

Autores:

M^a Isabel Gálvez

Pedro Villegas.

Coordinación:

Inocencia Nieto

Instituto Andaluz de la Mujer

Pedro Villegas.

Edita:

Instituto Andaluz de la Mujer

C/ Alfonso XII, n^o 52

41002 SEVILLA.

Imprime:

Artes Gráficas GANDOLFO. Sevilla

D.L.: SE-829-93

ISBN: 84-7921-023-0 (Salud 3)

ISBN: 84-7921-020-6 (Colección Salud)

LA MATERNIDAD, LA PATERNIDAD

Este texto pretende dar una breve información respecto a los cambios que el hecho de tener un hijo/a trae consigo, y aportar algunas reflexiones tanto a mujeres como a hombres.

La decisión de tener hijos/as

Hasta hace poco tiempo tener hijos/as era "*lo normal*" en una pareja, y sólo dependía de la suerte. Actualmente, las cosas están cambiando, los métodos anticonceptivos nos ayudan a tener el número de hijos/as que deseamos y cuando los consideremos oportunos. También, a través de la adopción y las técnicas de fertilización, mujeres y hombres podemos plantearnos la maternidad-paternidad como una verdadera opción.

Aunque podamos elegir la época en que queremos tener bebé, la fecundación no siempre ocurrirá en el momento previsto, hay que tener en cuenta que desde que dejemos el método pueden pasar algunos meses.



Cuando decidimos tener un/a hijo/a nos hacemos muchas preguntas: ¿Es este el momento adecuado? ¿Podré física y mentalmente?, ¿Y económicamente? ¿Seré capaz de educar correctamente? ¿Van a cambiar muchas cosas en mi vida?....

Desde el principio del embarazo se van produciendo cambios en la vida cotidiana que nos irán preparando, poco a poco, para la llegada del bebé. Muchos aspectos de la maternidad-paternidad serán agradables, fascinantes, otros serán desconcertantes, te harán cambiar algunas costumbres, gustos, etc....

Por esto, una buena reflexión y un aprendizaje previo y correcto, pueden hacer de la maternidad-paternidad, una de las vivencias más positivas y enriquecedoras de nuestra vida.

Maternidad-paternidad compartida

Un embarazo trae consigo cambios importantes, no sólo en el cuerpo de la mujer, sino en los sentimientos de ella y su compañero, en el estado de ánimo, vida social, laboral, familiar, etc... Que en estos cambios participen los dos, que ambos asuman su parte de la crianza y cuidados y también, que uno y otro disfruten de la felicidad de tener un/a hijo/a, es lo que llamamos Maternidad-Paternidad compartida.

Desde el momento en que el embarazo ocurre, todas las personas tienden a pensar que todo va a venir sobre ruedas, que las mujeres están preparadas para ser madres y no necesitamos hacer nada especial. El cuerpo de la mujer sí está preparado para el embarazo y el parto, y cuando tenemos a nuestro hijo/a casi todos, mujeres y hombres tendemos a protegerlos y procurarles lo mejor que podemos ofrecerles, pero esto no nos asegura que sepamos qué es lo mejor.

Vivimos en una sociedad en la que cada persona, vive en su pequeño mundo y las costumbres y tradiciones, hacen que se mantengan formas de entender las cosas unas veces correctas y otras erróneas. Por ello, no se debe aceptar como válido todo lo que digan los demás y sí, procurar informarnos de forma adecuada , sobre qué es lo mejor que podemos hacer.

Es importante que la pareja hable de los nuevos sentimientos y piense y decida sobre cómo quiere que sea su nueva vida.

Para superar los temores y las dudas, pueden acudir los dos a las visitas médicas y a los cursos de preparación al parto, también, pueden leer libros o revistas sobre el embarazo, parto y recién nacido/a.

