

5. Evite dar a luz acostada de espalda y siga los instintos de su cuerpo para pujar

Cuando uno ve a las mujeres dar a luz en la televisión y en las películas, es fácil pensar que hay sólo una manera de pujar durante el parto: con la mujer sobre su espalda, sus piernas hacia arriba, aguantando la respiración y pujando mientras otros cuentan hasta 10 y le dicen que puje con más fuerza. De hecho, esa realmente es la manera como la mayoría de las mujeres pujan en los Estados Unidos, pero las investigaciones demuestran que este tipo de pujar es más difícil para las madres y los recién nacidos que un enfoque de más apoyo.



La posición vertical para pujar aprovecha la gravedad

Utilice posiciones verticales para pujar

Pujar mientras está acostada sobre su espalda es literalmente como pujar cuesta arriba. Pero si no se recuesta sobre su espalda durante la segunda etapa del trabajo de parto y utiliza posiciones más útiles como estar de pie, de rodillas, en cuclillas o acostándose de lado, aprovecha la gravedad y permite que los huesos pélvicos permanezcan sueltos y abiertos para ayudar al bebé a descender. Esto hace que la fase de pujar sea más corta y más fácil para usted y para su bebé.

La mayoría de las embarazadas han escuchado los consejos de que no deben recostarse de espalda durante el final del embarazo porque el peso del vientre creciente puede reducir el flujo de sangre al bebé. ¡Este mismo consejo es verdad durante el trabajo de parto! Los bebés

son más propensos a mostrar síntomas de malestar cuando las mujeres están sobre sus espaldas mientras pujan.

La mayoría de las salas de parto tienen camas ajustables que se pueden utilizar para varias posiciones verticales de pujar. Intente ajustar la cama para experimentar diferentes posiciones, como en cuclillas o de rodillas o inclinándose hacia la cabecera de la cama. También puede pedir una barra para ponerse en cuclillas o un taburete de parto.

El pujo espontáneo

Cuando una mujer sigue las necesidades de su cuerpo durante la fase de pujar, probablemente pujará cuando sienta un fuerte deseo de hacerlo y contendrá la respiración durante cortos períodos de tiempo, o nunca. Esto se llama “el pujo espontáneo”.

Pujar cuándo y cómo su cuerpo indica significa que está dando a luz de la manera correcta para usted. Pujar más, por más tiempo o más seguido de lo necesario puede ser agotador y pone una presión más fuerte sobre el bebé y los músculos y los tejidos del piso pélvico. Este aumento de presión puede causar estrés para el bebé y dañar el piso pélvico. Además, contener la respiración mientras puja puede disminuir el suministro de oxígeno al bebé.

CONSEJOS de pareja

Apoyo sin entrenamiento

Aunque indicarle a una mujer cómo y cuándo pujar raramente es necesario e incluso puede causar problemas, la mayoría de las mujeres aprecian recibir una respuesta cuando están pujando.

En lugar de dar instrucciones, dígame a su pareja que está haciendo un buen trabajo y recuérdale que ella sabe exactamente cómo dar a luz a su bebé. Cuando empiece a ver la cabeza del bebé, ¡dígame! Incluso puede mostrarle la cabeza del bebé en un espejo o animarla a que toque la cabeza que ya comienza a emerger. Esto puede ayudarla a saber qué tipo de pujo es más eficaz.



Las camas de hospital pueden ajustarse para resistir una variedad de posiciones para pujar.

Pujar con una epidural

Una epidural probablemente disminuya y retrase su capacidad de sentir y responder a la urgencia de pujar y hará que sea más difícil asumir algunas posiciones verticales. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que hay formas de aumentar la probabilidad del parto vaginal cuando se utiliza una epidural:

- Espere a tener ganas de pujar antes de empezar. Esto puede tomar una hora o más. Durante este tiempo, la fuerza de sus contracciones sola ayudará a bajar al bebé y a girar la cabeza en la mejor posición.
- Pida ayuda para recostarse de lado o para estar en una posición vertical como sentada o en cuclillas, usando una barra de apoyo. La mayoría de las mujeres que reciben una epidural puede utilizar estas posiciones con poca ayuda.

Algunos profesionales médicos sugieren dejar que la epidural deje de surtir efecto antes de empujar. Desafortunadamente, las investigaciones indican que esta práctica no ha reducido la probabilidad de un parto asistido por fórceps o extractor al vacío.

CONVERSE

Solicitar una buena atención al pujar

La etapa de pujar tiende a ser la parte más dirigida por los profesionales médicos, quienes a menudo tienen una forma determinada que prefieren para atender a las mujeres mientras pujan. Hable con ellos mucho antes del trabajo de parto y comparta sus deseos de usar posiciones verticales y el pujo espontáneo, no dirigido.

Cuando llegue el momento de pujar, póngase en cualquier posición que sienta mejor y recuérdelos a su profesional médico y su equipo de apoyo que quiere seguir sus propios impulsos y pedirá dirección si la necesita.

Perspectivas de INVESTIGACIÓN

Los investigadores que revisaron toda la investigación existente sobre la posición en la fase de pujar descubrieron que las mujeres que dieron a luz usando posiciones verticales estuvieron pujando por menos tiempo y sintieron menos dolor que las mujeres que dieron a luz acostadas de espalda.

Beneficios del pujo vertical

- Una segunda etapa más corta del trabajo de parto
- Una posible reducción en nacimiento asistido por extractor al vacío o fórceps
- Menos dolor
- Menos patrones anormales de frecuencia cardíaca fetal
- Menos episiotomías
- Menos daño a la vagina y el perineo

Las investigaciones también sugieren que el pujo espontáneo es más beneficioso que el pujo dirigido.

Beneficios del pujo espontáneo

- Menos daño al perineo
- Músculos del piso pélvico más fuertes varios meses después del parto (esto puede reducir la incontinencia)
- Menos cambios anormales de ritmo cardíaco fetal