

## Verdadero o falso

# ¿Tu parto será de fábula?

Ni de leyenda, ni de cuento chino. A medida que se acerca el momento descubrirás que casi todo el mundo a tu alrededor tiene un consejo o un vaticinio para ti basado en su propia experiencia o en la sabiduría popular. Pero muchos de esos pronósticos solo son tópicos, y aquí vamos a desmontar algunos. Tu parto será... ¡único! El tuyo, ni más, ni menos.

### Te vas a poner de parto porque dentro de nada hay luna llena

Por mucho que se haya demostrado que es un *fake*, este mito sobrevive al paso de los siglos y la investigación científica. La creencia popular de que durante la fase de luna llena o plenilunio se produce mayor número de nacimientos es, posiblemente, de las más arraigadas. De hecho, la conexión entre la mujer y la luna es tal que en muchos idiomas la palabra menstruación significa «cambio de luna». Sin embargo hay múltiples estudios que han demostrado que la fase lunar no influye en la frecuencia de los partos, ni la presión atmosférica en la rotura espontánea de membranas. Y, sentimos quitarle emoción a asunto, pero las tormentas y los eclipses tampoco intervienen en el nacimiento de los bebés lo más mínimo.

### Si tienes reglas dolorosas... ¡prepárate para el parto!

«Toda la vida he sufrido unos dolores menstruales horribles, así que me daba mucho miedo que el día del parto no pudieran ponerme la epidural por cualquier motivo y no quería ni pensar en el dolor de las contracciones. Para mi sorpresa, todo fue más llevadero de lo que esperaba, lo he pasado peor en algunas reglas», cuenta Rocío, que ha sido madre hace un mes.

Partimos de la base de que un parto es lo que es: las fases de dilatación y expulsivo son dolorosas siempre. Sí que es cierto que muchas mujeres tienen menstruaciones dolorosas debido a la endometriosis, una enfermedad que produce inflamación crónica y, a veces, adherencia de los órganos pélvicos entre sí. Con las contracciones del parto el útero se moviliza y si existen adherencias puede producirse más dolor de lo habitual. Pero no siempre es así, depende de la causa de los dolores menstruales. A cambio, tenemos una buena noticia: a menudo la regla duele menos después de tener hijos.

### No se debe comer ni beber nada durante el trabajo del parto

«El parto de mi hija mayor fue eterno. Aunque parezca raro, al final yo lo que estaba es desmayada de hambre. Nunca he llevado bien los ayunos y tener que pasar tantas horas sin comer me dio una flojera tremenda y me puso de muy mal humor», recuerda Aurora, madre de dos niñas.



Durante muchos años, se ha prohibido a las mujeres comer y beber durante el trabajo de parto. Para algunas madres la prohibición de tomar alimentos sólidos o líquidos durante el parto representa un gran problema y puede suponer una experiencia realmente desagradable.

La realidad es que no existe suficiente evidencia que justifique el ayuno en el trabajo de parto por el riesgo de aspiración del contenido gástrico. Las mujeres con embarazo de bajo riesgo y progresión normal del parto que lo deseen pueden beber agua, bebidas isotónicas, zumo sin pulpa o comer algún alimento en pequeñas cantidades.

## Si quieres que nazca ya, mantén más relaciones sexuales

«Mi hijo se estaba haciendo el remolón y yo me sentía muy pesada, habría dado lo que fuera para que se me adelantara el parto unos días. Mi hermana me dio la clave: practicar más sexo para desencadenar el parto. Parecía una solución divertida y sencillísima, pero... No fuimos capaces de encontrar una postura compatible con mi tripa y mis amagos de lumbago, y a ninguno de los dos nos apetecía mucho, la verdad», explica Ana, madre de un niño de seis meses.

Hay una creencia extendida de que el sexo durante las últimas semanas del embarazo puede provocar el inicio del parto. Se basa en el hecho de que el semen contiene prostaglandinas, una sustancia que

provoca contracciones uterinas de forma natural. Sin embargo, los estudios realizados sobre el tema no han podido demostrar que esta relación sea cierta.

## Los partos de mi madre y los de mi abuela fueron muy complicados. Ya sé lo que me va a tocar

Muchas mujeres se plantean si el tipo de parto que han tenido las mujeres de su familia puede influir en su propio parto. La mayoría de factores que influyen en cómo será un parto no están relacionados con la herencia genética, sino con otras circunstancias, como el tamaño y posición del bebé, los cuidados de la madre en el embarazo o a la manera en la que se inicia el trabajo de parto. El único factor que se puede heredar de madres a hijas es el tamaño y forma de la pelvis, lo cual no es siempre sinónimo de parto complicado o cesárea. Piensa también que la medicina ha avanzado bastante desde que tu madre dio a luz, y que la percepción de que un parto ha sido «horroroso» es muy subjetiva. A muchas mujeres les encanta contar sus partos con todo tipo de detalles, no te dejes impresionar. Cada parto es distinto, incluso los de la misma mujer.

Por: **Juan Martínez**

Asesor: **Ariana Serrano**, *médico adjunto del Servicio de Obstetricia y Medicina fetal del centro Salud de la Mujer Dexeus*