El hombre ante el embarazo

Hasta hace poco tiempo, era frecuente pensar que el embarazo afectaba sólo a la mujer y que el hombre tenía poco o nada que hacer. Hoy día, se considera que el embarazo influye también en la vida del hombre, ya que desde ese momento tiene nuevas situaciones que asumir y muchas otras con las que disfrutar.

El embarazo es una oportunidad para aprender a vivir nuevos sentimientos, recuperar parte de los perdidos, disfrutar de pequeños y dulces momentos de felicidad, de gozo, de alegría.



Es un momento ideal para dejar de fumar, ayudando de esta forma a la compañera a que también lo deje. Otra actividad que se puede mejorar y compartir es la propia alimentación, comer más verduras, frutas, pescado, convirtiéndose el embarazo en una magnífica justificación para cuidarse los dos.

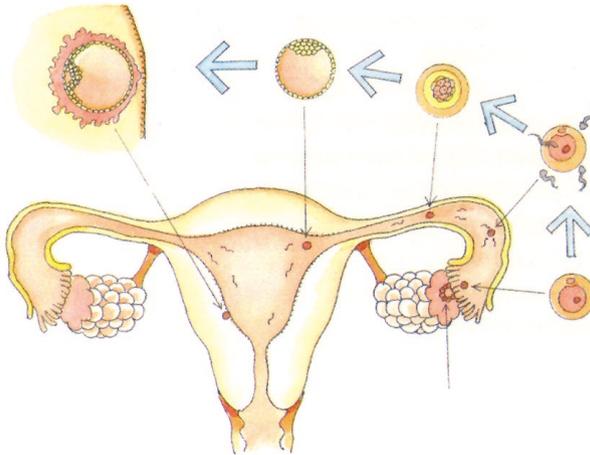
También lo es para repartir las tareas domésticas, ayudando así a la compañera a descansar para que lleve mejor su embarazo. No se trata de hacerlo para que, como en los anuncios, quede bien: El hombre con el delantal, sólo mientras está la cámara delante, sino para asumir esa parte de las tareas que, no acabamos de darnos cuenta, también pertenecen al hombre y se dejan exclusivamente en manos de las mujeres.

Otra cuestión interesante, es acudir con la mujer a las clases de preparación al embarazo y parto, con la intención de conocer qué sucede en el cuerpo de la mujer embarazada y cómo se desarrolla el feto, ayudándola en casa a hacer la gimnasia y a practicar la relajación y los ejercicios de respiración. Aprender cómo se desarrolla el parto y cómo puede colaborar durante el mismo. También aprenderá sobre el puerperio y cuidados del recién nacido. Una actividad muy adecuada para mejorar las molestias propias de los cambios que se producen durante el embarazo, son los masajes, locales o bien generales. El masaje no sólo sirve para mejorar el estado físico sino que si lo hacen los dos se convierte en una nueva y divertida forma de relación afectiva.

También, se puede compartir el permiso de maternidad/paternidad. Y desde luego la gran ayuda es el apoyo moral, que la mujer sepa que no está sola, que el embarazo está siendo compartido por la pareja

CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO

En el momento que se decide quedar embarazada, lo normal es mantener relación sexual sin método anticonceptivo. Para ello conviene saber cuándo ocurre la ovulación, que es el momento de mayor fertilidad. Suele ocurrir sobre la mitad del



ciclo, es decir, si consideramos un ciclo medio de 28 días, la ovulación ocurriría alrededor de catorce días después del primer día de la regla. Así se puede realizar el coito desde cinco o seis días antes hasta cinco o seis después de la ovulación, si se desea un embarazo.

¿Cómo saber cuándo se está embarazada?

Lo primero que se suele notar es la falta de la regla o amenorrea. Si esto ocurre se ha de hacer una prueba de embarazo. Se puede realizar en casa con los preparados que actualmente se venden en farmacias. También se pueden realizar en un laboratorio de análisis clínicos, o acudir al médico/a para que confirme el embarazo.

