



Encuentro con
Ina May Gaskin



*La sabiduría
del parto*



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Inscripciones abiertas: saludmentalperinatal.es

Accediendo a los Instintos
Reproductivos Innatos *a través*
de la comprensión de las Hormonas
Naturales

Ina May Gaskin
Madrid, 13 Noviembre 2018

Metas

- Entender la naturaleza instintiva de dar a luz
- Entender la acción de diversas hormonas producidas por el cuerpo durante el proceso reproductivo, y las emociones y actitudes asociadas a su liberación
- Entender cómo las mujeres modernas pueden recuperar la confianza en su habilidad de parir sin intervenciones rutinarias

Instinto:

Comportamiento innato en mamíferos y otras criaturas que se desarrolla sin base en experiencia previa.

Son comportamientos más complejos que meros reflejos.



Comportamiento animal en parto y nacimiento

- Hembra busca lugar tranquilo y oscuro
- El parto se puede detener si se la mueve

¿Hasta qué punto somos similares las humanas?

Es bien sabido...

... Que algunas mujeres dan a luz antes de saber que están de parto , o que las adolescentes que han ocultado un embarazo van al baño y dan a luz en unos minutos.

Estos ejemplos sugieren que las razones *principales* para un parto dificultoso no están relacionadas con la forma del cuerpo.



Las hormonas que regulan el parto y la lactancia

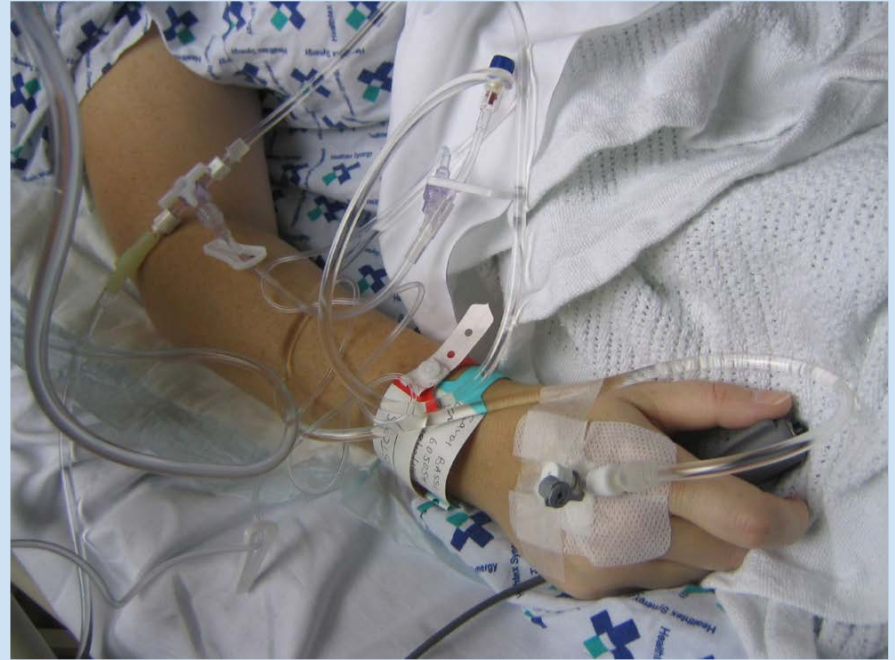
- Oxitocina
- Catecolaminas
- Endorfinas
- Prolactina

Oxitocina

- Generalmente considerada la hormona principal del parto
- Induce y mantiene contracciones uterinas
- Las contracciones dilatan el cervix y empujan al bebé, y después a la placenta.
- Tras la expulsión de ambos, más contracciones uterinas cierran los vasos sanguíneos en el lugar de la placenta, protegiendo a la madre de una hemorragia excesiva.
- Reflejo de eyección láctea
- El contacto de frente, cara a cara y cuerpo a cuerpo con el recién nacido favorece el apego.

En la cultura urbanita moderna...

La forma sintética de oxitocina que se administra por vía intravenosa es tan conocida que muchas mujeres no saben que su propio cuerpo fabrica oxitocina y en qué condiciones.



