

Tarjetas de apoyo para el trabajo de parto



Consejos simples para ese momento especial antes de dar a luz

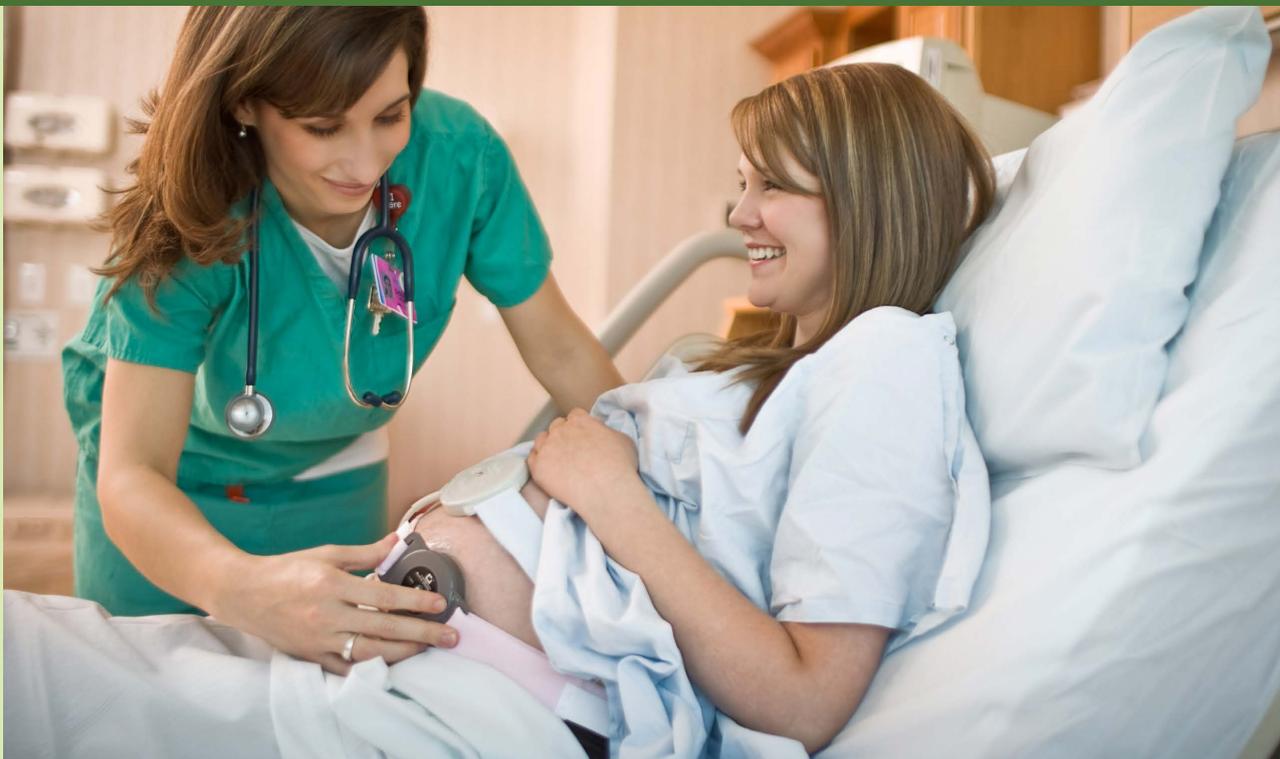
 **Conceptos 3**

 **Posturas y movimientos 7**

 **Respiración, vocalización y relajamiento 19**

 **Imaginación y percepción23**

 **Caricias y masajes.....31**



Contenido

	Conceptos	
	El ciclo del miedo al dolor.....	3
	Los efectos del estrés	4
	El dolor versus el sufrimiento	5
	Teoría de la puerta: emparejando el dolor	6
	Posturas y movimientos	
	El paseo	7
	El baile del parto	8
	De cuclillas	9
	De pie.....	10
	Posturas de inclinación	11
	Posturas para sentarse.....	12
	Mecerse.....	13
	Reclinarse	14
	Acostarse de un costado	15
	Posturas de libertad	16
	De manos y rodillas	17
	En el agua.....	18
	Respiración, vocalización y relajamiento	
	Técnicas de respiración.....	19
	Vocalización.....	20
	Relajación muscular.....	21
	Relajación muscular progresiva	22
	Imaginación y percepción	
	Relajación mental.....	23
	La técnica del arcoíris	24
	Más instrucciones de visualización	25
	Conciencia en la respiración	26
	Explorando los sonidos.....	27
	Ejercicio de extremos.....	28
	Conciencia no enfocada	29
	Ejercicios de olas	30
	Caricias y masajes	
	Consejos generales para las caricias y los masajes	31
	Herramientas y medidas de comodidad	32
	Caricias largas	33
	Patrón de las zonas	34
	Contrapresión	35
	Soporte simple.....	36
	Masajes en los pies: caricias con presión	37
	Masajes en los pies: caricias suaves.....	38