Es importante realizar la prueba de embarazo lo antes posible y acudir a la consulta médica desde el inicio. Muchos medicamentos, los Rayos X y algunos hábitos son perjudiciales para el feto, y es fundamental evitarlos desde el comienzo.

Cambios en el cuerpo de la mujer embarazada

Durante el primer trimestre se producen cambios en los pechos: aumenta la pigmentación de los pezones (se ponen más oscuros); también aumenta el tamaño y la sensibilidad de las mamas (más tensas o pesadas).

Se puede sentir más cansancio y sueño, pero normalmente, desaparece conforme avanza el embarazo. Si es muy llamativo se deberá consultar al médico/a. Hay que procurar descansar siempre que se necesite.

También es frecuente que se tengan náuseas, a veces acompañadas de vómitos que suelen desaparecer sobre el cuarto mes. Se puede mejorar esta situación comiendo poca cantidad y más veces al día. Para las náuseas matinales se pueden tomar galletas o bizcochos antes de levantarse.

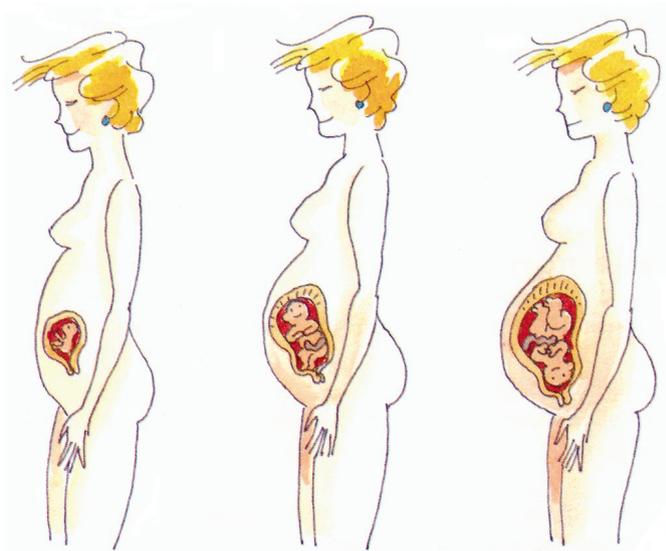
Si aumenta las ganas de orinar, no hay que reprimirse, se debe hacer cuantas veces se desee.

Normalmente, aumenta el flujo vaginal. Se usará agua y jabón normales. Si hay mal olor y/o picor habrá que consultar al especialista.

Puede aparecer estreñimiento. Lo mejor es tomar fruta y verduras crudas, pan integral y zumos naturales así como agua abundante.

Suele haber aumento del sudor y de la temperatura corporal. No es recomendable usar ropa sintética, mejor algodón o hilo.

Ya en el segundo trimestre, la cintura de la embarazada comienza a desaparecer y el vientre aumenta de tamaño poco a poco. Comenzará a sentir ligeros movimientos del feto que se harán cada vez más notables.



Para evitar las molestias digestivas (ardores, indigestión, etc..), que pueden aparecer a partir del cuarto mes, es conveniente comer despacio y menos cantidad más veces al día, evitando las grasas, picantes, refrescos y fritos.

Si aparecen calambres en las piernas y los pies, va bien relajarse y darse masajes.

A partir del sexto mes se empezará a aumentar de peso con regularidad.

En el tercer trimestre el vientre se hará más abultado. Los pechos se preparan para la lactancia, quizás se sientan más tensos, las venillas se transparentan y se note que, de vez en cuando, sale calostro por el pezón.

Los movimientos del feto se hacen más notables. Hacia el final, éste ha crecido tanto que comienza a faltarle espacio y se encaja, esto es, su cabecita se sitúa abajo en posición para salir. Notará que se mueve menos, algunas mujeres perciben molestias en los genitales por este motivo.

También advertirá las contracciones del útero que se está entrenando para el parto.

