

SÍNDROME DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

¿Por qué me duele tanto? ¿Es normal que meses después del parto siga tan obsesionada y reviva mi cesárea a todas horas? ¿Por qué no puedo olvidarlo si al fin y al cabo mi hija está preciosa y todo nos va bien? Son preguntas que se hacen las madres que meses después de una cesárea o de un parto traumático siguen “obsesionadas” por decirlo de alguna manera con el parto.

La respuesta no es sencilla, pero para entender porque queda tan grabado el parto traumático nos conviene recordar todo lo que sucede en el momento del parto desde un punto de vista hormonal. La oxitocina, conocida popularmente como la “hormona del amor” no sólo hace que el útero se vaya contrayendo a lo largo de todo el parto, también actúa en el cerebro de la madre preparándola especialmente para el primer encuentro con su hijo. Cuando después de un trabajo de parto natural el bebé sale su cerebro está impregnado de oxitocina y endorfinas, al igual que el de su madre. Se produce entonces lo que los científicos llaman “imprinting” o impronta y que viene a ser algo así como el flechazo o el sello del vínculo más fuerte que tenemos los humanos. Nada más nacer madre e hijo se miran fijamente, asombrados, se descubren, se contemplan durante un buen rato. Todo lo que suceda en esos momentos quedará grabado en el cerebro de ambos muy fuerte, impreso para siempre, es el inicio del vínculo.

Otras hormonas como las endorfinas y la prolactina también se encuentran a niveles a máximos. Las endorfinas hacen que en ese momento la madre ya no sienta los dolores del parto y que por el contrario se encuentre en una especie de nube de placer, una sensación placentera muy adictiva por otra parte: así la madre se “engancha” a su cría. La prolactina por otra parte despierta los instintos maternos y sensibiliza a la madre a las necesidades de su cría favoreciendo que la madre se ponga el bebé al pecho casi sin pensarlo.

¿Qué pasa entonces si en ese momento en que el cerebro está preparado para memorizar los detalles de la cría la madre se encuentra en un quirófano y tiene muchísimo miedo? Lo que va a quedar grabado pueden ser esas imágenes y

sensaciones. Por eso el parto puede llegar a desencadenar un síndrome de estrés postraumático (SEPT). Como si de una macabra película se tratara algunas mujeres reviven una y otra vez el nacimiento traumático durante los meses que siguen al parto, en vez de recordar un instante de amor recuerdan los comentarios que hacían los profesionales y su sensación de indefensión, de querer salir corriendo, el pánico a morir o a que el bebé se muera. ¡Es tan triste empezar a sí la maternidad!

La psicóloga Cheryl Beck analizó los relatos de mujeres que presentaban este síndrome de estrés postraumático relacionado con el parto. Encontró que las madres que lo padecen:

1. Continúan recordando y reviven el parto mediante flashbacks y pesadillas, durante semanas o meses.
2. Se sienten desconectadas o extrañadas ante sus bebés y ausentes de la realidad, como si no estuvieran allí o no fueran las mismas.
3. El trauma vivido hace que necesiten entender y hablar continuamente de lo que les sucedió y que busquen información médica sobre sus partos de manera obsesiva (“obsesión y monotema”)
4. Se sienten enfadadas con los profesionales, con sus familiares y consigo mismas. Presentan síntomas de ansiedad y depresión. El SEPT dificulta la relación de las madres con los profesionales sanitarios.
5. Su experiencia de la maternidad se ve muy afectada. A menudo se sienten distanciadas de sus hijos. Tienen muchas dificultades para relacionarse con otras madres, no pueden evitar comparar su parto con el de las otras. El síndrome puede producir un rechazo a la sexualidad, a tener más hijos, o hacer que la madre pida una cesárea programada en el siguiente embarazo.

Si la cesárea es programada y se produce sin un trabajo de parto previo esta sensación de extrañeza puede ser aun más intensa. En otros casos lo que la madre siente es el vacío, precisamente por no haber podido pasar esas primeras horas con su hijo. Como contaba una madre:

“Yo tuve una cesárea conocida de antemano, aceptada y esperada. Para mí lo peor, e inesperado, fue no sentir nada hacia mi hija, no reconocerla como hija, no sentir instinto, de tanto dolor como tenía en mi cuerpo, tanto tubo del goteo,

tanta cosa... Pudo más mi instinto de supervivencia como enferma que mi instinto de madre.” Ana B.G.

