

LA PSICOPROFILAXIS OBSTETRICA EN LA PRACTICA

*Sra. Amelia de Combariza**

Señoras, Señores:

A solicitud del Dr. Silva-Mojica, Presidente de ESMESFAO, me es muy satisfactorio informar a Uds. sobre la forma como se desarrollan las Clases Prácticas; los Factores de Exito y las Dificultades que hemos observado. El Curso de Psicoprofilaxis Obstétrica, en la parte práctica comprende dos etapas.

La primera etapa: Se inicia al 2º mes de la gestación; generalmente se inscriben las pacientes al comienzo del embarazo en este curso, que termina al 7º mes del embarazo. En esta época las pacientes asisten por lo menos a una clase mensual de duración de una hora.

Estas clases prácticas son dictadas en los primeros meses del embarazo, clases que llamamos de Fisioterapia Obstétrica. Tienen por objeto mejorar las condiciones físicas de la embarazada. Este tipo de gimnasia no es aceptada por la Escuela de Lamaze y de Vellay pero sí es practicado activamente en muchas clínicas Soviéticas. Este entrenamiento físico EMESFAO lo considera indispensable en nuestro medio y para el tipo socio-cultural de señoras que manejamos, en su mayoría de clase social alta, de hábitos sedentarios y por lo tanto con deficiente desarrollo muscular.

En estas clases que iniciamos a partir de comienzos de este año, seguimos las normas expuestas por la Doctora Stoopen en un curso dictado por ella en EMESFAO. En ellas enseñamos principalmente: corrección de la postura de pié: ejercicios para corregir la hiperlordosis lumbar, mejorar el estado de los músculos abdominales y aumentar la elasticidad perineal (balance pélvico y posiciones de "sastre", de "loto" y de cuchillas). Además iniciamos las enseñanzas de relajación y de los diferentes tipos respiratorios.

La segunda etapa: Se inicia al 7º mes del embarazo y es esencialmente de psicoprofilaxis obstétrica según normas clásicas tendientes a elevar el tono cortical y a crear nuevos reflejos condicionados que irán a facilitar el parto.

Cuatro son las clases básicas a saber:

I Clase: Enseñanza de determinados ejercicios prácticos como son las posiciones que deben emplearse durante el embarazo y también en el trabajo del parto.

II Clase: Explicación clara y precisa de la relajación. Enseñanza y prác-

* Enfermera Jefe de Instructoras de EMESFAO.

tica de la misma con las diferentes técnicas.

La relajación aumenta el tono cerebral y el umbral de la sensibilidad.

La tranquilidad, el optimismo y la risa son factores positivos; el miedo, la angustia, la tensión son factores negativos.

La relajación no será solamente física sino mental, lo cual permitirá un mejor trabajo de parto y de menor duración.

III Clase: Enseñanza de las diversas clases de respiraciones que deben emplearse en los diferentes períodos del parto.

La respiración no solamente favorece una mejor oxigenación del niño in útero sino una mayor efectividad del trabajo muscular, al mismo tiempo que crea un activo foco de excitación cortical.

IV Clase: Explicación del período Expulsivo, Pujó.

Período esencialmente activo que requiere esfuerzo físico, completo control mental y muscular, al mismo tiempo un adecuado manejo de la respiración.

Las futuras madres saben que gracias a este esfuerzo muscular, comprimen al fondo de la matriz y por lo tanto ayudan a que el descenso del niño sea más rápido y menos fatigante. Se les insiste en la conveniencia de saber relajar el periné convenientemente durante el esfuerzo expulsivo. Deliberadamente no entramos en detalles sobre la enseñanza de algunas técnicas: relajación, respiración posiciones, posturas, etc., en primer lugar por factor tiempo y segundo porque ellas irán a ser magistralmente tratadas más tarde en este Simposio por el Dr. Luschinsky, las

fisioterapistas Mrs. Bing y Miss Heston y por la Dra. Stoopen.

Factores de éxito

El éxito de las clases prácticas depende en gran parte del interés que se logre despertar en las señoras, en los beneficios del Método en el cumplimiento y colaboración de las señoras y en la colaboración de los obstetras y sobre todo del buen conocimiento que el obstetra tenga del Método.

.. Simpatía: Esta es una de las características fundamentales que debe existir entre la señora y la enfermera o instructora; medio por el cual logramos mostrarles interés por su bienestar, no como casos clínicos sino como personas. En esta forma la Psicoprofilaxis es una bella expresión de la humanización de la Medicina. Así nuestra enseñanza se basa en el cariño hacia la madre mezclada con buena dosis de autoridad y firmeza.

Reconocimiento y adaptación: Es necesario que aceptemos a las señoras tales como son. Debemos comprender que los individuos tienen necesidades básicas como son: seguridad, afecto y reconocimiento.

Dirección: La mayoría de las señoras que instruimos sienten confianza hacia nosotras, debido a que trabajamos ordenadamente.

Toda enseñanza que demos debe ser comprensible. Una información incompleta puede ser mal entendida y puede prestarse a dudas.

Es necesario que averigüemos los temas de mayor interés y para ello es indispensable hacer algunas preguntas generales y escuchar con atención sus respuestas.

La repetición y el énfasis: Estos son los puntos de mayor importancia para lograr el éxito. Por ej.: la necesidad e interés que deben tomar las señoras en los ejercicios prácticos, en la relajación y en la respiración los cuales deben practicarlos diariamente en su casa y por lo tanto se debe hacer hincapié diciendo simplemente: "En verdad esto es lo más importante que deben recordar".

Conclusiones:

Si efectuamos este trabajo conscientes de su importancia podemos cosechar maravillosos resultados. Por Ej.: Convencer a las señoras que la maternidad es un proceso fisiológico, y no una enfermedad, para lo cual fue creada y que por lo tanto debe esperarla con felicidad y sin temor alguno.

Dificultades:

Estas se presentan:

1) Cuando el medio social y familiar de la futura madre se sale de lo normal, ya sea por sobre protección o por falta de interés.

2) Cuando hay falta de preparación conjunta del marido y la mujer.

3) Cuando el trabajo de parto es excesivamente largo.

4) Cuando la señora está acompañada por personas que desconocen el Método.

5) Cuando falta una completa colaboración del obstetra tratante pues consideramos que la intensa preparación que damos a nuestras pacientes las capacita en la mayoría de los casos para dar a luz en forma lúcida y consciente. Hay casos en que las señoras y nosotras nos sentimos frustradas por la aplicación innecesaria de anestesia general. Todos los autores de Psicoprofilaxis consideran que el dar a luz es un hecho que debe proporcionar felicidad y satisfacción a la madre, por lo tanto no hay razón que justifique la inconsciencia en tal momento, salvo en los casos francamente distócicos.

Para terminar quiero agradecer al Dr. Silva-Mojica el honor que me ha dispensado al solicitar mi modesta colaboración en este IV Simposio Colombiano de Psicoprofilaxis Obstétrica.

Sea esta la oportunidad de resaltar la abnegación y las óptimas cualidades del personal de Instructoras a mi cargo, a lo cual se debe en gran parte el éxito obtenido.