Hacia el final del embarazo puede notar:

- Dolor o molestias en las ingles y el pubis. Habrá que evitar estar de pie mucho tiempo.
- Molestias en la porción baja de la columna, aliviando bastante la postura a gatas y los masajes en la zona.
- Hormigueo y entumecimiento de las manos. Es más frecuente por la mañana. Se deberá poner el brazo hacia arriba con la mano por encima de la cabeza.
- Molestias o dolor bajo las costillas. Sentarse con la espalda bien recta en una silla alta lo mejorará.
- Hacia el final del día es frecuente que los tobillos se hinchen por lo que conviene elevar las piernas sobre unos cojines.
- Si está más pesada y de noche duerme mal, ayudará a mejorar esta situación apoyar el vientre sobre cojines

Cambios en los sentimientos

Durante el primer trimestre, ambos miembros de la pareja pueden sentir emociones contradictorias, alegría, plenitud, frente a otras sensaciones como inseguridad o preocupación. En otras ocasiones la mujer pensará que está perdiendo la figura, que la relación con la pareja se hace más difícil, etc....

Lo mejor es intentar resolver cuantas dudas se planteen, hablando con el compañero, o con alguna amiga que haya estado embarazada, con algún profesional, o bien se puede leer un buen libro.

Hay que intentar rodearse de gente positiva. En estos momentos, se está especialmente sensible a las cosas que se oyen y pueden crearse demasiadas dudas, las mayorías absurdas.

También, se notarán cambios de humor sin motivos aparentes. Los sentimientos surgen con mucha facilidad. En realidad a esto contribuye el estado hormonal que tiene la mujer embarazada y las circunstancias que rodean esta experiencia.

El segundo trimestre es un período de serenidad y calma, se siente el feto y eso tranquiliza y anima. Las relaciones de pareja se suelen afianzar.

En el tercer trimestre ambos miembros de la pareja pueden volver a sentirse intranquilos, pues aparecen dudas sobre el nacimiento del bebé y sobre el parto, acompañadas de sentimientos de alegría e ilusión. Ayudará mucho comentarlo con otras personas, así como conocer lo que es el parto, las fases que tiene, la mecánica, como funciona el cuerpo y las emociones que se tiene durante el embarazo.

Los controles médicos y la preparación para el parto, ayudarán a estar más tranquilos sobre la salud de la mujer y la del feto.

EL CONTROL SANITARIO

Las visitas médicas y la relación con el personal sanitario

El embarazo es un período en que el contacto con el sistema sanitario aumenta, pues se hace necesario el cuidado y seguimiento de nuestra salud durante esos meses.

Cuando se confirme el embarazo, se debe acudir al equipo sanitario cuanto antes. En la primera visita se suele abrir una historia clínica, y se realizan análisis de sangre y orina; medirán la tensión, la estatura y el peso. También es posible que hagan alguna ecografía.