El ciclo del miedo al dolor

Lo que piensa y hace puede afectar cómo se siente.

La experiencia del parto será mejor y más fácil si usted piensa y hace cosas que le ayudarán a **aliviar el miedo y la tensión**.

Por qué:

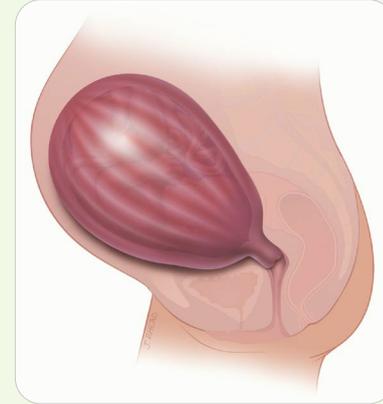
Su útero está hecho de capas de músculos fuertes.

- **Una capa de músculos va a lo largo del útero. DURANTE el parto**, estos músculos verticales se contraen para jalar el cuello uterino hacia atrás y empujar al bebé hacia abajo.
- **Otra capa va alrededor de un costado del útero. DESPUÉS del parto**, estos músculos horizontales se contraen para jalar el cuello uterino y el útero de regreso a su lugar.

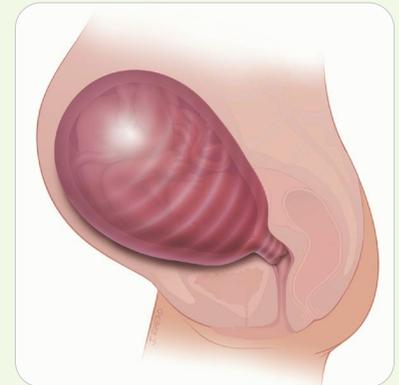
Cuando siente miedo durante el trabajo de parto, su cuerpo suelta hormonas que estimulan los músculos horizontales. Esto fuerza a las dos capas de músculos a que trabajen en contra de cada una. Esto resulta en más dolor, por lo tanto, más temor a causa del dolor. En general, el trabajo de parto puede durar más y ser más doloroso.

Cómo:

Interrumpa el ciclo del miedo al dolor usando las técnicas descritas en estas Tarjetas de apoyo para el trabajo de parto.



Músculos uterinos verticales y horizontales





Los efectos del estrés

Ayuda a reconocer sus propias señales tempranas del miedo y el estrés. Entre más temprano **note estas señales**, más fácil será controlarlos y evitar abrumarse.

Por qué:

El miedo y el estrés se notan en sus emociones y en su cuerpo.

- Usted puede sentirse inquieta e irritable. Sus pensamientos pueden ser desorganizados o negativos. Puede sentir enojo.
- Sus músculos pueden sentirse ajustados y rígidos. Su respiración puede sentirse superficial y rápida. Todo su cuerpo puede sentirse nervioso y bastante sensible.

Cómo:

Durante el trabajo de parto, “revítese” a usted misma. Tómese el tiempo para notar sus pensamientos, sentimientos y reacciones. Piense sobre su respiración. Haga un inventario de pies a cabeza de sus músculos y su postura. Pregúntese a usted misma “¿Dónde está mi estrés?”

Lo que nota puede ayudarla a enfocarse en sus esfuerzos para controlar la intensidad del parto. El conocimiento de sí mismo es una parte importante de estas actividades de las Tarjetas de apoyo para el trabajo de parto.



El miedo y el estrés se muestran en su cuerpo.



El dolor versus el sufrimiento

Otra manera de parar el ciclo del miedo al dolor es considerar **las diferencias entre el dolor y el sufrimiento**. El dolor es incomodidad que viene de sensaciones intensas. El sufrimiento es una reacción emocional, es la angustia y la impotencia que puede sentir cuando tiene dolor.

