

Cómo tener un parto sin complicaciones en pandemia



Estar embarazada en la actualidad es una experiencia que comparten muchas mujeres, por lo que muchas se preguntan cómo tener un parto fácil en plena pandemia.

El doctor Fernando Colmenajero, en ese sentido, explica que contar con información fidedigna y confiar en la seguridad que ofrecen las clínicas de natalidad es importante para tener un parto tranquilo.

“La paciente denota una ansiedad o una cierta preocupación por cómo va a ser su parto en estas condiciones (...) Es tremendamente importante informarle en las visitas preconcepcionales, en las visitas prenatales de qué condiciones va a tener”.

Además, agrega que *“el hospital tiene que permanecer como centro libre de COVID-19 para que las pacientes estén seguras de que pueden acudir con plenas garantías”.*

Algunas consideraciones sobre cómo tener un parto fácil

Durante el embarazo y después del parto, es común que dentro del contexto nacional las palabras “coronavirus y prevención” te preocupen y no es para menos.

No obstante, hasta el momento no se ha encontrado evidencia científica de que las embarazadas tengan mayor riesgo de contagio o de que exista transmisión hacia el feto.

Respecto a esto, el doctor Enrique Oyarzún -gineco obstetra de la Clínica Universidad de Los Andes- declaró que *“con este virus en particular ha ocurrido lo contrario a lo esperado o a lo que la gente pensaría que va a pasar. Las embarazadas y los niños menores de 10 años han sido los menos afectados en esta pandemia.”*

Siguiendo la misma línea, un informe de China expuso que cuatro mujeres embarazadas que se contagiaron no transmitieron el virus a sus bebés, por lo que, de mantener las precauciones necesarias, no experimentarás complicaciones mayores a las de cualquier otro paciente si llegaras a contagiarte.

Por otro lado, si te preocupa estar sola durante el parto, te tranquilizará saber que la OMS ha establecido que todas las mujeres -incluso aquellas que estén contagiadas- tienen derecho a ser acompañadas por una persona de su elección durante el alumbramiento.

La mejor manera para tener un parto sin complicaciones

Ahora bien, ¿qué hacer para tener un parto fácil? La respuesta es más sencilla de lo que imaginas. Además -claro está- de que la mejor protección ante el coronavirus es la prevención, lo más importante que debes hacer es conservar la calma.

Aquí algunas opciones para que sea más sencillo:

- Prefiere la opción de videollamadas para llevar a cabo las consultas de rutina y la entrega de resultados de análisis clínicos.
- Mantén el contacto con tu ginecólogo a través de correo electrónico o WhatsApp y no dudes en preguntar todo lo que necesites saber o aclarar.
- Controla la cantidad y calidad de la información a la que te expones en Internet. Recuerda que no toda es confiable y que la saturación puede contribuir a aumentar tu ansiedad. Para ello, puedes fijar un horario y limitar el tiempo de las búsquedas que realizas, además de apagar el celular algunas horas durante el día.
- Practica una disciplina que combine activación física y relajación como yoga prenatal, gimnasia para embarazadas o mindfulness.

Finalmente, recuerda que lo más importante es resolver cada una de tus dudas con tu médico, y que la comunicación con tus seres queridos durante esta semana es primordial para mantenerte más tranquila.