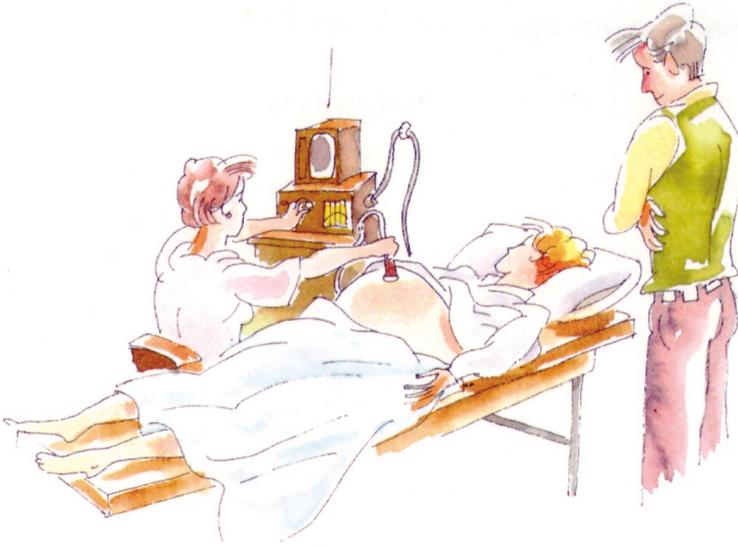


En cada visita hay que preguntar todo lo que se desee, incluso es conveniente, que las cuestiones que más interesen se lleven a notadas. Una buena relación con el personal sanitario que atiende el embarazo aumenta la seguridad y la tranquilidad durante el mismo.

En general se deberían hacer al menos seis visitas durante todo el embarazo.

Durante el tercer trimestre se suelen hacer dos visitas, aunque en el último mes es posible que se acuda más veces. Volverán a repetir los análisis y es fácil que aconsejen tomar hierro, calcio y algunas vitaminas.

Mediante la ecografía se valora el crecimiento del feto, la normalidad de sus órganos y sus movimientos. También se visualiza la placenta. En los últimos días es probable que utilicen los monitores para registrar los latidos fetales y las contracciones del útero.



Señales y signos que deben llevar a consultar

Será necesario acudir a la consulta médica, si durante el embarazo aparecen algunos de los signos siguientes:

- Si hay alguna pérdida de sangre por vagina.
- Dolor intenso y continuo en el vientre.
- Náuseas con vómitos intensos.
- Fiebre de más de 38'5°C.
- Dolor o escozor al orinar.
- Disminución acusada de la orina.
- Mareos o trastornos de la visión.
- Fuertes dolores de cabeza.
- Pérdidas de líquido por la vagina, acompañados o no de picor o escozor.
- Si nota punzadas en la parte baja del vientre.
- Disminución y ausencia de movimientos fetales durante doce o más horas, a partir del cuarto mes aproximadamente.
- Si se sienten contracciones fuertes y muy seguidas en el tercer trimestre.

HABITOS SALUDABLES DURANTE EL EMBARAZO

Consideraciones generales

Durante todo el embarazo es mejor mantener una ducha diaria, con jabones suaves y luego darse un masaje con aceite o crema hidratante. No conviene practicar lavados vaginales. El resto de la higiene, según la costumbre. Debemos tener en cuenta mantener una buena higiene dental, cepillando los dientes después de cada comida y acudir al dentista en caso de ser necesario.

En cuanto a la ropa, debe ser cómoda y que no oprima; ni fajas; ni ligas. El calzado deberá ser plano o con tacón muy bajo desde el principio. Los tacones altos pueden resultar perjudiciales para la columna y favorecer la aparición de dolores musculares. Si tiene varices o tendencia a ellas, puede utilizar medias especiales.

Se debe evitar la exposición a Rayos X, los locales cargados de humos, los gases tóxicos y la toma de medicamentos que no estén indicados por el especialista.

Alimentación

Desde el momento que se confirma el embarazo, se deberá mantener una alimentación lo más variada y natural posible: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y cereales, huevos, leche y sus derivados.

Es conveniente evitar las comidas pesadas y condimentadas, las grasas, los fritos, etc. También el tabaco, el café, los refrescos y el alcohol.





A partir del segundo trimestre se hace más necesario comer más veces y en menor cantidad. Una buena alimentación no debe implicar un aumento excesivo del peso; lo más conveniente es que al final del embarazo se pese entre 8 y 12 kilos más.

Sexualidad

Si se tiene un embarazo normal no hay ningún problema en seguir manteniendo las relaciones sexuales habituales. Este es un buen período para disfrutar de ellas, ya que el cuerpo está más sensible y nuestro ánimo más optimista.

Es frecuente que notemos cambios en el deseo. En algunas personas aumentará y en otras disminuirá sin ningún motivo aparente. Igual puede ocurrir con el orgasmo, o con la satisfacción sexual, que se pueden ver dificultados o mejorados.