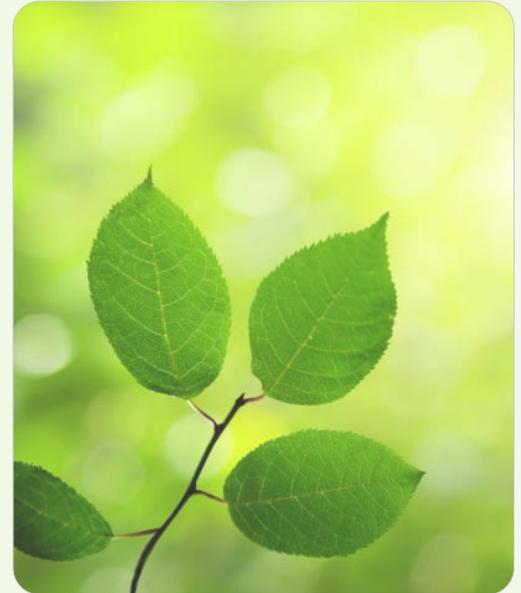
Por qué:

Los estudios muestran que el sufrimiento, no el dolor, causa dificultad durante el parto. La gente tiene miedo de sufrir, tienen miedo de sentirse fuera de control y solos. Este miedo puede contribuir más al dolor.

Cómo:

Usted puede lidiar con el dolor y evitar el sufrimiento durante el parto.

Las actividades en estas Tarjetas de apoyo para el trabajo de parto pueden ayudarla a hacerlo.





Teoría de la puerta: emparejando el dolor

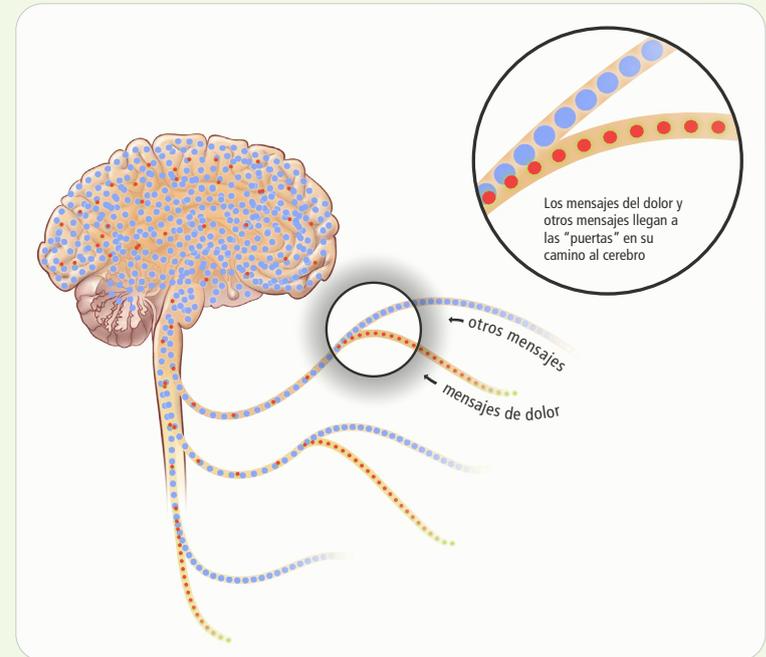
Los mensajes del dolor pasan por unas “puertas” de los nervios para alcanzar al cerebro. Usted puede **cerrar estas puertas y bloquear el sentido del dolor en el cerebro.**

Por qué:

Su cerebro solo puede registrar cierta cantidad de mensajes al mismo tiempo. Así que, si usted proporciona mensajes adicionales, si empareja el dolor con algo más, usted puede atascar las puertas de los nervios. De esta manera, usted puede cerrar las puertas y alterar la percepción del dolor.

Cómo:

Las actividades en estas Tarjetas de apoyo para el trabajo de parto le ayudarán a enfocarse en otros mensajes. **Pueden inundar su imaginación y sus sentidos, estimulando su sentido del tacto, del gusto, del auditivo, del olfato y de la vista. Esto puede disminuir el dolor y aliviar el trabajo de parto.**





El paseo

Caminar es una actividad suave y vertical que le ayudará con el trabajo de parto.

