

PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Resumen de una experiencia de trabajo

Enf. Obst. Mercedes Espinosa

Foto: Páolo Título

Hacer del embarazo una enfermedad y del parto una intervención quirúrgica es un concepto erróneo. La mayoría de los partos evolucionan satisfactoriamente y la mujer debe disfrutar a plenitud su embarazo con su pareja y familiares.

A continuación vamos a tratar sobre la preparación física de la embarazada que se basa en un conjunto de técnicas y una correcta información que permitan a la pareja vivir con auténtico goce el trascendental momento del nacimiento de su hijo.

La historia de las distintas metodológicas empieza en 1933 con las observaciones del médico inglés Grantly Dick Read.

Read observó como las mujeres sin miedo y emociones negativas paren mejor, y llega a la conclusión que el dolor era engendrado por el miedo que desencadenan mecanismos de defensa en forma de tensión muscular.

Al recibir la parturienta el dolor se confirmaría su miedo, aumentando la tensión, formando un círculo vicioso.

Miedo-tensión-dolor-miedo-tensión etc.

En la preparación física para el parto se realizan ejercicios posturales y ejercicios específicos para el trabajo de parto.

Los ejercicios posturales se orientan para mantener la postura de la embarazada y reforzar determinados grupos musculares que van a formar parte activa en el trabajo de parto.

En ellos tenemos:

- 1- **CUCLILLAS:** reforzar el periné, adquirir flexibilidad de los miembros inferiores.
- 2- **POSICIÓN DE SASTRE O MARIPOSA:** reforzar el periné y adiestrar el coxis.
- 3- **EJERCICIOS DEL GATO:**

Aspirar: Arqueando la espalda y bajando la cabeza.

Espirar: Hundiendo la espalda y levantando la cabeza.

Este ejercicio desbloquea el diafragma y además alivia las molestias que se produ-

cen en la espalda y vértebras lumbares que son las más afectadas en el embarazo.

- 4- Balanceo de la pelvis con las manos en la cintura.
- 5- Flexión y deflexión de las piernas en dos tiempos en posición sentada.
- 6- Flexión y deflexión de las piernas en cuatro tiempos en posición acostada.
- 7- Ejercicios de Tongolele (rotación de las caderas).

Ejercicios circulatorios

Estos ejercicios activan la circulación de la sangre y ayuda a evitar las varices.

Entre ellos tenemos:

- 1- Caminar en la punta de los pies.
- 2- Caminar en la punta de los talones o calcáneo.
- 3- Posición sentada, apoyando las manos hacia atrás, rotación de los pies.

Ejercicios específicos del trabajo de parto

1- EJERCICIOS RESPIRATORIOS:

Existen numerosas técnicas respiratorias, describiremos las más utilizadas e importantes.

— *Respiración Torácica:* Sacar todo el aire

soplando hasta que los músculos abdominales se contraigan fuertemente. Aspirar lentamente, manteniendo el abdomen relajado y haciendo descansar el diafragma.

— *Respiración Abdominal:* Aspirar llenando el abdomen y espirar vaciándolo.

— *Respiración Nasal (nariz-nariz):* Aspirar y espirar por la nariz lentamente.

— *Respiración Naso-bucal (nariz-boca):* Aspirar por la nariz y espirar por la boca.

2- Relajación con sus distintas técnicas en la cual deben existir 2 principios básicos:

- Cuerpo plenamente apoyado y cómodo.
- Conseguir tranquilidad mental, concentrando el pensamiento en el relax corporal.

Bloqueo (esfuerzo del pujo): Posición acostada, piernas separadas entre sí; aspirar profundamente, boca cerrada, cabeza inclinada hacia adelante, mentón apoyado al pecho y proyectar ese esfuerzo del pujo hacia la vagina.

Es fundamental en este ejercicio la presencia de la pareja o familiar quien le va a brindar apoyo emocional, confianza y seguridad ●