Si la mujer vive el coito de manera incómoda, se pueden practicar otras actividades sexuales, como la masturbación mutua. Las caricias se hacen más agradables. A veces se pueden notar ligeras molestias debido al cansancio y sueño y a la hipersensibilidad de los pechos. A medida que la gestación avanza hay que adoptar algunas posturas más cómodas, debido a la dificultad que supone el tamaño del abdomen.

Cerca del parto, si el embarazo ha sido normal, se puede continuar con las relaciones sexuales habituales, recomendando que al practicar el coito se realice con cuidado y prudencia en las dos últimas semanas.



Ocio, trabajo y otras actividades

Durante todo el embarazo se puede continuar con las actividades normales, siempre que no requiera sobreesfuerzo o exista riesgo de caídas. En cualquier caso hay que evitar cansarse.



Si se viaja en coche hay que parar cada dos horas aproximadamente y dar un paseo, de esta forma se facilita la circulación sanguínea en las piernas.

Puede seguir conduciendo, si se encuentra bien, usando siempre el cinturón de seguridad por debajo del vientre.

Se debe procurar hacer ejercicios moderados, y pasear al aire libre todos los días al menos media hora.

En los últimos meses se irán limitando los movimientos y actividades de la embarazada, y sólo habrá que ir adaptándose a los nuevos cambios. En el tercer trimestre si trabaja fuera de casa se deberá decidir cuando se va a dejar el trabajo.

EL EMBARAZO, EL TRABAJO Y LA LEY

Respecto al trabajo, en principio, no hay ninguna razón para dejarlo. Sólo hay algunos casos, que por razones médicas habría que plantearse.

Cuando se va a firmar un contrato la ley no obliga a decir que se está embarazada. Tampoco en el caso de ser solteras. Si tenemos problemas podemos buscar información en los Centros de la Mujer o en los Sindicatos.

Toda mujer trabajadora tiene derecho a un descanso de 16 semanas continuadas, que podrán ser distribuidas a opción de la mujer, siempre que las 6 últimas semanas sean después del parto. En caso de parto múltiple el período se amplía a 18 semanas.

Cuando el padre o la madre trabajan fuera de casa, se puede optar porque el padre sustituya a la madre, disfrutando él de las cuatro últimas semanas del

descanso por maternidad-paternidad. En este caso, el padre deberá solicitarlo al iniciarse el descanso por maternidad-paternidad.

Si se decide coger un período de excedencia para atender al cuidado de los/as hijos/as, tenemos derecho a tres años. Este derecho también se disfruta en el caso de adopción. La reserva del puesto de trabajo y la antigüedad del mismo sólo se hará durante el primer año. A este derecho pueden optar la madre o el padre, en el caso en que ambos trabajen.



Tras el parto, la mujer trabajadora tiene derecho a una hora de ausencia del trabajo para la lactancia de un hijo/a menor de nueve meses, que puede dividirse en dos fracciones de media hora o cambiarla por una reducción de jornada de media hora para la misma finalidad. La madre o el padre podrán disfrutar de este derecho.

Este derecho puede ser ejercido cuando la trabajadora lleva nueve meses o más dada de alta en la Seguridad Social y ha cotizado como mínimo 180 días en los 12 meses anteriores a esa fecha. Cuando se tenga un trabajo que perjudique a la embarazada o al feto, se puede solicitar en la empresa un cambio del puesto de trabajo.

EMBARAZOS ESPECIALES

Entre las posibles causas de embarazo especiales estarían, los embarazos gemelares, cuando la mujer padece una enfermedad (hipertensión, diabetes..) también, cuando el embarazo ocurre antes de los 18 o después de los 38 años aproximadamente, y en casos de embarazos o partos anteriores con problemas.

En estas situaciones y según el caso, habrá que tener en cuenta una serie de cuidados especiales y sobre todo acudir más al tocólogo/a.