*Y es que al no haberse desencadenado el parto las hormonas tampoco han hecho su trabajo, no hay transición, de estar embarazada se pasa a estar en una sala de reanimación con la tripa cosida... Algunas madres atraviesan un verdadero **shock psíquico** en los días siguientes a la intervención. Externamente aparentan normalidad, se ocupan de su hijo y reciben a las visitas con naturalidad. Sin embargo la procesión suele ir por dentro y a veces les cuesta creer que el embarazo ha terminado y que no ha habido un parto.*

Casi nunca es preciso separar a la madre del niño nada más nacer. Sin embargo son mayoría las madres que después de la cesárea estuvieron horas o incluso días enteros sin conocer a sus hijos, a pesar de reclamarlo con insistencia. Esto produce en muchas madres sentimientos de rabia y tristeza, la sensación de haber perdido unas horas preciosas y muy especiales en la vida de sus hijos y que nadie podrá devolverles. Como nos dice Caro, una madre argentina “lo peor de la cesárea es que yo soñaba con darle a mi hijo su primer beso, su bienvenida, y sin embargo fui la última en la familia en besarlo (después de primos, tíos y abuelos). Aún hoy me da celos pensar en eso. No me lo mostraron al nacer y cuando le ví por primera vez ya estaba limpio y vestido. Son dos cosas que nunca voy a poder cambiar, por mucho que lo quiera y son las que más me angustian.”.

La impotencia es lógica y comprensible, por más que se tenga un bebé sano, no se puede negar que ha habido una o más pérdidas.

*La sensación más generalizada entre las madres que han tenido una cesárea es la sensación de **pérdida**, es decir, el duelo por no haber tenido el parto soñado . Se puede expresar en términos de decepción “nunca imaginé que no podría parir a mi hija” o de tristeza intensa por no haber estado presente en el nacimiento: “siempre me imaginé a mi misma pariendo, llorando emocionada al abrazar a mi hijo todo húmedo y recién nacido. Cuando pienso en mi hijo en brazos de desconocidos nada más nacer, mientras yo estaba casi dormida por la anestesia, siento mucha pena”.*

También son frecuentes las dudas recurrentes sobre si el bebé es realmente su hijo. Algunas mujeres tienen pesadillas en las que descubren que el bebé que tienen no es realmente su hijo, otras expresan abiertamente “siento que no la he parido yo, realmente no es mía, intelectualmente sé que es mi hija, pero es como

si mi cuerpo no la reconociera”. Otra madre contaba “durante semanas tenía un miedo irracional a que llamase una mujer a la puerta reclamando mi hijo y diciendo que era ella la que lo había parido”.

La relación madre hijo puede ser difícil, sobre todo en los primeros días. Hay quién siente inmediatamente un intenso vínculo con su hijo a pesar de la cesárea “ver a mi hija por fin, tan bonita, me hacía sentir que todo había merecido la pena, sentía que la quería y que sería capaz de todo por ella”. Otras sin embargo confiesan “ni siquiera estaba contenta de tenerla conmigo, después de tantos meses soñando con verla estaba aquí y no sentía nada, era como si todo aquello no estuviera ocurriendo en realidad”. Todas las reacciones son posibles, las dificultades en el vínculo inicial no significan que una mujer sea peor madre ni que quiera menos a su hijo.

A veces el sentimiento es de extrañeza:

“Cuando ví a mi hijo solo pensé que era guapísimo, perfecto, pero sentía miedo de tocarlo porque no sentía que necesitaba hacerlo. Le di un beso cuando me lo acercó mi marido, pero había tanta gente mirando aquel momento... ¿y qué se supone que debía hacer yo? No me sentía alborozada, ni un sentimiento indescriptible me embargaba, solo me sentí sola y dolorida y creía que el bebé no me necesitaba. El sentimiento de culpa por esto es muy grande aún hoy. Ainara

A esto se suelen añadir los problemas de identidad como madre e incluso como mujer: “no sé que clase de madre soy si ni siquiera he podido parir a mis dos hijos”. Algunas madres se culpan de manera obsesiva por su cesárea “pienso que la culpa fue mía por no haber aguantado el dolor y haber pedido la anestesia” ¡incluso si nadie les ha echado a ellas la culpa! También es frecuente pensar que se ha decepcionado a la pareja “siento como si hubiera fallado a mi marido, mi cuerpo me falló en un momento crucial”. Las mujeres debemos de tener una capacidad innata para sentirnos culpables por desgracia...

EXTRAÍDO DEL LIBRO “¿NACER POR CESÁREA?” DE IBONE OLZA Y ENRIQUE LEBRERO, EDITORIAL GRANICA Y EDICIONES NORMA PARA LATINOAMERICA.