Por qué:

Caminar puede ser bastante útil durante la primera etapa del trabajo de parto. Hace que la pelvis esté en constante movimiento, lo que ayuda al bebé a encontrar al camino. Si el trabajo de parto es lento para empezar o progresar, caminar puede ayudarla a establecer un buen patrón de contracciones.

Cómo:

- **Camine lento con su pareja, de una manera relajada.** Durante las contracciones, pare y apóyese, balanceando las caderas.
- **Durante el trabajo de parto duro, puede necesitar bastante apoyo para caminar entre contracciones.** Puede necesitar ayuda de su pareja para sostener todo su peso.





El baile de parto

Bailar lentamente ayuda a la pelvis moverse.

Por qué:

Las posturas verticales, como caminar o bailar, usan la gravedad para aumentar el trabajo de las contracciones. Al mover la pelvis, el baile del parto alienta a su bebé a moverse hacia la pelvis. El baile del parto puede ser bastante relajante (especialmente con música) y permite que su pareja de apoyo ofrezca una presión relajante o masajes.

Cómo:

- **Párese, frente a su pareja de apoyo.** Coloque sus manos alrededor de los hombros y el cuello de su pareja. Descanse su cabeza en el pecho o en los hombros de su pareja. Los brazos de su pareja van alrededor de los costados, con las manos entrelazadas en su espalda.
- **Balancéandose juntos como si estuvieran bailando lento.** Trate de moverse al ritmo de la música, con diferentes velocidades y ritmos.
- **Para una relajación más profunda,** haga que su pareja masajee su espalda o le hable suavemente al oído.





De cuclillas

Es una postura en cuclillas vertical. Permite que su pareja le de soporte sin correr el riesgo de lastimarse la espalda.

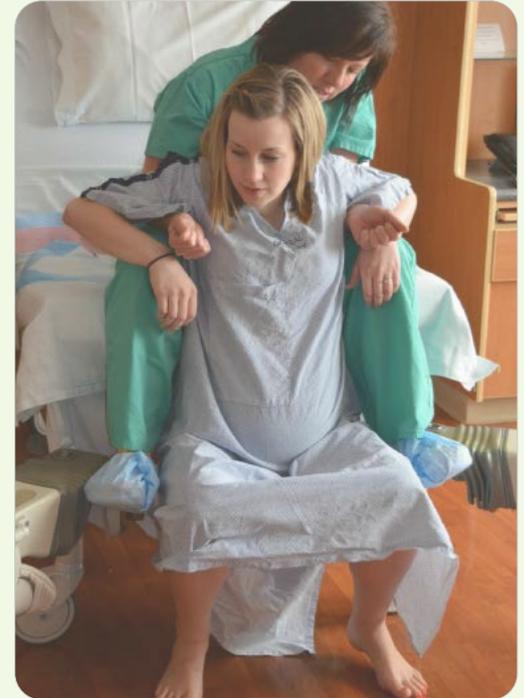
Por qué:

Esta postura ayuda a ampliar la salida de la pelvis, mientras le permite mover sus caderas libremente. También estira un poquito el torso. Estos ajustes pueden ayudar al bebé a moverse a una mejor postura para el nacimiento

Esta postura puede ser de ayuda especialmente si tiene dolor de espalda, ya que el cambio de la postura del bebé puede aliviar el dolor.

Cómo:

- **Pida que su pareja se sienta en un mostrador o cama,** con los pies apoyados en dos sillas. Luego, colóquese entre las piernas de su pareja con la espalda hacia su pareja.
- **Envuelva sus brazos sobre los muslos de su pareja.** Agáchese a una postura de cuclillas, soportando el peso con sus brazos y los muslos de su pareja.
- **Respire y relájese hacia un estiramiento suave.**