Si previamente al embarazo se padece alguna enfermedad, es conveniente consultar al médico/a, pues a veces es más seguro posponer el embarazo.

Aborto espontáneo

El temor de abortar puede privar a algunas mujeres de sentirse felices durante los primeros tres meses, sin embargo, esa posibilidad es mínima; ya que más del 90% de los embarazos siguen hacia delante. Cuando una mujer padece un aborto espontáneo en su primer embarazo, lo normal es que en los posteriores todo vaya correctamente.

CUANDO SE TIENEN OTROS/AS HIJOS/AS

Cuando la mujer queda de nuevo embarazada, los cuidados físicos, descanso, buena alimentación, gimnasia, etc... suelen disminuir. Además, el cuerpo puede estar más agotado de reservas y los anteriores embarazos haber dejado una musculatura más debilitada.

¿Qué hacer?. Hay que organizar la vida cotidiana, para entre todos colaborar y ayudar a ese nuevo embarazo, de forma, que a la mujer le quede más tiempo para descansar, hacer gimnasia y preparar la llegada del nuevo bebé.

Explicarles a los/as hijos/as el embarazo, qué sucede dentro de la madre y cómo entre todos se va a cuidar del pequeño.



Hay que evitar que algunas situaciones, como cambiar al pequeño de habitación, comenzar a llevarlo a la guardería o que otra persona se haga cargo de sus cuidados, coincidan con el nacimiento del nuevo hijo/a, ya que podría pensar que se les tiene menos afecto.

MATERNIDAD O PATERNIDAD EN SOLITARIO

Muchas son las circunstancias que nos pueden llevar a esta situación; a veces es una elección y otras nos vemos en ella por azar. Cuando una mujer decide tener un hijo/a sola, debe confiar mucho en sí misma y buscar el apoyo y la comprensión de otras personas entusiastas y positivas. Pensar que otras mujeres pasaron por ahí antes y fueron capaces de criar a sus hijos/as de forma satisfactoria y sin problemas.

En ocasiones, la maternidad o paternidad en solitario es accidental, y nuestras necesidades nos pueden hacer buscar ayuda en las instituciones. En estos casos, se puede recurrir a los Centros de la Mujer ya que pueden prestar apoyo profesional.

PREPARACIÓN AL EMBARAZO Y PARTO

Las técnicas para ayudar a la mujer a parir, son muy antiguas. Desde que la ciencia existe se ha estudiado la forma de aliviar las molestias o dolores que presenta el parto.

Sobre la tensión y el miedo

Generalmente la mujer que va a parir tiene miedo de dar a luz, miedo que se engendra una tensión que repercute en el sistema nervioso, y la musculatura se contrae originando dolor. Hay pues, un verdadero círculo vicioso: miedo-tensión-dolor-miedo. Si para la mujer el embarazo y el parto son desconocidos, es probable, que comience a temer la llegada de ese día. Por un lado muy deseado y por otro tan temido.

Los métodos de preparación al parto

Para que algo tan natural como el embarazo y parto pueda vivirse de forma positiva, se han desarrollado distintos métodos.

Estos métodos no deben quedar reducidos a preparar a la mujer que espera un hijo para su embarazo y parto, sino que deben ampliarse a la pareja, el equipo sanitario y a la sociedad en general. Preferimos hablar de Preparación a la Maternidad/Paternidad en el más amplio sentido de la palabra, algo que va más allá del "parto sin dolor", de la psicoprofilaxis, o de la preparación física o psicológica.



Con la preparación al parto se pretende implicar a los dos miembros de la pareja, en el cuidado del embarazo, en el desarrollo del parto y en el posterior cuidado del bebé de forma, que se comparta entre ambos la experiencia de tener y criar a un hijo/a.

Por otro lado, la seguridad en el parto se ha hecho fundamentalmente a expensas de una gran pérdida de lo natural. Quizás, algunos piensen que esta tendencia a un parto más natural está reñida con la ciencia o con la técnica.

