

• Mediante método Hipnoparto

Relájese y disfrute el parto

- **Consiste en técnicas de relajación profunda para tener un nacimiento sin dolor ni miedos**

Angie López Arias
alopez@prensalibre.co.cr
 Foto: Luis Morales

Casi todas las mujeres sin excepción alguna le tienen temor al parto pues se vende la idea de que es doloroso, traumático y que hasta puede significar la muerte, sin embargo es un momento único y maravilloso que hay que disfrutar.

Ese es el objetivo del método llamado Hipnoparto que consiste en técnicas de relajación profunda para la mujer embarazada, las cuales le permiten tener un parto tranquilo y sin miedos ni dolor.

"Es un curso de preparación para el parto, es educación prenatal. Es un entrenamiento a través de técnicas de relajación para disfrutar sin temor el parto, inducimos información nueva acerca del nacimiento",



dijo Ansú Patricia Coto, especialista en el método y doula (mujer que acompaña a otras mujeres en el parto).

Esta preparación permite no solo que la mujer tenga un alumbramiento tranquilo sino que además todo el proceso del embarazo se vuelve más llevadero y la mujer lo disfrute en toda su plenitud.

Además, influye en el período posparto porque cambia la mentalidad del evento y por ello es muy difícil que ocurran las depresiones que suelen aparecer en esta etapa.

El método se imparte en Costa Rica desde hace tres años y es necesario que la persona asista con un acompañante (puede ser el esposo, compañero, amigo, la mamá) para que la apoye en la labor de parto por lo que debe recibir también las mismas técnicas.

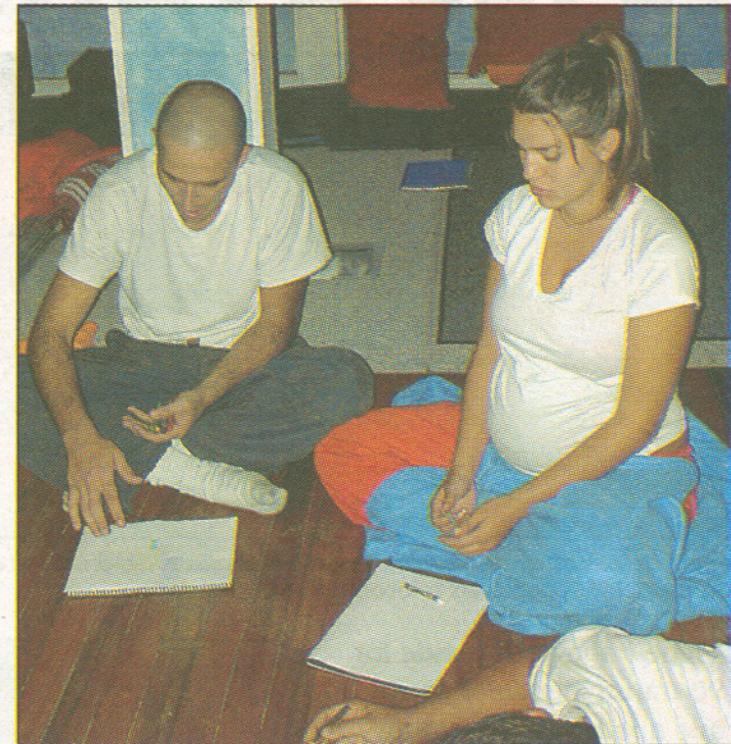
El curso tiene una duración de siete semanas y las clases son una vez por semana durante tres horas, tiene un costo de \$175 y reciben material útil como un manual y discos compactos.

No importa la edad o el número de partos que haya tenido la mujer, además lo pueden recibir tanto las que tienen un embarazo tranquilo como las que son de alto riesgo pues les ayudará aún más en el proceso.

Según aseguró Coto, no vende una idea de que el parto no duele, sino que se brinda información que elimina el pánico al dolor y a morir, también cambia la percepción sobre la cesárea, aunque explicó que algunas son innecesarias, pero otras salvan vidas.

"Se cambia toda la mentalidad que se tiene sobre el embarazo y se logra vivir mejor el proceso porque sustituye el miedo por tareas concretas. No es como otros cursos que en el momento del parto todo se olvida, este es un estilo de vida", agregó Coto.

Los beneficios que tiene la mujer con este método, lo son también para el bebé ya que gracias a la tranquilidad que vive su



La mujer embarazada y su acompañante podrán aplicar técnicas de relajación. Uno de los ejercicios es reflejar en un dibujo lo que es para ellos el embarazo. (Foto: Ansú Patricia Coto).

El yoga, técnica que quiere decir unión, ayuda a que sea una sola unidad con su bebé y logre tener un mejor estado de ánimo.



La especialista en Hipnoparto, Ansú Patricia Coto, explicó que este método cambia la percepción del embarazo y permite a la mujer disfrutarlo sin temor.

CAMBIO DE PERCEPCIÓN

Coto explicó que el fin es eliminar el miedo al parto, aprender técnicas de relajación precisas y enseñar a recrear el parto desde el hemisferio derecho del cerebro, es decir, del lado meditativo y silencioso.

La especialista comentó que utilizan vocabulario específico para referirse a términos del embarazo que cambian completamente la percepción sobre el mismo, por ejemplo en vez de decir contracciones dicen "olas uterinas", dolor lo cambian por "sensación" o al mencionar parir lo sustituyen por un "dar a luz".

"La fuerza de la palabra es grande y un nuevo vocabulario da otra sensación, cuando las mujeres dicen estas otras palabras se sienten diferentes y ven el concepto del parto como algo distinto", indicó Coto.

madre, su estancia en la "partida" es también muy relajante ya que recibe las endorfinas, hormonas que se producen más durante el embarazo y las absorbe porque su madre está contenta y feliz.

"Es bueno para todo embarazo pero siempre hay que ser cautos cuidando la salud del bebé y la madre, desmitificamos el miedo al parto, el método combina técnicas de balance integral resultando una mezcla enriquecedora", concluyó la especialista.

YOGA

Además del Hipnoparto, Coto imparte clases de yoga que también permiten que la mujer tenga un mejor embarazo, pero además, la mantienen tonificada y ejercitada aún estando en cinta.

mo y relajación.
"La mamá se tonifica, aprende estados de relajación, tiene un ánimo positivo para que ese nuevo ser venga al mundo. Es bonito porque las mujeres comparten y los bebés también se conocen", dijo Coto.

Cualquier madre embarazada puede hacer yoga siempre y cuando sea especial para mujeres en cinta. Si es una persona que ha sido sedentaria y quiere practicar esta técnica debe esperar al menos los primeros tres meses, se puede ejercitar hasta el último día del embarazo y hay posturas especiales para el primer, segundo y tercer trimestre.

El fin con estos cursos, según la especialista en balance integral, es también recuperar los valores que se han perdido como cantarle al bebé, leerle, y escribir cartas o diarios sobre todo el proceso del embarazo.