De pie

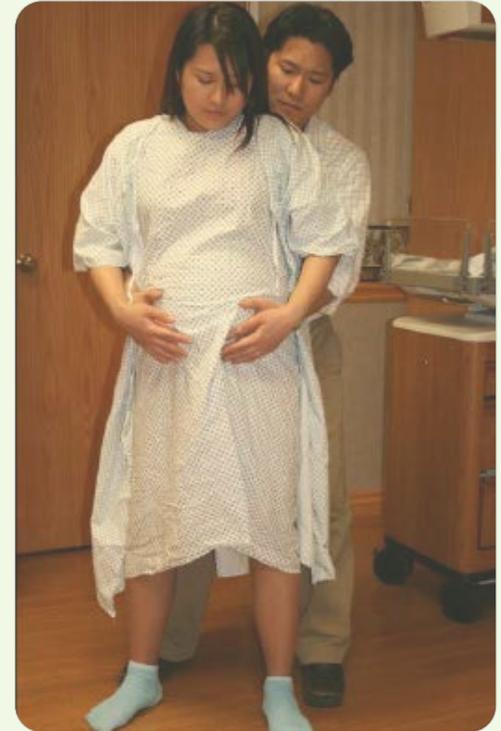
Esta postura es una técnica vertical que puede usar durante las contracciones.

Por qué:

Esta postura puede ayudar a su bebé a moverse de una postura posterior. (“Posterior” significa que la parte posterior de la cabeza de su bebé está contra la parte posterior de su pelvis, una postura que puede causar un “trabajo de parto posterior” doloroso). Levantar al bebé hacia arriba y fuera de la pelvis durante una contracción puede ayudar al bebé a rotar en una posición anterior preferida.

Cómo:

- **Párese con su espalda hacia su pareja de parto.** Los brazos de su pareja deben estar alrededor de su vientre, con las manos por debajo del vientre.
- **A medida que las contracciones empiezan, su pareja debe levantar su vientre.** También puede usar sus propias manos para ayudar a levantar al bebé y al vientre durante una contracción.
- **Camine entre cada contracción.**





Posturas de inclinación

Las posturas de inclinación alivian la presión en el piso pélvico (los músculos y los tejidos que soportan el útero y la vejiga). Puede intentar una postura de inclinación mientras está parada, arrodillada o sentada.

Por qué:

Una postura de inclinación puede crear más espacio y libertad para que su bebé cambie de postura en su pelvis. También le puede dar la oportunidad para descansar durante el trabajo de parto.

Cómo:

Es todas estas posturas, siéntase libre de menear su pelvis desde adelante hacia atrás:

- **Parada.** De vuelta a una silla y apóyese en el respaldo de la silla. Apóyese en la parte delantera de un sillón.
- **Sentada.** Siéntase al borde de la cama e inclínese hacia adelante sobre la bandeja de la cama.
- **Arrodillada.** Arrodílese e inclínese sobre la cabecera de la cama. Arrodílese sobre una almohada con su trasero hacia arriba. Arrodílese e inclínese sobre una pelota de alumbramiento.





Sentada

Estas posturas permiten que la gravedad trabaje mientras dejan que usted descanse durante el trabajo de parto.

Por qué:

Una postura sentada puede ayudarla a relajar y conservar la energía. Inténtelo si usted está cansada o tiene dificultad para liberar la tensión. Sentarse en el inodoro puede ayudarla a relajar el periné (el área alrededor de su vagina) para poder empujar y ponerla en el estado de ánimo de “vamos”.

Cómo:

- **En la cama.** Eleve la cabecera de la cama. Reclíñese con sus brazos y espalda apoyada con almohadas. Si desea, eleve el pie de la cama, para que pueda apoyar la parte inferior de su cuerpo con sus pies en la cama.
- **En el inodoro.** Sentarse hacia adelante en el inodoro, puede inclinarse hacia adelante y conseguir el apoyo de su pareja durante las contracciones. Sentarse hacia atrás, puede inclinarse sobre una almohada colocada sobre el tanque del inodoro. Su pareja puede sobar la parte inferior de su espalda. Sentarse hacia adelante o hacia atrás, trate de colocar sus pies en una banquita o reposapiés. Esto ayuda a ampliar la salida pélvica aún más.





Mecer

Sentarse en una mecedora puede ayudarla a relajarse y calmarse.

Por qué:

Mecerse soporta su peso, ayuda a relajarse, trabaja con la gravedad y hace que su pelvis se mueva. Todo eso puede ayudar con el trabajo de parto. Si está conectada a una línea intravenosa (IV) durante el parto, mecerse ofrece un buen cambio de paso de sentarse a acostarse en la cama.

Cómo:

- **Intente usar una banquita o reposapiés** para apoyar y estirar sus piernas a medida que se mece.
- **Cambie la velocidad en que mece.** Tararee o cante algo. Encuentre un ritmo calmante para ayudarla a relajarse.
- **Durante las contracciones, intente mecerse hacia adelante y** manténgase en esa postura.





