suelen poseer un mayor nivel de formación.

A mayor edad, más preparadas para amamantar están las madres. Asimismo, las decisiones sobre la alimentación de los hijos suelen ser más acertadas. Ser "madre añosa" también implica beneficios económicos. Además, ser madre pasados los 40 alarga la vida. Así lo indica un estudio de la universidad de Harvard que indica que las mujeres que tienen hijos a una edad más avanzada viven más.

Ser madre tardía no afecta de forma negativa a la salud del bebé. Los avances médicos y el seguimiento controlado de la gestación permiten detectar posibles anomalías en el feto de forma precoz. Es más, algunos estudios apuntan a que se reduce el riesgo del niño de sufrir algunas enfermedades y de padecer sobrepeso en la edad adulta. En términos médicos, otra de las ventajas es que los casos de depresión posparto son menos frecuentes entre las madres de mayor edad.

### **Ventajas de la madurez a nivel fisiológico siendo madre a partir de los 40:**

- Mejoran las habilidades mentales: Existe un aumento de la agudeza mental, asociado a la resolución de problemas y a una mejora de las capacidades verbales, esto se debería a las hormonas que intervienen en el embarazo. Una de ellas, la progesterona, es la encargada de desarrollar el tejido cerebral. La otra, el estrógeno, es una influencia muy beneficiosa sobre la estructura del cerebro.

#### - Alimentación y vida más sanas:

A una mayor edad, la alimentación suele ser mucho más sana que la de una mujer más joven. Aumenta la atención por la comida de calidad, la dieta saludable y, por supuesto, el interés por cómo puede afectar al feto y al propio cuerpo. Se es más consciente de los riesgos, y por tanto, incrementa el interés por cuidarse.

#### - Aumento de la fertilidad:

La otra buena noticia es que el número de mujeres teniendo hijos después de cumplir 40 se ha cuadruplicado en los últimos 30 años. La fertilidad de mujeres maduras ha aumentado. La tendencia en los nacimientos después de los 40 sigue creciendo, sobre todo en países industrializados.



## - **Ventajas de la madurez a nivel mental:**

### - Estabilidad laboral y económica:

A partir de los 40 ya se suele poseer una estabilidad laboral y económica. Existe la tranquilidad de poder mantener al bebé o futuros bebés sabiendo que no les va a faltar de nada. Ya se han alcanzado las metas laborales, y es casi imposible que un niño pueda influir negativamente en sus ambiciones.

### - Equilibrio mental y emocional:

Se está más preparada para enfrentarse con el embarazo y la nueva vida de madre. La madurez es mucho más adecuada a la hora de adaptarse a los cambios y todo es más relajado. Además, la sensatez de la edad da una paz que una mujer más joven no ha adquirido aún. La experiencia que ya se ha tenido con otras situaciones vitales importantes permite que la madre no se agobie con cualquier tontería.

## - **Otras ventajas:**

- Los hijos de mujeres mayores de 40 tienen una mejor salud física y emocional debido a un mejor cuidado y atención que reciben, comparados con los hijos de madres en los 20.
- Los niños de madres mayores sufren un 22% menos de probabilidades de lesionarse de forma accidental.
- Casi un tercio de los niños es menos propenso a ser ingresado en un hospital antes de los tres años de edad.
- El desarrollo del lenguaje de niños con madres más maduras es mejor, y;
- Los conflictos entre padres e hijos se reducen a mayor edad de la madre.

## **Las Entrevistas y las Emociones**

A partir de las entrevistas y el trabajo realizado con embarazadas que cursan su primer embarazo a partir de los 40 años, notamos que a nivel emocional están divididas ya que a

veces se sienten inestables e irritadas, pero con un gran trabajo interior y mucha fortaleza y madurez.

