
El embarazo, ¿realmente una etapa feliz?

14/09/2015



A pesar de la acidez, las náuseas, los cambios en sus cuerpos, los dolores y algunos sustos, ellas coincidieron en que el embarazo es uno de los momentos más especiales en la vida de una mujer.

No vamos a caer en el cliché de que el hecho de tener hijos o llevar un bebé en la panza por nueve meses es lo que convierte a las mujeres en seres completos. La femineidad no precisamente depende de la maternidad. Muchísimas mujeres cubanas y de todo el mundo alcanzan una vida plena aunque no tengan descendencia. Pero es muy cierto que las que logran procrear sienten en ello su mayor felicidad cuando lo logran.

Leer también: [Infertilidad en Cuba, cuando la cigüeña no llega](#)

Por muy buenos que algunas dichas describan sus embarazos sin vómitos o cansancio, todas las mujeres en estado de gravidez experimentan numerosos cambios fisiológicos, metabólicos y psicológicos, porque nuestro organismo se prepara en esa etapa para nutrir y proteger a un nuevo ser, que en 40 semanas significará lo más importante que hayamos creado en la vida.

El cuerpo femenino ha sido bendecido con la condición de embarazo. Saber que la criatura crece dentro de nosotros y depende por completo de nuestras acciones y hábitos constituye una gran responsabilidad que hay que saber llevar. El primer ultrasonido, el día en que nos informan el sexo del bebé, ver su posición en la imagen de la computadora, escoger el nombre y sentir sus patadas contra la piel son de los momentos más especiales en esta etapa.

Para contar la historia en color rosa con el paso del tiempo, hay que haber garantizado muchas cosas. Un embarazo seguro depende de la madre especialmente, pero también del progenitor y del resto de la familia. Sobre los síntomas, los peligros, algunas falsas creencias o tabúes, CubaSí conversó con mujeres de diversas edades y experiencias de vida.

Taimir Silva, ginecóloga del equipo que labora en el hospital habanero Maternidad de Línea, nos comenta que lo primero que preocupa al personal médico sobre las embarazadas son los factores de riesgo con los que se inicia la gestación. Entre esos se encuentran la diabetes, hipertensión, cardiopatías, anemia, desnutrición, etc., y pueden provocar desenlaces fatales, de no ser bien atendidos.

La población a veces no le da importancia a estas patologías y en ocasiones empeoran durante el embarazo. Las condiciones sociales y económicas, la paternidad consciente y el estado de satisfacción de la futura mamá son también preocupaciones del equipo médico, asegura la doctora, ya que ello influye en el desarrollo de la criatura y bienestar físico y estado mental de la madre.

Yuset, una treintañera que disfruta hoy de sus dos hijos

«Esta fórmula no falla: niño deseado, niño feliz; niño feliz, niño sano. Yo tuve los síntomas habituales, pero aprendí a manejarlos y no dejé de hacer mi vida normal. Sicológicamente fueron buenos períodos de mi vida. Creo que influyó que yo tenía una edad adecuada, que mi pareja lo deseaba tanto o más que yo, que la familia lo recibió más que con alegría, y todo ese clima es importantísimo para el embarazo y para el bebé».

Marian, de 29 años

«Mis niños son de diferentes padres, pero los dos reaccionaron muy bien y estuvieron divinos durante ese proceso en que uno se pone súper sensible y necesita mucho que la malcríen y sentirse querida, acompañada...».

Lynn, de cortos 20 años

«Todo el mundo me mimaba, me complacían en todo, estaban pendientes de mí todo el tiempo, esa es una sensación muy placentera. Además de eso había algo que me hacía sentir especial. Parecía que todos me protegían, que a donde quiera que fuera —desde una cola o una consulta médica— había gentileza para conmigo. Los regalos, las preocupaciones y algo más que no sé explicar me hacía sentir diferente a los demás. Es un estado único».

De náuseas, manchas en la piel, estrías, sustos...

Las mujeres sí están pendientes de su físico, comenta la doctora Taimir. Algunos son más notables. Les molesta más verse la cara manchada que engordar. Entre las embarazadas existe la creencia de «comer por dos» o aquello de «aprovechar el momento para darse gustos», y en realidad ellas se descuidan muchas veces del peso de su cuerpo.

Se pierden hábitos importantes de alimentación y ejercicio físico. Hay ejercicios para las embarazadas. La mujer puede mantener un ritmo normal durante el embarazo mientras no haya peligros, amenaza de aborto, riesgo de parto pre término, etc.