Condiciones que favorecen la liberación de oxitocina endógena

- lugares oscuros y tranquilos donde la madre se siente segura
- privacidad
- pocas o ninguna interrupción
- pocas o ninguna exploración vaginal
- calor
- estimulación del pezón
- no presencias estresantes en la habitación
- contacto amoroso
- presencia continua de persona de confianza, que sabe cuándo hablar y cuándo callar.



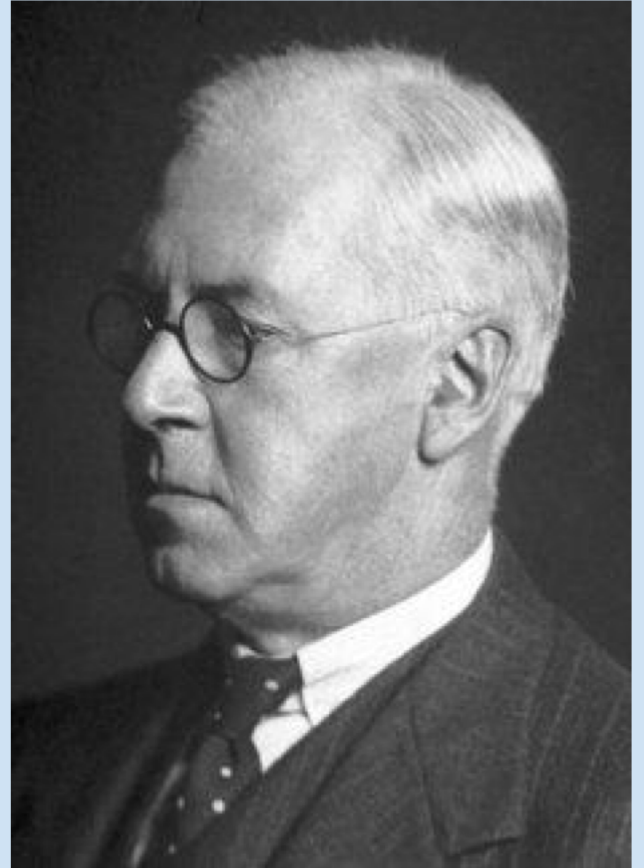
Las culturas pre-industriales en diferentes partes del mundo tenían conocimientos prácticos de la oxitocina y usaban la estimulación de pezones en el parto...

- Siriona de Bolivia
- Lapchas de Sikkim
- Mi propia experiencia amamantando a mi primer hijo me enseñó, como a otras tantas matronas, que la estimulación del pecho causa contracciones uterinas.

Oxitocina

Sir Henry Dale (1906) publicó sus estudios de la habilidad de la oxitocina para estimular contracciones en diversos mamíferos.

Nombró la hormona usando la palabra griega para “parto rápido.”



Evidencia muestra...

Niveles de oxitocina suben tras abrazos u orgasmo.

También aumentan en perros y humanos tras una sesión de caricias o de juegos.



I. Hormonas del nacimiento: la ciencia

A. *Niles Newton, PhD.*, psicóloga y científica del comportamiento,
& su marido , *Michael Newton*, obstetra, Director del *American College of
Obstetricians & Gynecologists* 1966-74

1. Amamantó a sus 4 hijos
2. Estaba preocupada por la falta de estudios en lactancia humana
3. Aprendieron de las revistas de ganadería:
 - *Un gato sobre la espalda de la vaca* inhibe la eyección de leche
 - También los ruidos estridentes
 - Las vacas prefieren la música clásica al heavy metal

I. Hormonas del nacimiento: la ciencia

A. *Niles Newton, PhD.*, psicóloga y científica del comportamiento,
& su marido , *Michael Newton*, obstetra (*Cont'd*)

4. Experimentos humanos (en sí misma)

“Por esta razón... Sentimos que está justificado presentar los resultados de estudios bien controlados en un sujeto.”