Durante el primer trimestre de embarazo el miedo más recurrente es el de transitar el embarazo sola, sin la compañía y el sostén de su pareja. Las embarazadas entrevistadas tenían relaciones de poco y mucho tiempo (variadas) y les parecía que el primer trimestre era de muchos cambios juntos, de muchos movimientos, por lo que manifestaban un gran cansancio y malestar emocional, fundamentalmente con su pareja, lo cual el trabajo del centro laríngeo les permitió la comunicación. Es difícil cambiar costumbres, rutinas y “mañas” después de tantos años siendo solo ellos dos, esperando un nuevo integrante en la familia.

A medida que pasan las semanas se sienten más confiadas de sí mismas y mas conectadas con el cuidado de su bebe. alguna de ellas no se permiten transitar las emociones con total libertad, por lo que se aconsejamos hacer hincapié en el centro cardiaco y respiraciones que les permitieran liberar las emociones y tensiones. Tienden a desconectar bastante de su gestación puesto que están muy abocadas a lo laboral; por ello creemos que hay que trabajar con visualizaciones y meditaciones.

Las embarazadas por lo general optan por partos respetados y con la menor intervención posible, iniciando una búsqueda de lugares donde se pudiera llevar a cabo, pero siempre manifestando miedo al dolor por lo que se habría que trabajar mucho el centro bajo y centro lumbo-sacro, acompañado por la respiración y visualización del sacro.

### **ENTREVISTA 1:**

*El nombre de los entrevistados fue editado por privacidad.*

### **DATOS DE LA EMBARAZADA**

Nombre: María

Edad: 40 años

Estudios: Terciaros Completos

Ocupación: Ceramista

Nacionalidad: Argentina

Constelación Familiar Madre:

- Padre: 71 años, Argentino, Jubilado de profesión artesano.
- Madre: 69 años, Argentina, Jubilada de profesión masajista.
- Ambos padres casados desde muy jóvenes.
- Hermanos: Marta de 46 años, Argentina, con 4 hijos. Pedro de 38 años, Argentino, con tres hijos. Juan de 33 años, Argentino, con dos hijos.
- Sobrinos: 9

### **DATOS DEL PADRE (del bebe por nacer)**

Nombre: Martin

Edad: 36 años

Estudios: Secundario Completo

Ocupación: Herrero

Nacionalidad: Argentino

Constelación Familiar Padre:

- Padre: 67 años de edad, Argentino, jubilado.
- Madre: Fallecida hace 8 años de un paro cardiaco.
- Ambos padres casados.
- Hermanos: Jose, 37 años, Argentino.
- Sobrinos: no

### **PAREJA:**

Tipo de vínculo: sienten que tiene un buen vínculo y que son muy compañeros. Ambos estaban trabajando situaciones personales cuando se encontraron. Tiempo del vínculo: 2 años. Se conocieron por una amiga en común, el fue a tomar clases de cerámica con ella.

## **DATOS PROPIOS DEL EMBARAZO**

Fecha de parto: 13 de octubre 2018      Numero de hijo: primero.

Lugar de Nacimiento: Maternidad Estela de Carlotto, parto respetado.

Numero de hijo para cada miembro de la pareja: primero

Historia de este embarazo: fue un embarazo buscado, los dos sintieron que ya era el momento de agrandar la familia. María lo percibió dos días antes de que realizaran el test.

Hace dos años atrás ella quedo embarazada y no había embrión en el saco gestacional por lo que tuvieron que realizarle un degrado.

## **PRIMER TRIMESTRE**

Sintomatología: nauseas, vómitos, mucho olfato, dolores de cabeza intensos, infecciones urinarias, dolor de hígado.

Cambios en el estado de ánimo: se encontraba enojada, irritada y angustiada. Manifiesta haber pasado unos tres meses malos, trabajo su madre en una biodecodificación ya que las mujeres de su familia transitaron los embarazos solas.

Cambios en la familia/pareja: Transitaron varias crisis en este trimestre ya que ella se encontraba muy irritada con su pareja.

Cambios en el cuerpo: manifiesta sentirse enajenada de su cuerpo.

Historia de los partos de la madre: 4 partos (1º cesárea, 2º natural, 3º natural y 4º cesárea)

Antecedentes de enfermedad en la familia: hipertensión.