Pero hay que ver qué significa el ritmo normal para cada cual, señala la ginecóloga. «No puede ser que una embarazada se vaya todas las noches a una discoteca, por ejemplo, ni que ingiera bebidas alcohólicas o fume. Pero sí puede trabajar, hacer labores domésticas, eso la mantiene activa, ágil. No adquiere calorías innecesarias. Y también puede tener sexo, claro, si no se han advertido contraindicaciones por parte del médico».

Isabel, más de 50 años, tiene dos hijos adultos

«Mi primer embarazo fue muy bueno, me sentía feliz. No tuve vómitos ni malestares, solo quería dormir y dormir, y esa sensación me duró casi hasta el final, cuando ya tenía que parir.

«El segundo me preocupó más, yo tenía más edad, pensaba en otras cosas. Además me había dado alterada una prueba del alfafeto. Gracias a Dios mi niño no tuvo nada, fue una falsa alarma, pero durante meses estuve desesperada porque me habían dicho que el niño sería síndrome de Down. En realidad la causa de esta confusión fue el exceso de peso que yo presentaba. Había engordado demasiado. Eso es uno de los mayores riesgos en una embarazada. Fueron momentos muy tristes que me duraron hasta después de mi hijo nacer».

Francisca, 60 y tantos años, ama de casa

40 y pico de años después de su primer hijo Francisca recuerda sus embarazos con alegría. «En uno de ellos estuve meses con náuseas, casi no podía comer nada, hasta un día en que me dio mucha hambre y comí un plato que tenía berenjena. Hasta ahí me duró el mal embarazo. Empecé a comer de todo, no tuve más asco.

«Nunca dejé de hacer nada durante el embarazo, trabajaba mucho y caminaba bastante porque me sentía bien. Lo único que me molestaba era estar en lugares donde hubiera mucha gente, en esos casos me daban desmayos.

«En realidad sentía sueño en esa época, pero yo trataba de no dormir al mediodía porque en Oriente existía la creencia de que si uno se acostumbraba a la siesta, el niño se dormía al nacer, o que una misma se dormía en el parto».

Lynn

«Tuve vómitos los primeros cuatro meses de embarazo, era insoportable, todo me provocaba náusea, ninguna comida me gustaba, cualquier olor me repugnaba. Cuando alguna comida me inspiraba me la comía hasta el final, no me ponían límite en la casa ya que era raro que pudiera tolerar un plato completo de alimento. Llegué a pensar que no sería lo suficientemente fuerte para resistir si aquello duraba nueve meses. Por suerte todo cambió, luego pude comer bien, de forma sana. Me cuidé y los análisis correspondientes tenían resultados positivos, o sea, todo iba a mi favor.

«Las estrías me salieron en la última semana del embarazo, de hecho el parto se había planificado para días antes, pero el bebé no tenía ganas de salir. Al final tuve que ingresar en el hospital y me indujeron el parto. Sí pensé que si el niño hubiera nacido en la fecha prevista, quizás nunca tuviera las grietas en mi piel ahora. Pero así son las cosas. No pienso en eso actualmente, para mí no son ningún problema, la verdad es que ni se me notan, es como si hubieran desaparecido, y al final me di cuenta de que tampoco me importarían. Lo principal es que tengo a mi niño y que él es mi vida».

Yuset

«Durante el embarazo sí hay mucha sensibilidad, los cambios hormonales te ponen susceptible y el sentido de maternidad lo comienzas a experimentar desde las primeras semanas, creo que desde la primera vez que escuchas el corazoncito del bebé en ultrasonido ya te sientes toda una mamá, generalmente te vuelves monotemática, hablas todo el tiempo de la barriga, del bebé, de lo que comes, en fin...

«El cuerpo se transforma, pero si estás preparada, si deseas realmente ese bebé, todo lo asimilas. Yo extraño mis panzas, me veía tan linda a mí misma, me encanta mirar fotos de cuando estaba embarazada, tanto de la hembra como del varón. Influye una vez más la pareja, que te muestre aceptación y enamoramiento de esa otra que eres durante la gestación. Sí cuidé mi peso, pero más que por una cuestión estética por cuidar al bebé. Mucho después de que nacieron mis niños es que comencé a notar las estrías en la barriga y la verdad yo quisiera operarme para quitármelas, pero sin urgencias, pues ahí también tiene un papel la pareja, en hacerte verlas como una huella de que has vivido y has hecho lo más grande: dar vida y no como un defecto físico».