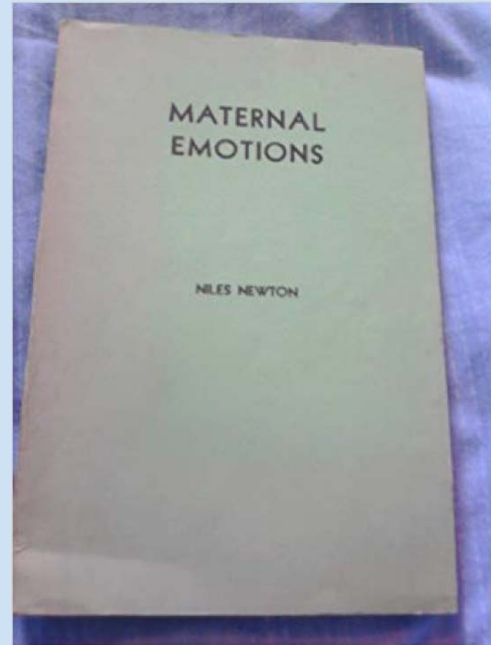
I. Hormonas del nacimiento: la ciencia

A. *Niles Newton, PhD* & su marido *Michael Newton, MD* (cont' d)

5. *Marido presente en bebé #4...*

- Casi 5 kilos
- Comparten habitación por primera vez
- no anestesia

6. Se da cuenta de que hay un tabú en contra de decir que *amamantar es agradable*



I. Hormonas del nacimiento: la ciencia

B. Kerstin Uvnäs Moberg, MD

- Médico sueca, investigadora, madre de 4
 1. Percibió *contraste en su estado emocional*
 - a. En embarazo y lactancia **VS.** estado más estresante asociado a otros retos de la vida
 - b. Estudia cómo activar *mecanismos de liberación interna de oxitocina*

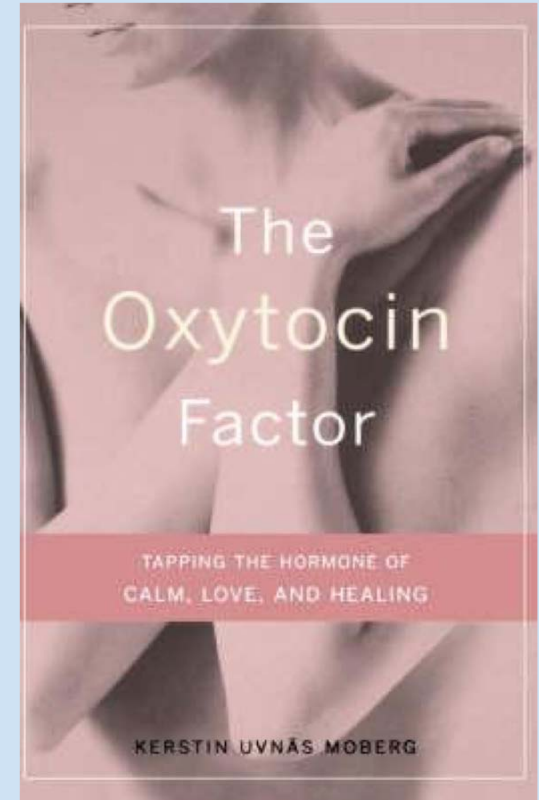


I. Hormonas del nacimiento: la ciencia

Kerstin Uvnäs Moberg/Calma & Conexión vs. lucha o huída:

-*El sistema “calma y conexión”*: apertura, calma, deseo de conexión, curiosidad, contacto, calor, menor tensión arterial, no existe sobredosis

-*El sistema “lucha o huida”* : peligro, reto, frío, dolor

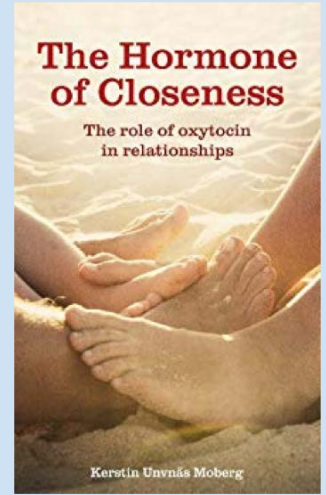


I. Hormonas del nacimiento: la ciencia

B. Kerstin Uvnäs Moberg: investigación oxitocina

Colaboración con matronas en el Karolinksa Hospital, Estocolmo

-Una comida tranquila en buena compañía...