Sueños: Que el padre de su hijo era Pipo Monaco.

## **SEGUNDO TRIMESTRE**

DATOS CLINICOS:

Peso: 67 kg. (Peso al comienzo del embarazo 64 kg.) Estado de Salud General: bueno, manifiesta sentirse pesada.

DATOS PSICOCORPORALES:

Menarca: 13 años, no tenía dolores menstruales fuertes, solo molestias. Zona del cuerpo registrada: pechos (muy grandes y le dolían)

Relación con tu cuerpo: No le gustaban sus piernas, eran muy flacas para su cuerpo. Eran motivo de cargadas. Su ciclo nunca fue regular y decidió comenzar círculo de mujeres, logrando regularizar su ciclo hace ya casi 6 años.

Lugar donde se repercute tu estado emocional: en las piernas.

Historia Corporal (enfermedades, accidentes, golpes, etc y las partes del cuerpo comprometidas): a los 10 años se cayó en la bicicleta clavándose el freno en el pezón y quedándose sin aire.

Observaciones: por momentos se siente muy irritable.

Sueños: inundación y ella en un barco, tornados y tormentas fuertes donde ella observaba todo de cerca.

Cuando estas ansiosa ¿Cómo repercute en tu cuerpo? En el hígado, con dolor.

¿Qué síntomas tienes habitualmente? Irritabilidad y angustia.

¿Tienes buena relación con tu cuerpo? Si, hizo gimnasia mucho tiempo. Ahora se siente pesada, en caso que no, ¿Por qué?

¿Qué expectativas tienes respecto al parto? Que sea lo más natural y respetado.

¿Cómo te lo imaginas? Acompañada por el padre, de la forma más natural, pero no se cierra a que si sucede algo sea cesárea; que su bebe este bien y que salga todo hermoso.

¿Qué idea tenía antes del parto? Ninguna, lo que hablan las mujeres que es doloroso pero maravillosos.

¿Cómo se siente su pareja? Por momentos se siente afuera de la situación. Pero luego se le pasa. Manifiesta estar feliz.

¿Qué cambios hubo en la pareja a raíz del embarazo? Muchas crisis. El se quedo sin trabajo y siente que esta herida su hombría. Ella reclama todo el tiempo.

**ENTREVISTA 2:**

Fecha de administración: 17 de julio

Mes de gestación: 17 semanas

Fecha probable de parto: 20 de diciembre

**Datos de la embarazada:**

Nombre: Juana

Edad: 40 años

Estudios: Universitario completo

Ocupación: Abogada

Nacionalidad: Argentina

**Constelación familiar:**

Padre: 65 años – comerciante – viudo

Madre: murió hace 18 años de cáncer

Hermanos: Pedro – soltero en pareja.

Sobrinos: No

**Datos del padre:**

Nombre: Martin

Edad: 43 años

Estudios: Universitario completo

Ocupación: Ingeniero Electrónico

**Constelación familiar:**

Padre: 70 años- jubilado

Madre: 67 años - jubilada

Hermanos: Marta, casada

Sobrinos: 2 nenas de 4 y 7 años.

**Pareja:**

Tipo de vínculo: Desde que se conocieron no convivían hasta que supieron del embarazo; hicieron muchos viajes y pasaban en fin de semana casi siempre juntos.

Tiempo de vinculo: 3 años, se conocieron porque una amiga en común los presento. Desde el comienzo ambos acordaron no coartar la libertad del otro por lo cual no convivían y se veían los fines de semana.

**Datos propios del embarazo:**

Fecha de parto: 20 de diciembre

Número de hijos: No tienen otros hijos

Nombre del obstetra: xx

Lugar: Sanatorio de la mujer

Numero de hijo para cada miembro de la pareja: Primero en ambos casos

Historia del embarazo: Si bien no fue un embarazo muy buscado, sabían exactamente las consecuencias de no cuidarse; esperaban que pase mas adelante y pensaron que les iba a llevar mas tiempo quedar... tienen muchas dudas y miedos ambos, pero se sienten felices. Cuando dieron la noticia provoco mucho asombro en su ámbito familiar y social ya que los dos siempre manifestaban que no iban a tener hijos.

