



# La mejor postura para dar a luz

Lo habitual es que el parto transcurra en una cama, pero durante la dilatación, ¡que puede durar unas cuantas horas!, no hay que estar necesariamente tumbada. Moverse y cambiar de posición alivia el dolor.

**M**i abuela siempre me contaba que cuando ella era joven, las mujeres parían en casa, solas o ayudadas por familiares, vecinas y parteras, y que adoptaban todo tipo de posturas para aliviar los dolores de parto: sentadas en taburetes, sostenidas por la espalda, en cuclillas... El caso es que según avanzó el siglo XX, y a medida que los médicos empezaron a intervenir en el parto, las mujeres empezaron a dar a luz tumbadas para facilitar, sobre todo, el trabajo del profesional.

Sin embargo, desde hace un tiempo la forma de atender los partos está cambiando otra vez. Cada vez son más los hospitales que, siguiendo las recomendaciones de la OMS y de la Estrategia para la Atención al Parto Normal del Ministerio de Sanidad, dejan que la mujer adopte la posición que le resulte más cómoda durante la dilatación y, si es posible, también en el expulsivo.

## El movimiento acorta el parto

Inma Portillo dio a luz a su pequeño Ian en el Hospital del Mar de Barcelona. «Ingresé de parto, con apenas dos centímetros de dilatación, así que me recomendaron caminar por el pasillo para provocar las contracciones de manera natural, y así fue: en un par de horas comenzaron».

Durante el periodo de dilatación, la futura mamá puede caminar, estar de pie apoyada en otra persona, en cuclillas, de rodillas, sentada sobre una

pelota, acostada de lado, etc. Lo ideal es ir cambiando de posición hasta encontrar la que resulta más cómoda en cada momento.

La mayoría de las mujeres no solo se sienten más cómodas de pie y caminando que sentadas o tumbadas, sino que además toleran mejor el dolor, porque la libertad de movimientos las entretiene y esto hace que lo perciban con menos intensidad. Además, la verticalidad y el movimiento acortan la duración del parto.

A Inma le facilitaron bolsas de agua caliente para ponérselas en la espalda. «El calor me aliviaba, pero lo mejor –reconoce– fueron los masajes. Una de las matronas me masajeara la zona lumbar y esto me calmaba muchísimo el dolor. Y además, le explicó a mi pareja cómo tenía que presionarme en la espalda durante cada contracción. ¡Me vino genial!».

Según aclaran las matronas del Hospital del Mar, «el masaje se realiza entre contracciones. Así se relajan los músculos que están más contraídos y las contracciones resultan más llevaderas y efectivas. Durante las contracciones, lo que hacemos es aplicar las manos con ligera presión, como contención (en el sacro, las caderas o los hombros), pero manteniéndolas quietas. Las



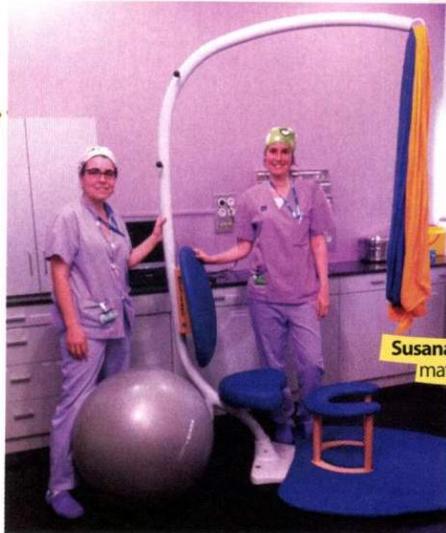
Lo ideal es ir cambiando de posición hasta encontrar la más cómoda para cada momento

Foto: Getty

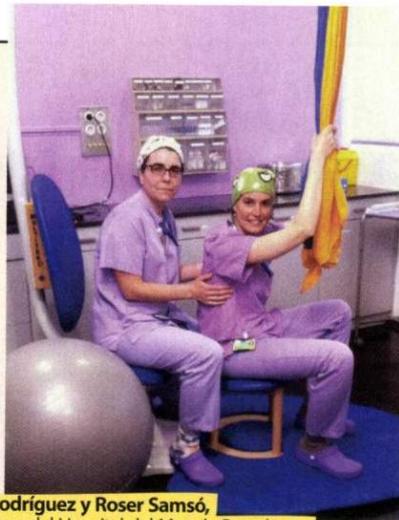


serPadres **el parto** La mejor postura

»»



Susana Rodríguez y Roser Samsó, matronas del Hospital del Mar, de Barcelona.



**«La monitorización continua no suele resultar necesaria»**

En las gestaciones que no son de riesgo no es necesaria la monitorización continua. El latido del feto se puede controlar de forma intermitente, con auscultación con trompeta, doppler o con monitorización continua (cada hora, 15 minutos de monitorización).

Pero incluso con el monitor puesto, debería ser posible moverse y cambiar de posición. Aunque en nuestro hospital no tenemos monitorización inalámbrica, los cables de los monitores tienen suficiente longitud para que la mujer pueda, por ejemplo, sentarse en una pelota y hacer movimientos circulares para ayudar al descenso del bebé.