¿Cómo podemos aprender estas lecciones si no observamos partos fisiológicos durante nuestra formación?

El Dr. Galba Araújo enseñaba esto a sus estudiantes en Brasil. Ahora ellos pasan a otros este conocimiento.



II. Durante ese período yo estaba...

1. Observando las actitudes que parecían facilitar la dilatación y el parto en las madres cuyos partos yo atendía en sus casas:
 - a. *Aceptación de la biología*
 - b. *Confianza en lo adecuado del proceso*
 - c. *Expresiones de amor y gratitud*
 - d. *Fortaleza tranquila*

III. Algunos médicos con experiencia cultural más amplia tocaban los mismos temas...

- A. Los que veían *perinés intactos* en regiones geográficas donde las episiotomías no eran rutinarias
- B. Los que eran testigos de nacimientos *fuera del hospital*
- C. Los de épocas anteriores que anotaron sus hallazgos

IV. Activando el sistema de la oxitocina

- A. Tiempo en la *naturaleza*
- B. *Dejar* ordenadores y aparatos electrónicos
- C. *Contacto*
- D. *Cantar* o escuchar música preferida



Las Catecolaminas

Epinefrina (adrenalina)

Norepinefrina (noradrenalina)

Dopamina

Funciones de las catecolaminas en el parto

- Aumentan la fuerza y la alerta de la madre
- Respuesta “lucha o huída” frente al peligro (aumento de frecuencia cardíaca y tensión arterial en la madre)
- Reflejo de eyección fetal

Antagoniza a la oxitocina en situaciones de peligro

En el contexto moderno, las molestias constantes y la falta de privacidad también pueden estimular la adrenalina.

- Activada por sonidos intensos
- Luces brillantes
- Puede detener e incluso revertir el proceso del parto en algunas mujeres

Médicos en los siglos 18 y 19 que atendían partos en casa observaban los efectos de las catecolaminas en el parto...

Betschler (1880) menciona un caso en que “los dolores de pronto se detuvieron por una tormenta violenta, y el cervix, aunque ampliamente dilatado, se cerró de nuevo y el parto no recomenzó hasta 19 días después.”

Médicos en los siglos 18 y 19 que atendían partos en casa observaban los efectos de las catecolaminas en el parto...

Curtis (1846) anotó: “Tan pronto como llegues, deja que el marido, o algún amigo cercano, informe a la dama, y entonces debes esperar en la antesala hasta que ella requiera tu presencia. Una sorpresa repentina, sobre todo si va acompañada del miedo a un tratamiento severo, retrasará en gran medida el progreso, y en muchos casos causará que el feto se retraiga. Cuando entres a la habitación, deja que tu mente esté recogida y en calma, y tus sentimientos simpaticen amablemente con los de la paciente.”

La experiencia de la Dra. Amali Lokugamage en Londres como obstetra, ginecóloga, epidemióloga, investigadora médica, acupuntora y homeópata, embarazada por primera vez a los 40 años, cuenta su experiencia personal y sus investigaciones en:

- infertilidad
- síntomas premenopausicos
- hiperemesis gravidica, estancia hospitalaria (liberación de catecolaminas)
- hombro congelado
- diabetes gestacional & historia familiar de diabetes
- dolor agudo de la sínfisis del pubis