Mayelín, ama de casa, entrando en los 40 años

«Con el varón no me salieron manchas, con la hembra sí, durante el segundo embarazo. La primera vez estuve más al tanto de los cambios en mi cuerpo. Yo tenía 25 años y pensaba en que quedaría muy gorda. La gente me decía que no me rascara el vientre porque me quedarían grietas. Una quiere cuidar su apariencia en un principio, pero luego piensas en que el niño debe nacer sano y para eso hay que alimentarse, yo ya no pensé más en eso».

Tabúes sobre el sexo durante el embarazo

«Si no existe contraindicación médica alguna, la pareja puede tener relaciones sexuales, pueden buscar posiciones cómodas para ambos, asegura la doctora Taimir, y señala que lo que sí es importantísimo es el uso del condón. No importa si se trata de una pareja estable o del papá de la criatura. El condón es necesario para evitar infecciones vaginales que pudieran llevar a roturas prematuras de membranas o partos pretérmino. El semen pudiera facilitar que surjan contracciones antes de tiempo».

Isabel

«Creo que los hombres se sienten más preocupados que las mujeres en cuanto al sexo. Ellos tienen más tabúes con eso, temen hacerle daño al nené durante la penetración, pero en realidad se pueden mantener relaciones sexuales estables en esos nueve meses, incluso, si hubiera alguna complicación, hay muchas formas mediante las cuales la pareja puede llegar al placer. Hay momentos en el embarazo en que las mujeres sienten más ganas».

Yuset

«Creo que el sexo durante el embarazo no tiene ningún problema. A menos que tengas amenaza de aborto o alguna otra razón por la que el médico lo prohíba, no veo por qué no hacerlo. Quizás no tiene la misma frecuencia y evidentemente, con un panzón hay cosas que no puedes hacer. También es importante la protección para evitar infecciones vaginales, en fin, es diferente, porque son nueve meses diferentes para el cuerpo de la mujer. A veces hay muchos miedos en el embarazo sobre qué hacer y qué no, pero la solución es preguntar».

Mayelín

«Mi esposo se mostró siempre muy inspirado conmigo, yo tuve relaciones sexuales hasta el último momento del embarazo, casi hasta el día antes de ingresar al hospital. Todo el mundo me decía que eso ayudaba para que se desencadenara el parto, de hecho la niña se había atrasado un poco, así que yo lo asumí como un buen ejercicio y siempre me sentí bien. Solo que uno no puede estar innovando mucho en esa época porque la panza te limita a posiciones muy convencionales».

El parto

Cuando se habla del parto, las mujeres acostumbran a decir que nosotras podemos resistir mucho más que los hombres, porque supuestamente ese es el dolor más fuerte que se pueda sentir y solo nosotras lo experimentamos.

La ginecóloga Taimir confiesa que su embarazo fue una felicidad, y que sin embargo, pensar en el parto era lo que más le preocupaba, precisamente porque ella conocía por su profesión las complicaciones que podían surgir.

«Toda mujer cuando llega al momento del parto espera que haya un final feliz, para que eso suceda así influye mucho haber respetado y preservado las condiciones idóneas creadas durante los nueve meses anteriores», explica la doctora.

A partir de las 37 semanas una mujer está a término, puede parir. Si de forma espontánea no entra en ese proceso de parto el protocolo es de aguardar hasta las 42 semanas, pero esto no funciona igual para todo el mundo. Por ejemplo, para pacientes hipertensas, infértiles, etc., no se espera este tiempo. El programa se estructura según las particularidades de cada mamá.

«El temor más grande de la paciente es cuánto demorará el proceso de parto. No solo por los dolores que ella sufre, sino porque sabe que a partir de ese momento se abre una caja de sorpresas. Ella quiere saber cómo será su bebé, si estará sano...».

A veces las embarazadas sienten contracciones, pero no tienen dilatación, sufren los dolores, pero no se consideran aún en trabajo de parto, entonces ese momento les parece eterno.

Yuset

«Las historias de otras mujeres influyen mucho, durante el embarazo le pones oreja a todo lo que digan del tema, en el consultorio, en el trabajo, en todas partes, yo misma le perdí el miedo al parto gracias a una muchacha que conocí en el consultorio, ya ella tenía una bebé de un año y estaba esperando otra. Sus anécdotas transmitían seguridad y tranquilidad, ella hablaba del parto como algo normal».

¿Cesárea o parto natural?

Muchas embarazadas prefieren no pasar por el momento del parto. Piensan que este es el método más factible, pero no se dan cuenta de que se están enfrentando a una cirugía, a una anestesia y determinados medicamentos que pueden traer otras complicaciones; mientras que el parto fisiológico se produce espontáneamente. A no ser que sea necesario intervenir con cesárea, lo mejor es que la mujer para.

