

Porquê a dor no parto?

Ultrapassados estão os tempos em que se considerava como preocupação fundamental durante o parto a sobrevivência da mulher e do bebé. Hoje, encontrando-se os índices de mortalidade e complicações de parto bastante reduzidos, a principal preocupação ressaltada pela maioria das grávidas é relativa à quantidade de dor que irão sentir. A dor não é mais que um sinal transmitido pelo corpo, mostrando que algo de diferente ocorre. Das inúmeras tipologias possíveis, a dor no parto é considerada como única, já que é intermitente e de intensidade gradual, com momentos de calma nos interregnos entre as contracções. Varia de mulher para mulher, e mesmo de uma gestação para outra, segundo diversos factores físicos, funcionais e emocionais. A dor no parto resulta especialmente do facto de o útero ser um músculo. Tal como qualquer pessoa, por um esforço intenso e continuado sobre um músculo pode sofrer uma luxação que resulta em dor, também o útero se ressentirá aquando das contracções rítmicas desencadeadas no processo de parto (que visam a expulsão do bebé). E, da mesma forma que quanto mais se pensa na dor, maior parece ser a sua intensidade e durabilidade (como acontece com uma simples enxaqueca), também a tensão e o medo sentido no parto irão influenciá-la. Trata-se do triângulo Medo-Tensão-Dor, ou seja, quanto maior o receio sentido face ao parto, maior será a tensão muscular e conseqüentemente maior a dor sentida. Como coadjuvante surge a presença da Adrenalina (substância segregada pelo corpo nos momentos em que o cérebro transmite informações de medo ou receio) reagindo o corpo com a contracção muscular, o que no parto resulta conseqüentemente num maior índice de dor. O segredo para um decréscimo da dor sentida parece então residir na capacidade em quebrar este triângulo… de que forma?

Promovendo o relaxamento e o sentimento de segurança no momento do parto.

Tal como referido, no trabalho de parto coexistem vários processos físicos e psicológicos com influência na dor sentida. Em termos físicos, decorrem as contracções uterinas, a tensão provocada por estas mesmas contracções, a pressão do bebé na bexiga, o alargamento do canal de parto, entre outras. São processos naturais e cujo resultado - a dor - mostram à mulher não só o início do trabalho de parto, mas também que o seu bebé está pronto para nascer. A nível psicológico verifica-se que o medo e/ou ansiedade face ao momento, influenciam de forma determinante a quantidade e tipo de dor sentida, assim como a vontade, capacidade e força para a enfrentar. Em termos sociais é comum a transmissão cultural do receio face ao parto e à dor, pelo que se torna uma associação natural à gravidez. Há que descondicionar, em termos psicológicos esta visão, e encarar a dor no parto como um factor necessário e que de alguma forma torna o momento mais interessante, já que o Homem é um “animal de desafios”. Ainda que se tente evitar a dor, ainda que se tente evitar a dor a questão deveria residir no minimizá-la, e não na sua total abolição já que a sua função é útil e natural. Conhecem-se presentemente várias técnicas ao serviço da promoção do bem-estar da mulher durante o trabalho de parto, as quais poderão subdividir-se em três grandes grupos: técnicas naturais, auxiliares, e medicamentosas.

- Técnicas naturais:

- Técnicas pré-parto: residem habitualmente no exercício regular e razoável por forma a preparar o corpo para o momento de parto, aumentando igualmente a resistência (bastante benéfico em trabalhos de parto demorados). A participação em classes de preparação para o parto surge actualmente como um dos métodos mais procurados pelas futuras parturientes, promovendo o conhecimento e conseqüentemente uma maior competência.

- Relaxamento: permite a descontração do corpo, pelo que o trabalho de parto será facilitado, resultando menores índices de dor. Respiração: permite não só acalmar a mulher, como a oxigenação dos tecidos, o que liberta parte da tensão e conseqüentemente restringe a dor.

- Visualização: promove o relaxamento e diminui tensão. Consta da capacidade da mulher em visualizar algo que a descontraia, de forma continuada, pelo que o treino nesta técnica é recomendado.

- Verbalização: vocalizar palavras, sons, canções ou mesmo gritar, ajuda a mulher não só a distrair-se como a libertar a tensão.

- Técnicas no parto: dentro das possibilidades inerentes ao espaço físico onde decorre o parto, a mulher deverá procurar o ambiente com o qual se sinta mais confortável (nomeadamente quanto à música, luz, objectos ou companhia).

- Técnicas auxiliares:

- Água: não só para o trabalho de parto, como para o próprio momento de nascimento. A água é relaxante, liberta a tensão física e possibilita à gestante uma maior liberdade de movimentos.

- Homeopatia, Yoga, Massagem, Hipnose, Acupunctura: são técnicas que quando praticadas previamente à gravidez poderão ser benéficas na supressão da dor durante o trabalho de parto.

- Técnicas medicamentosas:

- Analgésicos: não interferem directamente nas contracções e dor sentida. Como efeitos negativos surgem as náuseas e tonturas, e o facto de o bebé poder ser afectado (aquando de uma administração por via intra-venosa).

- Tranquilizantes: ajudam apenas a acalmar e relaxar, pelo que não diminuem propriamente a dor.

- Anestesia: de vários tipos, nomeadamente local, regional ou geral. A mais comumente utilizada é a conhecida Epidural.

-
Existem diversas outras técnicas, algumas das quais desenvolvidas e aplicadas culturalmente (com especial distinção para a cultura oriental). Porém, outra que é também na sua essência é uma técnica (mais psicológica que física), mas muitas vezes esquecida, é a consciência pessoal de que por ser mulher, o corpo está preparado para reproduzir, para ter filhos. Trata-se do conhecimento de aspectos fisiológicos tão simples como a noção de que o corpo está determinado biologicamente para procriar. Se não veja-se que se artificialmente são induzidas drogas durante o parto com vista à supressão da dor, também o organismo humano produz um tipo de "droga", a Endomorfina, um analgésico natural, libertado com vista à redução da dor. Assim, a mulher terá mais capacidade para lidar com a dor no parto do que se poderia julgar à partida. Basta muitas vezes acreditar.

- E quanto a todas as outras técnicas discutidas? Muitas delas visam a abstracção à dor... Mas, teoricamente as sensações de dor e alívio podem ser moduladas, já que os nervos sensoriais que conduzem as sensações de prazer, fazem-no mais rapidamente que a condução da informação de dor. Assim, algum treino prévio, força de vontade e desejo em vivenciar cada momento do nascimento do filho, capacita toda a mulher de uma força de vontade suprema que lhe possibilitará ultrapassar as barreiras impostas. O grande segredo reside então no conhecimento que cada mulher tem de si mesma e da forma como lida com a dor. Não se trata de coragem, como muitas vezes se apelida, mas sim de conhecer os limites. Em última instância, o importante é conseguir acarinhar o bebé após o parto, pelo que há que guardar alguma energia para esse momento, pelo que a mulher não se deve desgastar em demasia. Há que reconhecer os limites pessoais de dor, mas nunca esquecer que as formas medicamentosas poderão impossibilitar a vivência consciente de cada segundo.

-
Dr^a. Andreia Teixeira
(Psicóloga)