

Embarazo en Reposo

Integrantes:

Claudia Felenbok

Gisele Schmidt

Aldana Zarco



- I. Introducción
- II. El Rol de la Doula
- III. Entrevista a una embarazada.

I. INTRODUCCION:

Comenzamos definiendo el **Reposo** como el acto de reposar y su origen etimológico viene del verbo “repausare”, traducido del latín como “detenerse para hacer un descanso” o RE-PAUSAR. Hacer una pausa en la vida cotidiana.

El reposo es una indicación médica cuando algo en el embarazo está en riesgo o puede complicarlo. El reposo es un estado que carece de movimiento.

Se puede tomar el término reposo refiriéndose a una conocida frase “la mujer es el reposo del guerrero”, referido en la Edad Media en donde los guerreros se relajaban y encontraban reposo en los burdeles.

En el caso del embarazo hablamos de reposo en términos de convalecencia, período donde la mujer reposa para recuperar su salud y su energía.

El reposo puede ser relativo o absoluto. En el primero, la mujer puede levantarse de la cama en períodos cortos o estar en cama por un lapso corto de tiempo. En el segundo, se debe quedar todo el tiempo acostada.

CAUSAS POR LAS QUE SE INDICA REPOSO

- Amenaza de aborto.
- Contracciones prematuras de cierta intensidad.
- Trastornos en la placenta.
- Preclampsia
- Pérdida de líquido amniótico
- Embarazo múltiple
- Cerclaje de útero.
- Enfermedades maternas previas.
- Procedimientos invasivos como amniocentesis o punciones.

El lugar donde la embarazada guarda reposo debe estar en lo posible cerca de alguna ventana, con entrada de luz solar y posibilidades de ventilación. Se debe mantener el aseo del espacio y que la mujer pueda elegir los objetos que desee cerca, por ejemplo una foto, un dibujo, un cuadro, etc.

II. EL ROL DE LA DOULA

Podemos comenzar diciendo que la maternidad en sí misma es un momento importantísimo en la vida de la mujer que encierra la posibilidad de vivirla de manera creativa y no de forma recortada o mecánica.

Es un momento de crisis de crecimiento, en el que interviene tanto la mujer como su pareja y su entorno, aunque la mujer es la que pone su cuerpo para albergar al bebé. Cuando decimos crisis, no es en sentido negativo sino como un cambio donde todo debe acomodarse y reestructurarse para dar lugar al hijo que está por venir.

En esta crisis se crea y se crece. El cuerpo físico es un vehículo en donde se desarrolla el nuevo ser.

En el caso del reposo, el cuerpo energético se encuentra “inhabilitado” y esto trae desazón, angustia y frustración.

Es tal la crisis que se produce en la etapa gestacional que la mujer tiene un estado ampliado de la conciencia tanto a nivel orgánico, como emocional, mental y espiritual.

Si bien el médico de la embarazada vela por el cuidado del cuerpo físico, las doulas nos ocuparíamos de acompañar a la mujer en todos estos niveles, tomándola como un todo. Trataríamos de desbloquear las emociones que estuvieran trabadas y ayudarla a abandonar sus “corazas “. Para esto tendríamos que saber “leerla” y tener una amorosa capacidad de escucha.

La pareja, la familia, y el entorno de esta mujer juegan un papel importante en este proceso.

Poder dar entidad a la intuición, la capacidad para conectar lo que sucede con otras posibilidades, establecer lazos, mirar el contexto y tratar de expandirse.

La doula puede intervenir no opinando, sino escuchando para que las emociones de la embarazada fluyan.

La frustración que se produce por estar en reposo se puede traducir en la sensación de un cuerpo “que no responde”. El vaivén emocional tiene que ver a veces con satisfacer al entorno (algo anda mal) y la culpa que esto provoca. También la decepción propia en que se rompe el ideal del embarazo perfecto y una embarazada rozagante y plena. La contradicción aparece cuando las cosas no son así y la embarazada debe guardar reposo.

Podemos apelar a las visualizaciones. Son muy útiles para este momento. Se trata de enfocar la conciencia en algo simple como una llama, una música o el sonido del agua.

La meditación puede también inducir a un estado de conciencia ampliado, que ayuda a bajar el nivel de ansiedad.

Concientizar que lo importante es el “viaje”, que importa el proceso que hagamos más allá de la frustración personal. La relación cuerpo – mente es parte de este proceso: el desapego como actitud realista de no depender de lo que debería ser sino de lo que es.

Cuando hablamos del cuerpo en reposo, la energía con el medio en que se desarrolla la mujer se ve interrumpida. Podemos dividir el cuerpo en arriba – abajo. Si decimos que el movimiento es liberación de energía el abajo nos da la capacidad de traslado, en reposo esto está obturado. Pues debemos prestar atención al arriba y a los centros superiores.

El centro cardíaco representa la vida afectiva o de las relaciones con otro. Revisar qué pasa con los afectos o lo que causa rechazo, es función de la doula, indagar suavemente si existen corazas que bloquean este nivel. Trabajar con la embarazada los amores o los odios que la atraviesan. Los brazos y las manos se pueden trabajar moviéndolas con una música.

Respirar al compás de una melodía ayuda a destrabar y mejora la capacidad respiratoria. Mover la cabeza y tomarse las manos a través de la espalda son sólo algunos ejercicios. Se puede acompañar con suaves masajes en el pecho y en la espalda alta.