Esto no tiene por que se así. **No debe ser incompatible un parto humanizado con una técnica adecuada.**

¿Qué pretende la preparación al parto?

En el momento del parto entra en juego la personalidad de cada mujer. A la realidad de unas contracciones más o menos dolorosas, hay que sumar una serie de miedos y temores que pueden influenciar y modificar, considerablemente, el curso del parto.

En líneas generales, en la mayoría de los métodos se intenta disminuir el miedo, el temor y la angustia mediante una información adecuada. La mujer se prepara

física y psíquicamente para el esfuerzo que supone el parto con ejercicios de gimnasia, que fortalecen la musculatura, así como con ejercicios de respiración y relajación, que ayudarán a que todo sea más rápido y menos molesto.

Concretamente, la mayoría de los cursos se imparten teniendo en cuenta los aspectos siguientes:

En las clases teóricas, se da información de los cambios que se producen en el embarazo y permite compartir con otras mujeres embarazadas, la experiencia personal. También, se habla del parto en sí, cómo es, qué cosas suceden, etc... Cómo puede cambiar nuestra sexualidad durante esos meses. Qué cosas podemos esperar de verdad y cuales no de un parto normal o de una cesárea. Se incluyen también los cuidados que hay que tener con el bebé y los cuidados de la mujer durante el puerperio.

La gimnasia pretende conseguir una circulación sanguínea más activa y una mejor oxigenación, ayuda a conseguir una postura más adecuada para aliviar las molestias de la columna y los dolores que podemos sentir y reforzar la musculatura que interviene en el parto.

Los ejercicios respiratorios se hacen para facilitar el trabajo de los músculos, que tienen que hacer un gran esfuerzo el día del parto y para ayudar a que el feto tenga más oxígeno durante su salida al mundo.



Y el último aspecto que se suele impartir en la preparación al parto es la relajación, de gran utilidad para disminuir la tensión y el dolor durante el parto.

Asistiendo a los cursos de preparación al parto, la mujer conoce mejor cómo funciona su cuerpo en esos momentos, así aumenta su capacidad de respuesta y la vivencia del parto puede ser más gratificante.

La preparación al parto no siempre puede asegurar unos resultados totalmente positivos. A veces ocurre, que todo sucede de forma muy distinta a como esperábamos, ya sea porque el feto tenga una mala posición o porque se presente alguna dificultad. En estas situaciones, ni la mujer mejor preparada podrá hacer nada para solucionarlo. Sin embargo, algo importante se conseguirá, y es el hecho de que sabremos mejor lo que nos ocurre y podremos afrontarlo con más ánimo y fuerza que la persona que no esté preparada.

Cada año son más las mujeres embarazadas y sus parejas, que se preparan para ese momento tan importante que es el parto y la llegada de un hijo/a y vivir esa experiencia de forma grata y compartida. La preparación al parto se empieza a practicar alrededor del quinto mes de embarazo. El Servicio Andaluz de Salud (SAS) organiza Cursos de preparación al parto.

Cada vez hay más parejas que desean que el padre esté presente en el momento del parto, pero para hacerlo posible es necesario tener en cuenta varias cosas:

La primera de todas, respetar los deseos de la mujer y que el futuro padre también lo desee.

Es conveniente que el padre asista al curso de preparación, para que realmente pueda compartir esa experiencia tan importante.

LECTURAS RECOMENDADAS

- **Nacer a la vida.** Revista de distribución gratuita. Varios autores. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. 1991
 - **Nacer. La gran aventura.** *Lennart Nilsson.* Salvat. 1990
 - **Embarazo y nacimiento.** *Sheila Kitzinger.* Interamericana. McGraw-Hill. 1991
 - **Qué se puede esperar cuando se está esperando.**
Arlene Eisenberg y Otros. Edic. Medici, SA. 1991
-