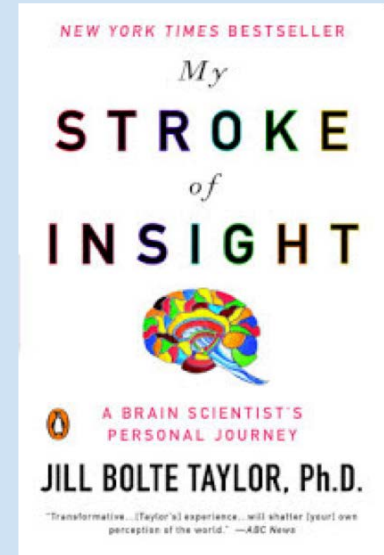
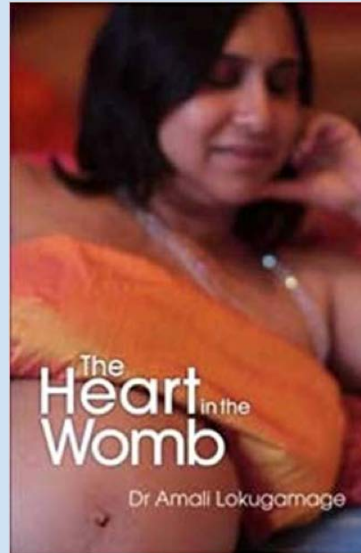
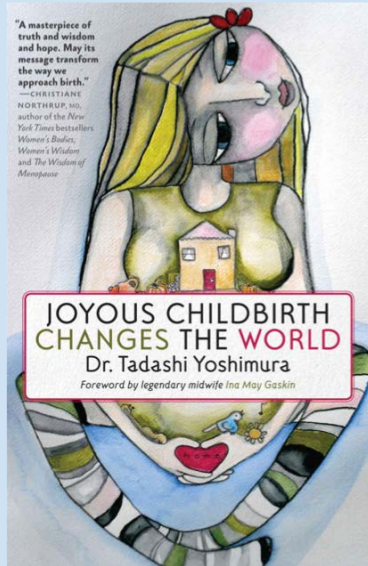
En su libro cuenta como pasó de ser incapaz de imaginar un parto en casa... a tenerlo *ella*.

“Si nos pasamos de largo intentando eliminar los peligros para un pequeño número de personas, podemos interferir con la salud de un gran número de personas.”

The Heart in the Womb (2011) Docamali, Ltd.

Donde la evidencia se encuentra con la experiencia

1. Dr. Tadashi Yoshimura, MD, OB/Gyn (Japan)
2. Dr. Amali Lokugamage, MD, FRCOG (UK)
3. Dr. Jill Bolte Taylor, MD, PhD (USA)



Endorfinas

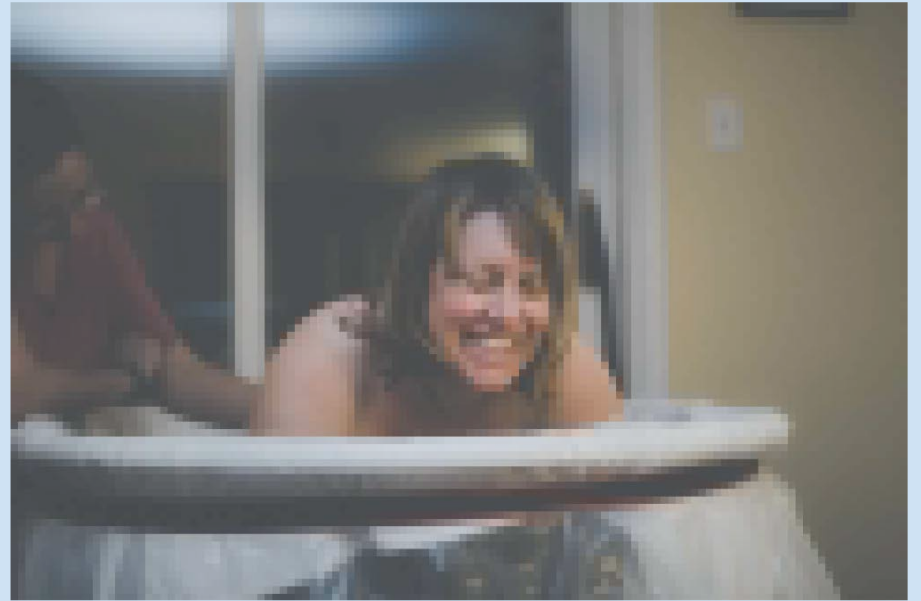
La palabra es una amalgama de “morfina” y “endógena” (“morfina de dentro” en Griego)

Descubierto por científicos académicos en 1974

2 investigadores, uno en Escocia, otro en EEUU

Las endorfinas se liberan como respuesta al dolor..