El centro laríngeo es muy importante para aflojar tensiones, trabajando este centro aflojamos el “control” y dejamos que se vaya la culpa. En el cuello se alojan las tensiones del “mundo que se nos viene encima”. Aflojarlo con movimientos suaves circulares, arriba y abajo, de un costado a otro. Poder cantar es una opción para así expresar o soltar la presión hacia afuera.

El centro laríngeo representa al intelecto, o sea la mente creativa y expresiva. Se puede ampliar y movilizar leyendo algún libro de interés o aprender un idioma, o estudiar algún tema que haya quedado pendiente, ya que la vida diaria muchas veces no permite que la mujer aproveche el ocio o tenga algún hobby. La embarazada vive corriendo porque es “cool”, no tiene tiempo para nada hasta que el reposo médico las obliga a tomarse ese tiempo que quedó postergado. Pintar, tejer, hacer manualidades, o tocar algún instrumento, resulta muy satisfactorio.

El centro frontal es el nivel mental, es la intuición, se forman los pensamientos, y es el centro llamado “observador”. Observa todo y dirige la energía a los demás centros, con lo cual el manejo de los pensamientos es muy importante y se puede trabajar mediante la meditación y la relajación.

El centro coronario rige la espiritualidad por la cual se conecta con el cosmos y con energía superior, es interesante que pueda la embarazada vibrar con la mejor energía y pueda llegar al estado verdadero de ampliación de la conciencia.

Ya que el embarazo concierne a la mujer y su entorno, podemos intervenir para que familiares, amigos o vecinos se turnen con las distintas tareas de lo cotidiano como llevar a los niños a la escuela, hacer las compras, etc, tratando que la vida de la embarazada en reposo no se vea tan alterada. También tratar de manejar con ella los horarios de vigilia y de sueño.

La alimentación es un punto a tener en cuenta, que sea saludable y equilibrada y no ocasione molestias estomacales.

Intentaremos infundir confianza y que crea en su potencial sano para despertar su núcleo progresivo (crecimiento personal) y sacarla de su núcleo regresivo que la instala en un lugar de niña caprichosa y dependiente. Intentar que internalice la idea que exigencia no es excelencia.

En definitiva, lograr acompañar con escucha y amorosidad a la embarazada en este periodo, intentando que la pareja (si la hubiere) se incorpore activamente en todo este proceso.

Optimizar el tiempo de espera en crecimiento y preparativo y no en desesperación y angustia.

Tomarse el tiempo de espera en repensar el vínculo con el hijo por nacer.

III. Entrevista a una embarazada en reposo:

Entrevistamos a una embarazada para obtener su testimonio en primera persona. Se llama Gabriela, tiene 31 años, es su tercer embarazo y está de 14 semanas.

En la semana 12 se le realizó una ecografía trasnucal y se obtuvo un valor que podía indicar una anomalía. Recurrió a una genetista que le prescribió una punción de cariotipo de vellosidad coriónica. Cuando le explican el procedimiento le dicen que parte del éxito de éste sería el reposo posterior, por 48 hs en forma absoluta y 5 días más de reposo relativo.

- Cómo tomaste la noticia?
Lo tomé básicamente con responsabilidad. Tenía claro que parte de mi tarea era cuidar de mi hija respetando el reposo.

- Qué sensaciones tuviste?

Temor, cansancio, embotamiento, espera, pena por mis dos hijas, que vieron trastocada su vida diaria.

- Tuviste que hacer alguna consulta al obstetra o a la genetista?

No, me limité a esperar. Las consignas eran claras y confiaba plenamente en el equipo médico, aunque la angustia de perder el embarazo estaba latente.

- En esos días, cómo te arreglaste con lo cotidiano? Tuviste algún tipo de ayuda?

Siiiiii..... Fundamental. Mi marido me apoyó muchísimo y cambió algunos horarios del trabajo para llevar a las nenas al jardín. Mi mamá y mi suegra estuvieron conmigo todo el tiempo y se ocupaban que todo funcione, desde hacer las compras, cocinar, limpiar y atenderme a mí y a mis hijas.

Mis hermanas se turnaban para visitarme. Tuve mucha ayuda y eso me alivió.

- Qué edad tienen las nenas?

Cuatro y dos años, son chiquitas.

- Qué cosas te ocurrieron durante el reposo?

Tuve que aprender a frenar con el exceso de información que me tiraba el celular. Es como una adicción que tuve que parar porque te vuelve paranoica.

- Qué te pasó cuando finalizó el reposo?

Fue una mierda! Bueno, salió todo bien, pero todos me decían “ ahora disfrutá “..... LAS PELOTAS!!! (se le humedecen los ojos) Cómo voy a disfrutar si tenía que acomodar mi cabeza! Yo sola sé el miedo que sentí cuando me atravesó la aguja hasta la espalda! Yo sola sé la angustia qué pasé, y todos me decían “ disfrutá “..... Fue traumático. (llora) Me acordé del puerperio, cuando todo es alegría por el nacimiento y yo sólo tenía ganas de llorar..... bueno, algo así. A los diez días hice una consulta con una terapeuta y tranquilizó mis miedos. Ya pasó. Fue muy fuerte. Y ahora estoy muy bien.