




# TÉCNICAS NO FARMACOLÓGICAS EN EL TRABAJO DE PARTO



- ❑ La vigilancia prenatal de calidad que deben brindar las parteras, incluye hablar con las mujeres acerca de las técnicas no farmacológicas para el manejo del dolor en el parto y explicarles las causas que lo originan. De esta forma, las mujeres conocerán las diferentes estrategias para disminuir el dolor sin el uso de medicamentos, sus ventajas y desventajas para poder decidir oportunamente.
- ❑ En el trabajo de parto, las contracciones uterinas y la cantidad de descarga hormonal es diferente en cada mujer y se mantiene acorde a la etapa establecida, por ende, el umbral del dolor es llevadero, descrito o manejado de varias formas.






## TÉCNICAS NO FARMACOLÓGICAS EN EL TRABAJO DE PARTO

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

-  Evitar el uso de medicación durante el trabajo de parto. Algunos métodos no farmacológicos que se recomiendan usar para el manejo del dolor son: la deambulación, el cambio de posición, masajes, relajación, respiración, acupuntura, entre otros.
-  Evitar la analgesia epidural como método de rutina para calmar el dolor.
-  Preferir la anestesia epidural a la anestesia general en la cesárea.



Algunas de las técnicas que pueden utilizar las parteras son:

-  **Vocalizar**
-  **Movimiento de la mujer**
-  **Presión o masaje en la zona de malestar**
-  **Calor local**
-  **Combinación de todas o algunas de las técnicas anteriores**

## TÉCNICA: VOCALIZAR



Realizar ejercicios que favorezcan los cambios en las tonalidades de voz, llevados con la respiración por la nariz y boca-nariz. Esta técnica se recomienda cuando la intensidad y/o frecuencia de las contracciones se modifique.

**Ejemplo:** ha, ha, ha, ha, ummmmm, ohhhh, etc...



Esto ayuda a la mujer a tener una adecuada oxigenación, evitar cefalea, náuseas o vómitos; también favorecerá al recambio gaseoso a nivel muscular (para evitar dolores musculares mayores).

## TÉCNICA: MOVIMIENTO DE LA MUJER




Los ejercicios que promueven el movimiento (circulares, arriba, abajo, laterales, acostada, etc.) y los cambio de posición durante el trabajo de parto, favorecen a la disminución de molestias en el área del pubis, sacro o miembros pélvicos causados por la presión de la presentación fetal y de los vasos sanguíneos (vena cava, arterias uterinas, femoral, nervio ciático, etc.).

**Ejemplos de posiciones en el parto:** supino, vertical (parada, sentada, cuclillas, hincada), cuatro puntos (a gatas), decúbito lateral izquierdo (posición de reina), entre otras.



Esta técnica contribuye a la circulación materna, favorece el pujo, el encajamiento, la rotación fetal y disminuye las molestias en la presentación occipito posterior.

## TÉCNICA: MOVIMIENTO DE LA MUJER

-  Las mujeres que practican posturas de manos y rodillas (cuadrupedia), presentan menor dolor lumbar persistente y puede ser su posición más cómoda para dar a luz, con menor dolor perineal posparto y con una percepción de un parto más corto (aunque no haya diferencias reales de duración).



## TÉCNICA: PRESIÓN O MASAJE EN LA ZONA DE MALESTAR



Se pueden realizar masajes para favorecer la circulación y evitar calambres inesperados (o para hacerlos menos incómodos) durante el trabajo de parto. Durante estos ejercicios se hace presión en el área del sacro mediante molinillos en las piernas y con movimientos de abajo hacia arriba.

También se pueden dar masajes en el área de la cabeza con ligera presión y masajes en los laterales del vientre (de la ingle hacia cadera); esto disminuirá las molestias del encajamiento y activará las contracciones uterinas.



Todo apoyo afectivo con la vinculación y la conexión que se forma con la mujer en el parto es única e inexplicable (no necesitas conocerla de mucho tiempo para poder adentrarte a la luz de la vida).



## TÉCNICA: COMBINACIÓN DE LAS TÉCNICAS

Se puede proporcionar calor con almohadillas llenas de semillas, utilizar agua y trapos calientes, tibios o frescos, para hacer fricción en la zona de la molestia, etc. Además, de realizar ejercicios de vocalización.




Las cosas calientes, tibias o frescas se deben utilizar acorde al gusto de la mujer para que sea de su agrado; se podrán combinar de acuerdo a sus necesidades. En el periodo de transformación entre la fase activa y expulsiva, se origina una conexión con la hormona llamada oxitocina, que inunda la zona de la mujer, provoca la sudoración y permite la transformación de energía para poder dar a luz a su bebé.

## OTRAS TÉCNICAS

-  **Uso del agua en ducha o baño:** brinda muchos beneficios durante el inicio y progreso del parto. No hay contraindicaciones en su uso.

La utilización del agua caliente durante la dilatación reduce la ansiedad, ayuda a la relajación, acorta el periodo de dilatación y estimula la producción de endorfinas (analgésicos segregados por nuestro propio cuerpo para aliviar el dolor de manera natural), entre otras ventajas.

-  **Técnicas de relajación:** la relajación disminuye el dolor y la tensión muscular al proporcionar sensaciones de tranquilidad y control. Un buen nivel de relajación se puede obtener mediante diferentes técnicas de control de la respiración, lo que propiciará estados de bienestar y concentración.

## OTRAS TÉCNICAS

Otras técnicas que pueden ayudar a disminuir las sensaciones dolorosas en el parto:



 Acupuntura

 Aromaterapia

 Punto focal de apoyo

 Homeopatía

 Visualización

 Musicoterapia

 Ejercicios con ayuda de rebozos



Las acciones y el actuar de las parteras se fundamentan en las competencias de la ICM (Confederación Internacional de Matronas):

Categoría 1 competencias generales; 1.i facilitar procedimientos normales del parto en entornos institucionales y comunitarios, incluidos los hogares de las mujeres;

Categoría 3 cuidados durante el parto y el nacimiento; 3.a promover el parto fisiológico facilitando los procesos naturales en la mujer y un nacimiento seguro de parte de la partera que brinda la atención con base en competencias para salvaguardar la vida de la madre y su bebé.

## BIBLIOGRAFÍA:

CENETEC. 2016. GPC Vigilancia y manejo del trabajo de parto de bajo riesgo.

Federación de Asociaciones de Matronas en España. 2011 Iniciativa parto normal guía para madres y padres.

Colais B., Vives N. 2015. Parir en movimiento.

OMS. Recomendaciones de la OMS para los cuidados durante el parto, para una experiencia de parto positiva transformar la atención a mujeres y neonatos para mejorar su salud y bienestar. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272435/who-rhr-18.12-spa.pdf>

Butler et al. (2017). actualización de las competencias esenciales de la confederación internacional de matronas para la práctica básica de partería. borrador del informe final. 24 de abril de 2017, p. 2. (documento interno de la ICM).