- Tras *ejercicio* aeróbico (el “subidón” del corredor, o del remero)
- Tras *reír*



El poder de las endorfinas (los opiodes del cuerpo) es bien conocido en la **medicina deportiva...**

Hay muchos ejemplos de corredores que sufren fracturas por estrés o incluso infartos de miocardio y *siguieron corriendo*.

Dr. Thomas Denman (1807) escribió:

“No sólo animamos a las gestantes a vivir de forma lujosa sino indolente, considerándose el ejercicio como algo impropio... Pero las mujeres de clase baja, quienes por necesidad están obligadas a continuar trabajando al aire libre, expuestas a todas las vicisitudes atmosféricas, no sólo pasan el tiempo de su embarazo con menos achaques que las opulentas, sino que además tienen partos más fáciles.”

An Introduction to the Practice of Midwifery, Edinburgh

“Parece que la Naturaleza quiso que madre y bebé estuvieran bajo la influencia de los opiáceos en la hora que sigue al parto.”



Moss et al. *Journal of Pediatrics* 1982

Prolactina

La hormona de la producción de leche

Descubierta en 1930 por Oscar Riddle, biólogo de EEUU

Confirmada en humanos en 1970.

Secretada por la pituitaria en pulsos, en respuesta a: comer, copular, tratamientos con estrógenos, ovular, amamantar.

John Burns, M. D. (1839) escribió:

“En un estado de sufrimiento y ansiedad, la mente tiende a exagerar todo mal, a prever peligros imaginarios, a ser displicente o desanimarse, y a exigir asistencia con impaciencia, que no se puede otorgar de forma segura. Se requiere entonces por parte del médico gran paciencia, cuidado y buen juicio; debe, mientras trata a su paciente con esa ternura y compasión que la humanidad y las buenas maneras dictan, llevar a cabo su deber, sin dejarse llevar por los miedos y súplicas de ella ni por un ahorro egoísta de su propio tiempo.”

The Principles of Midwifery

Implicaciones de Entender las Hormonas en el contexto de las mujeres modernas: La Paradoja

- Enfatizar la paciencia
- Enfatizar las necesidades individuales frente a las institucionales
- Las instituciones aún así están obligadas a ser lo más eficientes posible.

¿Quién observa el parto en diferentes escenarios?

¿Qué restricciones forman obstáculos?

¿Cómo se han creado?

¿En nombre de qué?

Mi camino hacia la libertad en el parto dependió de vivir en un país donde los sacrificios pasados me aseguraron una libertad personal a mí.

Algunas estrategias

- Usar el servicio, ducha o bañera para obtener privacidad y relajación
- Uso de cuerdas o similar para que las madres tiren
- Usar biombo delante de la puerta para dar privacidad a la madre
- Las mujeres que dieron a luz sin medicación, para doulas
- Defender los derechos de las que deciden parir fuera del sistema

Por qué parejas de varios países están
decidiendo parir de formas
sancionadas en sistemas donde no se
protege la libertad individual.

Holten, de Miranda. (2016) Women's motivation for having unassisted childbirth or high-risk homebirth: An exploration of literature on 'birthing outside the system.' *Midwifery*

Rasgos comunes...

- Bien educadas
- Deseo de tener responsabilidad
- Determinación de elegir el lugar y la compañía para el parto



En resumen...

- La ciencia tras las hormonas del primer año postparto está basada en la evidencia y en la experiencia.
- Apoyada por madres, padres, investigadores y médicos.
- El ambiente y la compañía que rodea a una mujer de parto o lactando tiene un impacto grande en sus hormonas.
- Tanto el equipo de apoyo como la mujer de parto pueden influir en el ciclo de la oxitocina.