Isabel

«Nunca me pasó por la mente ahorrar tiempo con una cesárea. Mis partos fueron naturales. Dilaté bien y los bebés tenían un tamaño normal. Siempre pensé que mi objetivo era que mi bebé estuviera sano, y por muy fuerte que sintiera los dolores, yo dije que no lloraría ni me quejaría. Hice lo que el médico me decía y me fue bien».

Francisca

«En el primer parto me sentí bien, fue rápido, empecé con los dolores a las 10 de la noche y a las tres de la mañana ya había parido. Pero en el segundo el niño era grande, nueve libras y lo parí en la casa, con mi madre y una partera. Entonces pasé más trabajo. Pero no tenía ningún miedo, más bien yo quería quedarme en casa porque decían que en el hospital siempre te picaban y yo no quería eso. La primera vez no me habían picado».

Mayelín

«Mi peor temor era no tener un buen parto, la gente hace tantos cuentos... Yo temía que me cambiaran al niño en el hospital y le dije a mi hermana que corriera a estar atenta».

Cuando por fin ven al bebé

Aunque muchas veces para los doctores la mamá es una desconocida, el parto es un momento de estrés y felicidad al mismo tiempo. «Las pacientes en salón de parto o preparto están bajo nuestra responsabilidad. Una vez que vemos el proceso terminado la felicidad inunda a la mamá y a nosotros nos viene el alivio. Es muy reconfortante darles a ellas una buena noticia», dice la ginecóloga.

Pero ahí no termina todo. Luego viene el proceso del alumbramiento, tiene que salir la placenta, hay que suturar a la paciente y las próximas horas son muy importantes porque puede haber complicaciones: desgarro, sangramiento, en fin... Estos son momentos que uno evita, pero que pueden suceder.

Las reacciones más frecuentes en las mamás cuando paren es el llanto de alegría. Inmediatamente quieren saber si el bebé está bien. «¿No le falta nada? ¿Está completo? ¿Cuánto pesó?» son las preguntas más recurrentes, cuenta Taimir.

Dentro del salón de parto la enfermera neonatóloga brinda las primeras atenciones al recién nacido, y como ya hay alojamiento conjunto, el bebé se queda con la mamá, no se lleva al cunero.

¿Cómo lo viven los papás?

El embarazo es cosa de dos. La mujer lleva al bebé en su interior, pero necesita de apoyo de todos a su alrededor, principalmente de su pareja. Muchas veces se desestima la opinión o experiencias de los hombres en este proceso, pero las charlas que tuve con varios papás me sorprendieron por la claridad con la que recordaban el embarazo de la esposa y nacimiento de sus hijos.

Manolito, 38 años

«El embarazo es una gran ilusión, es la manera que tenemos de comprobar que podemos hacer algo más en la vida, algo más que estudiar y trabajar, algo más que divertirse entre dos o con amigos. Es un momento que nos hace sentir importantes, responsables.

«Los hombres empiezan un período de adoración hacia la mujer embarazada. Nosotros sabemos que los individuos masculinos no podemos cargar con el bebé en formación. Por tanto, es como si la mujer se convirtiera en ese momento en el ser más importante, en la diosa de la casa, de la familia. Todo lo que hagamos por ellas en ese tiempo es fundamental porque a ellas les transmite tranquilidad y placer y eso ayuda a que el bebé también viva ese estado.

«No sé si realmente ellos escuchan mientras están en el vientre. Muchos dicen que sí. Durante el embarazo de mi esposa yo les hablaba a mis hijos. Y lo hacía porque me nacía, porque desde que empezó a crecer la panza sentí tan real que ellos existían que era como si estuviera dialogando con alguien de la familia, pero alguien mucho más especial. Algo así como The One, El Elegido».

Antonio, 59 años, dos hijos

«Creo que desde que supe que mi esposa estaba embarazada me enamoré más de ella. Era algo que nos unía más y no por eso de que un hijo ata y que los matrimonios se mantienen por costumbre, por no imponer parejas extrañas en fin... No, no por eso. Yo me sentía feliz de que esa mujer a la que yo adoraba me había escogido a mí entre millones de hombres en el mundo para crear algo lindo, algo que tuviera la esencia de los dos. Ella me estaba regalando con ese acto lo que sería el amor de mi vida, mis hijos. Mi mayor creación. Ella los llevaba dentro pero yo era parte de eso. Su mirada cuando yo le ponía la mano en la panza y sentía sus movimientos, esos eran momentos especiales, únicos. Cuando nacen uno se siente como si también hubiera llegado al mundo en ese momento porque empieza una vida nueva, una etapa completamente diferente a las vividas anteriormente. Ya no eres solo tú, eres tú y tu bebé».