En el Hospital del Mar, todo el personal está muy motivado para que la mujer pueda tener el parto deseado. Tenemos incluso una silla de partos para dar a luz de pie, sentada o en cuclillas. Es un asiento cercano al suelo en forma de U, como puede verse en la foto. La pareja se coloca detrás y la mujer puede agarrarse con fuerza a unos pañuelos que cuelgan del techo.

mujeres reconocen que sienten un gran alivio».

Inma solo tiene buenas palabras para los profesionales que atendieron su parto. «Dejaron que transcurriera todo de forma natural. Nos mantenían informados y el entorno era muy agradable. ¡Hasta nos dejaron elegir la música en el paritorio! –recuerda–. Tanto a mí como a mi pareja nos hicieron sentir muy a gusto y partícipes de un momento tan importante como es el nacimiento de tu hijo».

**Con la pelota al hospital**

Vanessa García dio a luz a Noa en el Hospital Universitario de Burgos. Además de la maleta para el parto, se llevó de casa su pelota gigante de goma (de las de Pilates). Le había venido muy bien en la preparación a la maternidad y sabía que en el hospital le dejarían usarla. «En la semana 41ª me provocaron el parto. Me pusieron un tampón de prostaglandinas para madurar el cuello del útero y pronto empezaron las contracciones. La pelota me ayudó a relajarme y a descargar la tensión de la espalda». Vanessa puso en práctica los ejercicios que le había explicado su matrona en las clases de preparación. «Sentada en la pelota, intercambiaba diferentes movimientos: bascular la pelvis moviéndola ligeramente hacia la derecha, el centro, la izquierda y de nuevo el centro, la misma secuencia pero moviendo la pelvis y la pelota a la vez, giros, dibujar ochos con la cadera... Aunque lo que más me relajaba era



Vanessa García con su hija Noa



Inma Portillo con su hijo Ian

colocarme de rodillas en el suelo con los brazos y el pecho apoyados en la pelota y la cabeza de lado, descansando también sobre la pelota. Así respiraba mucho mejor. Gracias a los ejercicios, soporté mejor el dolor hasta que pudieron ponerme la epidural».

La esferodinamia o gimnasia con pelotas gigantes tonifica el suelo pélvico, aumenta la capacidad respiratoria y estimula la circulación. Es muy apropiada durante la dilatación. Sentada sobre la pelota, la fuerza de gravedad es mayor. Así se facilita el descenso del bebé y las contracciones son más efectivas.

Vanessa tiene un recuerdo estupendo de la pelota. «Me ayudó mucho en el parto y ahora –reconoce–, muchas veces estoy mucho más cómoda sentada en ella que en una silla. La sigo utilizando cuando me pongo, por ejemplo, un rato con el ordenador».

### El poder del agua

El Hospital Universitario de Burgos dispone de una bañera para la dilatación en el parto, aunque Vanessa no la utilizó. «También me ofrecieron ducharme cuando quisiera y, como me dijeron que me ayudaría a relajarme, de vez en cuando dejaba la pelota y me daba una ducha».

El documento *La Iniciativa del Parto Normal*, elaborado por la Federación de Asociaciones de Matronas de España, dice que el uso de agua caliente en el parto reduce la ansiedad, estimula la producción de endorfinas (hormonas de la felicidad) y acorta la dilatación.

La temperatura del agua de la bañera no debe superar los 37 grados y no conviene permanecer dentro más de dos horas. Se aconseja entrar en el agua con una dilatación de, al menos, 4-5 cm, ya que hacerlo antes podría prolongar el

parto. La mayoría de hospitales públicos que tienen bañeras la utilizan en la dilatación, pero no en el expulsivo.

### Muévete con la epidural

Inma y Vanessa decidieron aliviar los dolores de la fase más activa del parto con analgesia epidural, lo que les obligó a permanecer en la cama, aunque nunca estuvieron tumbadas boca arriba sin moverse. Y es que parece probado que si la madre cambia a menudo de posición, se agiliza y facilita el nacimiento del bebé, se practican menos episiotomías y se reduce el tiempo de pujos durante el expulsivo.

Es la matrona la que sugiere la postura más adecuada para cada momento en función la posición del bebé, para favorecer su descenso y la rotación de la cabecita. Muchos hospitales tienen camas articuladas que permiten cambiar de postura más fácilmente y escoger la mejor posición para dar a luz. Así, aunque con la epidural puesta no es posible caminar o sostenerse de pie, en estas camas se puede realizar perfectamente el expulsivo sentada.

En algunos hospitales, pocos, la verdad, se utiliza un tipo de analgesia (la «walking epidural»), que alivia el dolor y permite moverse combinada con una monitorización inalámbrica.

Ana Isabel Sánchez Rebollo ●

Tanto Vanessa como Inma aliviaron el dolor moviéndose y tuvieron el parto que deseaban