**Primer trimestre:**

Sintomatología: Nauseas, dolor de cabeza, cansancio y mucho sueño

Cambios en el estado de ánimo: Ansiedad y miedos por sobre todas las cosas, ganas de llorar seguido.

Cambios en la familia/pareja: se suma que comienzan a convivir y eso también a veces genera malestares por no conocerse en aspectos que hacen a la convivencia diaria; fue un cambio grande para los dos porque estaban acostumbrados cada uno a su espacio

Cambios en el cuerpo: muy pocos, apenas empieza a asomar la panza

Historia de los partos de la madre: tuvo dos cesáreas después de largos trabajos de partos

Antecedentes de enfermedad en la familia: nada que sea relevante.

Sueños: que es un varón (ella dice que desea tener una nena)

### **Segundo trimestre:**

#### **Datos clínicos:**

Peso: 60 kilos al momento de quedar embarazada – 64 kilos ahora

Estado de salud general: en general es muy bueno, sin cambios importantes mas que los esperados a esta altura del embarazo.

#### **Datos psicocorporales:**

Menarca: a los 12 años sin complicaciones ni dolores agudos

Zona del cuerpo más registrada: su abdomen

Relación con su cuerpo: tiene miedo de engordar mucho y que le cueste recuperar su peso, siente que le cuesta asimilar que puede perder sus formas.

Lugar donde repercute su estado emocional: en la garganta, desde que esta embarazada tuvo angina dos veces con placas en la garganta y dice que lo asocia a cosas que a veces no puede decir y la angustian

Historia corporal: desde que es adolescente se cuida en las comidas y hace gimnasia 2 veces por semana; desde que esta embarazada intenta hacer gimnasia más suave, camina mucho y empezó yoga. Nunca tuvo enfermedades graves ni accidentes.

Observaciones: está un poco ansiosa y con miedos sobre todo con respeto a perder su figura, a perder su espacio y sus tiempos para ella. Siente que va a tener que dejar de hacer muchas cosas a las que estaba acostumbrada; en lo emocional se le suma que empezaron a convivir hace un mes y todavía no puede asimilar su rol de ama de casa y madre; no se encuentra y a



veces llora, no sabe con quien hablarlo y le parece que contarles a sus amigas no esta bueno porque ellas ya pasaron hace tiempo por esto y lo ven como simple.

Sueños: el mas recurrente es de sentir que la quieren agarrar de un brazo, un desconocido y ella no puede gritar.

Expectativas con respecto al parto: esta leyendo lo que va encontrando en internet y escucho los de sus amigas; se lo imagina natural en una clínica, no en su casa, dice que necesita sentirse segura por si pasase algo con el bebe o con ella por eso prefiere en una institución. Le gustaría que sea natural y quiere prepararse para eso, pero si tiene que ir a cesárea no le da miedo. Con su pareja están viendo videos de partos en YouTube; el se siente feliz y la contiene, le dice que la va a acompañar en todo y eso a ella la hace sentir más segura.

El padre frente al proceso: él se siente feliz y según ella esta muy entusiasmado, no tiene tantos miedos y la acompaña en todo el proceso de manera muy positiva, cuando la ve mal o muy ansiosa trata de buscar la manera de que ella se sienta mejor, dice que la mima mucho.

### **CONCLUSIÓN: expectativas vs realidad**

Al entrevistar embarazadas primerizas de entre 35 y 40 años y algunas mujeres que ya tuvieron hijos y el primero lo tuvieron también a la edad aproximada de 40, sacamos algunas conclusiones que vamos a detallar a continuación. Vamos a destacar algunas de las expectativas que tienen o tuvieron en común estas mujeres entrevistadas en el embarazo y como podría sorprender la realidad al tener al hijo. Asimismo, con estas conclusiones vamos a enunciar el trabajo que podríamos hacer nosotras como doulas con la embarazada.

