

2. Camine, muévase, y cambie de posición a lo largo del trabajo de parto

Pregúnteles a las mujeres que hayan dado a luz naturalmente lo que les ayudó a aliviar el dolor del parto y muchas dirán que fue la posibilidad de moverse y cambiar de posición.

Por qué moverse y cambiar de posición facilita el trabajo de parto

- Cuando usted camina o se mueve durante el parto, el útero trabaja más eficientemente
- Cambiar de posición mueve los huesos de la pelvis para ayudar al bebé a encontrar el mejor lugar por el canal de parto
- Las posiciones verticales utilizan la gravedad para ayudar a bajar al bebé
- Las posiciones verticales, recostadas de lado e inclinadas hacia adelante causan que el bebé reciba un buen flujo de sangre, así que él puede ser menos propenso de mostrar señales de sufrimiento fetal
- Responder activamente al trabajo de parto puede ayudarle a usted a sentir más confianza y menos temor

Movimientos para el trabajo de parto

No hay una sola manera correcta para moverse durante el trabajo de parto y ninguna posición se siente cómoda para todas las mujeres. Lo más importante es tener la libertad de seguir las indicaciones de su propio cuerpo. A menudo, las posiciones que causan que se sienta más cómoda también le ayudarán a progresar en el trabajo de parto.

A muchas mujeres les gusta caminar y estar en posición vertical al principio del trabajo de parto, pero durante la transición (la etapa justo antes de pujar), prefieren estar en posiciones de manos y rodillas o acostadas de lado. Esas dos posiciones siguen siendo útiles en la segunda etapa (la fase de pujar) del trabajo de parto, junto con las posiciones verticales como estar sentada y en cuclillas (vea pág. 12 a 13).

Una posición que es raramente cómoda y puede ser peligrosa para su bebé es estar recostada sobre su espalda. En esta posición, se pueden comprimir los vasos sanguíneos que llevan oxígeno a su bebé y el bebé puede mostrar señales de estrés.



Caminar durante el trabajo de parto temprano ayuda a progresar el trabajo de parto.

Perspectivas de INVESTIGACIÓN

Las investigaciones confirman que el confinar a las mujeres que están pasando por el trabajo de parto a una cama aumenta el dolor y disminuye la satisfacción de las mujeres con su experiencia de parto.

Algunos estudios han demostrado que las mujeres que caminan o permanecen en la posición vertical tienen trabajos de parto más cortos y más partos vaginales, mientras que otros estudios no han encontrado ninguna diferencia. Pero ningún estudio ha demostrado que caminar o las posiciones verticales retrasan el trabajo de parto, aumentan la probabilidad de cirugía cesárea o se asocian con daño a la madre o al bebé.

Encontrar la libertad

Aunque sabemos que moverse proporciona muchos beneficios, una encuesta de mujeres que dieron a luz en hospitales de los Estados Unidos en 2005 reveló que sólo una de cada cuatro mujeres caminó durante el trabajo de parto. ¿Qué mantiene a tantas mujeres en la cama? La mayoría de las mujeres dijo que no podían caminar porque estaban “conectados a cosas”: monitores fetales electrónicos continuos, vías intravenosas o ambos. Tenga cuidado al aceptar estas intervenciones (vea pág. 10 a 11)



Las posiciones inclinadas hacia adelante pueden ayudar al bebé a girar a una posición óptima para el nacimiento.

y si son necesarios, pida dispositivos móviles para que pueda moverse.

Algunas cosas que le ayudarán a moverse de diferentes maneras durante su trabajo de parto:

- Bastante espacio para caminar
- Una bañera profunda
- Una ducha
- Una pelota de parto (pelota de ejercicio)
- Muebles cómodos, como una silla mecedora y un sofá
- Una barra para ponerse en cuclillas y/o taburete de parto
- Telemetría (equipo de monitoreo portátil que les permite a las mujeres caminar incluso si necesitan monitoreo fetal continuo)
- Reproductores de CD para escuchar música que puede alentarla a moverse
- Una persona que la ayude a moverse y cambiar de posición



Relajarse en una bañera puede ser reconfortante cuando el trabajo de parto empieza en serio.

CONSEJOS de pareja

Ayudar con el movimiento

Durante el trabajo de parto activo, es difícil para algunas mujeres decidir cómo quieren moverse. Ver la televisión y películas pueden hacerlas pensar que deben permanecer en la cama.

Las parejas de trabajo de parto pueden alentar a las mujeres a usar movimientos y cambios de posición para mejorar su comodidad y ayudar a que el trabajo de parto progrese. Usted podría ayudar a su pareja caminando o bailando lento con ella, asegurándose de que tenga acceso a una pelota de parto y una barra para ponerse en cuclillas y sugiriendo diferentes posiciones, especialmente cuando ella parece estar desanimada o incómoda.

tenga en CUENTA

Una alternativa al uso rutinario de vía intravenosa

Algunos hospitales requieren que se coloque una vía intravenosa al ser admitida. Si esto sucede en su lugar de parto, pida un catéter para contar con una vena accesible. Esto a menudo satisface el requisito del hospital sin limitar su movilidad.



Imprima el PDF: Mantener la libertad de movimiento

Aprenda cómo mantenerse móvil en cualquier entorno

www.mothersadvocate.org



Imprima el PDF: Posiciones para el trabajo de parto

Vea posiciones útiles para cada etapa del trabajo de parto

www.mothersadvocate.org