

«El parto será sin epidural, pero confío plenamente en nuestros sanitarios»



Eva Bellido // Benicàssim

Marta Sidro es una benicense que está embarazada de 36 semanas de una niña que se llamará Alma y que nacerá en poco menos de un mes, pues sale de cuentas el próximo 22 de abril.

— ¿Cómo estás viviendo el embarazo en plena crisis del coronavirus?

— Cuando empezaron los primeros contagios en España no esperaba que la situación llegara a este punto tan crítico, pero soy una persona tranquila y tengo la suerte de que mi pareja también lo es. Por lo que simplemente me siento igual de preocupada que todo el mundo, no más por el hecho de estar embarazada. Esta cierta calma me la proporciona también el vivir en Benicàssim, ya que Castellón y Benicàssim en concreto registran pocos casos de infectados por coronavirus.

— ¿Qué os ha ido notificando la matrona?

— El lunes 9 de marzo recibí una llamada de la matrona de Benicàssim, estaba avisando a todas las embarazadas que nos encontrábamos en el tercer trimestre que se suspendían las clases teórico-prácticas de preparación al parto y la matronatación por cuestiones de seguridad.

— ¿Y cómo te estás preparando?

— Tenemos que prepararnos en casa, cada una por su cuenta, yo en mi caso estoy realizando ejercicios de pilates para fortalecer todo el cuerpo, ejercicios de kegel para fortalecer en concreto





el suelo pélvico; masaje perineal para elastificar los tejidos; y yoga y meditación para controlar la respiración y los nervios en el parto.

En mi opinión una de las cosas más importantes es estar bien informadas, saber lo que va a ser normal en el parto, así no hay lugar al miedo, a la ansiedad o preocupación, si sabes que lo que estás viviendo es normal aunque duela o se dilate mucho en el tiempo puedes estar tranquila y sabes que lo estás haciendo bien y que hay que seguir adelante.

— ¿Os garantizan la epidural en estos momentos de colapso sanitario?

— El día 26 de marzo recibí una llamada de la matrona para comunicarnos que por motivos de seguridad todos los partos que no sean de riesgo prescindirán de epidural tanto en el Hospital General de Castellón como en La Plana de Vila-real.

Por dos motivos, tanto porque los anestesiistas están ocupados con muchísimo trabajo en las UCIS por coronavirus o con las urgencias de quirófano, ya sea operaciones de urgencia o cesáreas; y por seguridad, ya que no quieren que esa misma persona anestesiista vaya pasando de la zona de coronavirus a la de maternidad, por muy protegido que vaya o toda la higiene de manos que tenga.

— ¿Y cómo recibiste esta noticia? ¿Te preocupa?

— Mi idea ya era vivir un parto lo más natural y respetuoso posible y poder afrontarlo sin epidural, pero el hecho de que tenías ahí la opción de que podías pedir la epidural siempre te proporcionaba cierta tranquilidad.

Ahora sabemos que sí o sí vamos a tener un parto sin epidural, como lo han hecho todas las mujeres de la historia, exceptuando algunas estas últimas décadas. Tras unos segundos cuando he asimilado la noticia, he decidido aceptar la situación porque al final no te queda otra opción, puede parecerme mejor o peor, justo o no, pero es lo que nos ha tocado vivir.

Y nuestros hijos van a nacer y eso tiene que pasar por nosotras. Yo confío en mí y en todas las chicas que están en la misma situación, creo que somos muy fuertes, más de lo que nos imaginamos y creo que en el parto, en esa experiencia límite, vamos a sacar lo mejor de nosotras mismas. Tenemos ahí a nuestros acompañantes, parejas, y a las matronas, ginecólogos y ginecólogas que están muy bien formados y tengo plena confianza en ellos también.

— ¿Has sentido miedo?





— Por ahora no permito que el miedo entre en mi casa. Podría buscar información y saber exactamente cuántos contagios hay en Castellón, cuántos están siendo tratados en el hospital donde voy a dar a luz y a cuántos metros de distancia está la zona de coronavirus y la de maternidad en la Plana, pero a mí, en concreto, esa sobreinformación no me ayudaría.

Creo que la gente se está concienciando y respetando todas las medidas de seguridad para que poco a poco disminuyan los casos y confío plenamente en nuestros sanitarios. Y si a las embarazadas y a los bebés les brindan siempre una atención y un trato excelente, creo que ahora aún se intensificará más.

— **¿Podrás tener acompañante en el parto?**

— Sólo nos han informado de momento que no tendremos epidural, sobre el acompañante no han mencionado nada, yo supongo y espero que sí que pueda estar, y sobre las visitas pienso que no estarán permitidas aunque estemos fuera ya del periodo de cuarentena, que en principio es hasta el 11 de abril.

— **¿Habéis seguido con las revisiones de forma normal o ha habido cambios?**

— Las ecografías se han mantenido, pero tenías que ir sola, no estaba permitido que acudiera un acompañante. He acudido solo a mi ambulatorio, al de Benicàssim, a realizar el análisis de sangre del último mes de gestación, me ha atendido la matrona en su consulta aislada del resto de análisis que se estaban realizando esa mañana. Si no tengo ningún problema ya no tengo que acudir más de forma presencial. Las consultas serán telefónicas, me preguntará el peso, la tensión arterial, si tengo algún síntoma o si tenemos que resolver alguna duda.

— **¿Qué sabéis sobre el riesgo del Covid-19 para las embarazadas?**

— Hay muy poca información sobre este tema por la escasez de datos y de resultados concluyentes que tienen. Pero en principio el cuadro clínico de las embarazadas no tiene por qué ser más grave que el de resto de población joven.

Pero tenemos poca información de las evidencias que existen sobre la transmisión intrauterina del Covid-19 en mujeres que adquieren la infección durante el último trimestre de embarazo, ya que los síntomas son los mismos, la prevención también es la misma: permanecer en casa, salir solo para lo necesario, en mi caso son las ecografías, la higiene y, si se sale, mascarilla, guantes y distancia de seguridad.





— **¿Para el bebé hay riesgos?**

— De contagiarlo la mujer al bebe tenemos poca información. Nos han comentado que una vez nace el bebé si nuestra idea es dar el pecho, la OMS recomienda mantener el amamantamiento para casos de madres o confirmados por Covid-19 o probables, respetando siempre las normas de higiene, mascarilla y guantes, siempre y cuando sus síntomas sean leves y esté controlado, otra opción es la extracción de leche materna y dársela en biberón.

— **¿Cómo imaginas los primeros meses con Alma en esta situación?**

— Imagino los primeros meses muy tranquilos y recibiendo pocas visitas y sin poder dar muchos paseos. Pero no creo que seamos nosotras las que vivimos la peor situación. A diario pienso cómo se la ingenian todas las familias del país para mantener a los pequeños de 3, 4 o 5 años en casa tanto tiempo y eso sí que me parece un reto.

Al fin y al cabo nuestros hijos e hijas van a ser unos bebés que solo querrán tranquilidad y sentirse seguros en los brazos de sus mamás y papás.

— **¿Os han informado cómo serán las revisiones después con el bebé?**

— También desconozco el protocolo de pediatría posnatal, no nos han dado la información todavía. Toda la información nos la van dando cuando es necesaria, cuando estamos cerca de vivir ese momento. En mi caso aún queda un mes, supongo que esperarán al último momento para tomar decisiones y ver cómo acontece todo.

Gracias por esta entrevista, Marta.

A todas las embarazadas, tranquilas: ¡Todo irá bien!