Por un lado observamos que muchas embarazadas ansían un parto natural, sin demasiada intervención. La embarazada tiene la fantasía de un parto “perfecto”, aunque es consciente que le va a doler el hecho de parir, ansía un parto tal vez con música, con un obstetra presente y acompañándola y haciéndola parte de su propio parto en todo momento, así también como su pareja sosteniéndole la mano y brindándole las fuerzas que ella necesita en ese momento. Pero muchas veces, lo que sucede en estos casos es que la embarazada de 40 años está constantemente haciéndose estudios a pedido del obstetra y muchos de ellos temen un parto natural por la edad de la embarazada, terminando en un parto por cesárea. Esto hace que la

madre se desilusione y hasta tenga una mala experiencia ya que no imaginaba que su parto sería como una “operación en un quirófano”. O tal vez en el momento del parto el obstetra no llega a estar presente o porque está en otro parto, de vacaciones o la causa que sea. Así también puede pasar que la pareja en el momento del parto no tenga las fuerzas que ella le pide tener como para estar presente sosteniéndole la mano como ella pretende. La embarazada muchas veces pone tanta exigencia en el equipo médico o en su entorno que hace que estas cuestiones que no encuadran con su ideal del “parto perfecto” lleve a grandes desilusiones y miedos y pensar que al no tener ese parto deseado tampoco va a ser “la madre perfecta” que se exige ser o se le exige externamente.

Lo que creemos que es importante para estos casos es que las doulas acompañemos a la embarazada en el proceso e intentar hacerla consciente que lo importante es este proceso en sí y el encuentro con su bebe. Cuando nos enfocamos en el proceso desaparecen las viejas distinciones entre éxito y fracaso. Cualquier resultado, aunque parezca negativo, puede enseñar algo y el reconocimiento de dicho proceso permite soportar la incertidumbre. Ayudar a que la embarazada no ponga tanto foco en este “parto perfecto”, sino más bien en todo el proceso del embarazo y el parto ya sea natural o por cesárea. Por otro lado creemos importante inducir a la embarazada a crear una meta propia con ella misma, siendo consciente de lo que ella es, lo que debe ser, lo que quiere ser y lo que realmente puede ser, dejando de lado las auto exigencias y las exigencias externas, siendo consciente de lo que ella pretende que sea y de lo que es su realidad. Dándole nosotras como doulas, las herramientas para que que todo su estado físico, emocional y mental coincidan en una relación armónica de las partes logrando así confianza en sí misma y en su entorno, ya sea el obstetra, su pareja, etc. Trabajaríamos el centro laríngeo principalmente permitiendo a la embarazada soltar todos los mecanismos de control dándole la bienvenida a lo desconocido y dejando fluir la energía sin retenerla o controlarla.

También nos parece importante en estos casos trabajar el centro bajo para lograr que la embarazada pueda adaptarse a los cambios que puedan llegar a surgir y generar confianza en ella misma.

Muchas embarazadas de esta edad también sienten que en el embarazo tienen que hacer todo lo que no hicieron hasta ahora ya que después no van a poder hacerlo porque van a tener un hijo y/o porque después ya no van a tener edad para hacerlo. Pero generalmente en el embarazo no llegan a hacer todo lo que querían hacer generando así stress y ansiedad en la mujer. Creemos que el rol de la doula es traerla al presente sin que la ansiedad invada a la embarazada, así tampoco las exigencias externas o autoexigencias. Para ello utilizaríamos

visualizaciones y meditaciones, trayendo a la embarazada a conectarse con su cuerpo, con el aquí y ahora. Que la mujer pueda descubrir sus emociones y ansiedades para no solo registrar como está, que le pasa y qué necesita, sino también tener la oportunidad de modificar sus estados de ánimo o simplemente aceptarlos tal cual son. Dejando de lado lo que debe ser o hacer y conectándose con lo que ya hizo y hace.