Yasser, 29 años

«Sí creo que las mujeres se ponen bastante sensibles en estos nueve meses. Sobre todo a partir de cuarto o quinto. A veces son inestables en sus relaciones con los demás. Con la pareja lo son definitivamente. Yo lo viví. No he dejado de estar enamorado de ella antes de tener hijos y ahora que enfrentamos cada día el reto que es criarlos y darles lo que creemos ellos necesitan. Pero tampoco dejo de reconocer que para nosotros fue una etapa compleja, por decirlo de alguna manera. No es que haya sido imposible, pero sí muy diferente a la vida que llevábamos antes de la época del embarazo.

«Por ejemplo, ese sexto sentido del que ellas se enorgullecen se agudiza y se confunde también. Sin motivos mi esposa se volvió celosa, ella nunca lo había sido. Es como si viera conspiraciones alrededor de ella todo el tiempo. Los primeros tres meses no pasó así porque realmente ella se sentía tan mal que solo teníamos tiempo para pensar en cómo lograría comerse una comida completa, en respetar los horarios de alimentación debido a que los vómitos no la dejaban llevar un ritmo normal. No estábamos cómodos con eso, claro, pero no discutíamos tampoco, solo nos preocupábamos por sobrevivir el día con la menor cantidad de malestares posibles... Pero cuando eso pasó y ella empezó a alimentarse bien y supimos que el bebé crecía perfecto, ahí fue cuando empezaron los fantasmas.

«Decía que yo estaba distante, que no era igual, ella me cuestionaba la seguridad que yo tenía en ese proyecto familiar. ¡Pero claro que yo estaba seguro! Eso era lo que más yo deseaba, además lo habíamos planificado. Yo me mataba trabajando y cuando llegaba a la casa le daba cariñito, siempre intentaba complacerla en sus antojos, sin embargo, tal parecía que le habían cambiado la personalidad. No quería ni que la tocaran. Debe haber sido

ese movimiento hormonal que dicen que las mujeres experimentan durante el embarazo».

Alejandro, 43 años

«El embarazo de mi esposa fue regular. Tuvo mucha fatiga y malestar el primer trimestre y casi todo el tiempo se la pasaba con el carácter muy voluble, le dio por llorar. El parto fue otra odisea. Todo salió bien, pero como tuvieron que hacerle cesárea la herida le dolía mucho, además la leche no le salía. Dicen que a las que son cesáreas les pasa eso. El bebé lloraba mucho y ella estaba alterada porque debido a la operación tuvo que permanecer más tiempo en el hospital. Todo el mundo iba a verla, amigos, familia y ella tenía tremenda cara. Yo no le decía nada para no estresarla porque he escuchado que si la mujer no se siente bien no produce leche o algo así. No sé si será cierto. Pero estaba loco por llegar a la casa y que todo ese momento terminara.

«Como a los cinco días nos dieron el alta, tuvo abundancia de leche y el niño estaba perfecto. Claro, casi no dormíamos, porque al principio es así, los bebés se despiertan varias veces para comer en la noche. Pero por suerte ya toda la tormenta había pasado.

«A pesar de todo eso, recuerdo el embarazo de mi esposa con alegría y me gustaría tener otro hijo. Ahora más bien, cuando hablamos de esos momentos de crisis, nos reímos. Confieso que todo el proceso del parto sí me puso nervioso. Creo que esas horas son las de mayor temor para los hombres que estamos esperando ser papás».

Historias simpáticas y otras más raras escuché mientras reunía opiniones para escribir este texto. Al final todo el mundo sonreía cuando les preguntaba ¿cómo recuerdan el embarazo?, tanto mujeres como hombres. Creo que ese tiempo es también un momento de complicidad en el que se sueña en cómo serán los hijos.

A decir verdad, las preocupaciones comienzan más tarde. Cuando los niños crecen dejan de ser de nosotros para ser ellos mismos, para vivir su vida. Aunque tu hijo sea sano, estudioso, bueno, cariñoso, aunque sea un niño modelo, siempre habrá angustias. Eso nunca termina. Los padres y madres tememos a todo, si les pasa algo en la calle, si alguien los hace sufrir, si no son felices con la carrera que escogen, si se enamoran, en fin... es la historia de nunca acabar. Ellos son nuestro gran tesoro. Son el auténtico amor eterno por el que se mueve nuestra vida.
