



## **Instituto Lamaze Para El Parto Natural**

### **Prácticas de Atención y Cuidados que Promueven el Parto Natural**

#### **No Dar a luz en Posiciones Supinas,**

Como se ha demostrado en el arte a lo largo de la historia, las mujeres a través de las culturas han usado las posiciones verticales y/o posiciones neutrales para verse favorecidas con la fuerza de la gravedad (ej. recostada de lado, en cuatro puntos) para dar a luz a sus bebés. Hasta el advenimiento de los fórceps en el siglo XVII, raramente se mostraba a las mujeres dando a luz en una posición supina (recostada sobre la espalda). Usualmente las mujeres eran cuidadas y atendidas durante el trabajo de parto por “mujeres sabias” de su comunidad, que las alentaban para que se guiaran por su sabiduría interna y por el apoyo de aquellos que la rodeaban. Las mujeres usaban diferentes objetos tales como pilares, árboles y cuerdas para realzar su fuerza durante el expulsivo. Utilizaban también muebles de apoyo para el nacimiento o taburetes hechos de madera, ladrillos o piedras para ponerse en cuclillas, agacharse o a arrodillarse.

El usar una variedad de posiciones durante la segunda etapa del trabajo de parto ( la etapa de pujo) te permitirá responder a los cambios de posición del bebé mientras desciende, rota y extiende en un esfuerzo por nacer. Las posiciones que elijas, con frecuencia incrementarán tu comodidad y facilitarán el progreso del nacimiento. Cada posición tiene ventajas y desventajas.

#### **Posiciones Verticales**

Las posiciones verticales tales como estar de pie, de rodillas o en cuclillas aprovechan la fuerza de gravedad para ayudar al bebé a descender.

Los rayos X han mostrado que ponerse en cuclillas ensancha el diámetro de la pelvis, creando mayor espacio para que el bebé descienda. Sin embargo, es también la posición más agotadora.

Penny Simkin autora reconocida y educadora para el parto ampliamente respetada, recomienda la posición “de cuclillas con soporte” o “colgada”, especialmente para mujeres con una segunda etapa prolongada..

#### **Posiciones Neutrales para la Fuerza de Gravedad**

Las posiciones neutrales para la fuerza de gravedad como la de cuatro puntos, recostada de lado o semi- sentada, son menos cansadas y pueden ser útiles para la mujer que está exhausta. Una posición recostada de lado puede ayudar a disminuir el ritmo de un parto que progresa demasiado rápido.

La posición en cuatro puntos mueve el peso del bebé de la parte baja de la espalda y el cóccis, y proporciona espacio para que el bebé rote a una posición anterior.



## Lo que nos dice la Investigación.

De acuerdo a Cochrane Pregnancy and Childbirth Group, una fuente de información reconocida mundialmente, respecto a los cuidados basados en la evidencia científica, el uso de posiciones verticales o recostada de lado, comparadas con las posiciones supinas o de litotomía (acostada sobre la espalda con los pies amarrados a estribos), se asocia con los siguientes resultados:

- Menor duración de la segunda etapa del trabajo de parto
- Reducción en nacimientos instrumentados
- Reducción de episiotomías
- Reducción de reportes de dolor severo
- Menor anormalidad en patrones de frecuencia cardiaca fetal
- Un ligero incremento de laceraciones de segundo grado (en el grupo de posición vertical solamente)
- Un aumento en la pérdida de sangre estimada

Adicionalmente, el permanecer acostada sobre la espalda puede causar la reducción de la presión sanguínea para la mujer en trabajo de parto y reducir el flujo sanguíneo para el bebé, debido al peso que ejerce el útero sobre las principales venas que aportan el flujo de sangre. En la posición de litotomía, la mujer verdaderamente puja en contra de la fuerza de gravedad.

## Recomendaciones de Lamaze International

Lamaze International recomienda que elijas posiciones verticales o recostadas de lado para el nacimiento. Tu y tu compañero deben de conocer y practicar varias posiciones para la segunda etapa del trabajo de parto en tus clases de educación para el parto.

Deberán preguntar a su médico que posiciones les recomienda para el parto y cuales son, si las hay, las restricciones que él sienta necesarias.

Durante el trabajo de parto escucha a tu cuerpo y elige las posiciones para el parto que te sean más cómodas. Debes tener confianza que al responder a lo que estás sintiendo, estarás haciendo el nacimiento mas fácil para ti y para tu bebé.

### **Desarrollado por el Consejo de Educación de Lamaze International**

#### **Autoras Principales:**

Teri Shilling, MS, IBCLC, CD(DONA), LCCE, FACCE  
Joyce DiFranco, RN, BSN, LCCE, FACCE

#### **Colaboradores y Revisión:**

Debby Amis, RN, BSN, CD(DONA), LCCE, FACCE  
Elena Carrillo de Reyes, LCCE, FACCE, CD (DONA)  
Diana Chaverini, RN, MEd, LCCE, FACCE  
Jeannette Crenshaw, RN, MSN, IBCLC, LCCE, FACCE  
Caroline Donahue, RN, MA, LCCE, FACCE  
Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE  
Judith Lothian, RN, PhD, LCCE, FACCE  
Michele Ondeck, RN, Med, IBCLC, LCCE, FACCE  
Sandra Steffes, RN, MS, LCCE, FACCE