Trabajaríamos haciendo hincapié en el centro bajo para conectar a la embarazada con el aquí y ahora, dejando de lado los mandatos y exigencias externas recibiendo el presente tal cual es. También trabajaríamos el centro lumbo-sacro para devolverle a la embarazada la soltura, libertad y placer.

Por otro lado, notamos que las embarazadas adultas muchas veces ya tienen su vida “armada”. Muchas veces en el trabajo ya tienen una posición estable, ya tienen una “rutina” determinada donde al nacer el hijo se descolocan y se estresan porque no pueden rendir en el trabajo ni tampoco con su pareja ni con su hijo recién nacido. Notamos que hay mucha auto exigencia y una exigencia externa muy grande donde a los tres meses de nacido el hijo, la madre ya tiene que estar trabajando como cuando no tenía hijos. Notamos esta sobrecarga de mandatos o imágenes exigentes que hay en nuestra cultura sobre la mujer y el mito de la “super mujer” que causa tanto stress en ellas.

Creemos que cuando en el embarazo hubo o hay stress, a lo que se está resistiendo es a dejar ingresar a la conciencia el miedo que produce el cambio, es por eso que creemos importante ayudar a la embarazada a enfrentar ese miedo, ver porque tiene ese miedo de no poder llegar a ser ese supermujer, a la ineficacia, a perder el trabajo, a no encontrar a nadie que cuide a su hijo mientras trabaja, a abandonar a su hijo a causa de su trabajo u otros miedos que pueda tener a raíz de este tema. Nos parece importante que nosotras como doulas podamos destacar que el miedo es simplemente una señal que indica una desproporción entre la magnitud de la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos que tenemos para resolverla. Uno de los recursos para ello es reconocer que están esos miedos, reconocer que una los tiene e ir descubriendo más en profundidad acerca de ellos. Ayudar a la embarazada a reconocer primero los miedos antes que el stress la invada.

Para destrabar estos miedos primero creemos que es vital trabajar en la confianza en una misma y el auto sostén desde el centro bajo. Así también trabajaríamos con el centro medio de la embarazada ya que toda embarazada está tomada por este centro, percibiendo y decodificando todo a través de él para así reconocer que hay miedos, integrando las propias sombras, aprender a aceptarlas, buscar comprenderla y a partir de ahí expresar con claridad

sus deseos más profundos. Al trabajar con este centro creemos que también ayudaría a la embarazada a dejar de lado las idealizaciones que tiene, desesperación y confusión con pensamientos sin salida, para dejar las exigencias externas de lado y conectarse y destrabar las propias emociones.

Vemos también en muchas de las embarazadas que de cierto modo las invade, en mayor o menor medida, un sentimiento de culpa. Culpa tal vez o por no aceptar del todo el embarazo, porque la mujer quiere estar embarazada pero en cierta medida no está segura de querer tener el hijo, siente esa contradicción que le es muy difícil aceptarla y expresarla. Vemos que en general influyen mucho los mandatos de la sociedad en general con respecto al hecho de que a cierta edad las mujeres deberían ser madres. Y muchas de estas madres tal vez se embarazan porque es lo que deben hacer y no se conectan demasiado con lo que realmente quieren o pueden ser. La mujer muchas veces en estos casos niega su propia sombra permitiendo dejarse guiar por los mandatos externos y muchas veces estando embarazada descubre esta sombra no aceptada ni por ella misma ni por su medio y la invade un gran sentimiento de culpa.

En estos casos creemos que como doulas deberíamos acompañar para que la mujer pueda integrar estas sombras, aceptarlas, comprenderlas. Para esto creemos fundamental trabajar por un lado el centro medio para conectarse con todos estos sentimientos y poder convertirlos en expresión. Expresar sin culpa lo que la mujer siente. Y por otro lado trabajaríamos el centro cardíaco para que la embarazada pueda conectarse con su hijo desde el amor, dándole un lugar en su vida desde ese amor y conectándose con la generosidad de dar vida.