Reclinarse

Reclinarse (inclinarse hacia atrás) en la cama puede que se sienta bien durante el trabajo de parto.

Por qué:

Reclinarse puede ayudarla a descansar, o incluso a dormir, durante el trabajo de parto. Esta postura también puede ayudarla a controlar la intensidad de un trabajo de parto rápido.

Cómo:

- **Apoye su cabeza y cuello** con almohadas y en la cabecera de la cama elevada.
- **También puede intentar reclinarse en su pareja sentado detrás suyo**, la combinación de apoyo y resistencia puede hacerle sentir bien y segura.





Decúbito lateral

Durante el trabajo de parto puede que quiera descansar de un costado, con su cuerpo en la postura habitual para dormir.

Por qué:

Acostarse de un costado puede ayudarla si tiene problemas para relajarse o controlar el dolor. Quita la presión de los músculos y órganos y permite que su útero se mueva hacia adelante fácilmente durante las contracciones. Si se cansa mucho, acostarse de un costado puede ser bastante útil después durante el parto.

Cómo:

- **Acostada de un costado, use almohadas** para apoyar los brazos, las piernas y la cabeza.
- **Encuentre la postura más cómoda** y que le ayude a relajarse profundamente.





Posturas de libertad

Una postura de libertad es cualquier postura que le ayude a ampliar la pelvis. Estas posturas incluyen estocadas y sentadillas.

Por qué:

Estas posturas pueden ayudar a adelantar el trabajo de parto. Cambian la forma de la abertura pélvica y usa la gravedad para ayudar al bebé a moverse hacia en canal uterino. (Sepa que solo debe usar la postura de sentadillas durante la segunda etapa del trabajo de parto, después que siente la necesidad de pujar.

Estas posturas también le dan la oportunidad de estirar los músculos de las piernas.

Cómo:

- **Estocadas.** Hágalas durante cualquier etapa del trabajo de parto. Párese o arrodillese con una pierna levantada en una silla o banco. Para balancearse, al hacer una estocada, puede apoyarse de algo o de alguien.
- **Sentadillas.** Hágalas solamente durante la segunda etapa del trabajo de parto, cuando siente la necesidad de pujar. Agárrese de una barra o cualquier tipo de apoyo durante una contracción. Tal vez quisiera moverse durante las contracciones.





Cuadrupedia

Esta es una postura a “cuatro patas”, pero lo puede hacer con una pelota de alumbramiento o una silla para un soporte mejor.

Por qué:

Esta postura es especialmente útil si el parto se retrasa o quiere que el bebé cambie de posturas dentro del útero. Al aliviar la presión descendente, puede crear espacio para que su bebé pueda moverse.

Si su bebé ya se encuentra en el canal uterino en una postura posterior (la parte posterior de la cabeza de su bebé está presionando su espalda), puede que quiera ponerse de manos y rodillas mientras puja.

Esta postura también es buena si ya se rompió la fuente y tiene la sensación de que le sale algo de la vagina. (Puede que el cordón umbilical se haya salido antes que la cabeza del bebé). Esta postura aliviará la presión en el cordón mientras que el equipo médico investiga.

Cómo:

- **Póngase de manos y rodillas, o arrodílese sobre una silla o pelota de alumbramiento** (manteniendo su peso corporal sobre la bolla silla).
- **Trate** de mecerse o rotar la pelvis y levantar y bajar sus caderas y trasero.





En el agua

Durante el trabajo de parto, bañarse o sumergirse en una bañera puede ser una forma de terapia (“hidroterapia”).

Por qué:

El agua tibia puede aliviar la tensión de los músculos y ayudarla a relajarse. Algunos estudios muestran que ayuda con el progreso del trabajo de parto. Ya que el agua apoya su peso, puede ser útil sumergirse en una bañera o alberca para aliviar la presión y reducir el dolor.

Cómo:

La hidroterapia es mejor hacerla más tarde en el parto, cuando su cuello uterino está con 3 centímetros de dilatación y sus contracciones son fuertes y regulares.

- **En la ducha, dirija el agua a cualquier dirección donde sienta más dolor** (por ejemplo, la parte inferior de la espalda). Imagine que el agua está enjuagando el estrés y la tensión.
- **En una bañera o alberca, deje que el agua soporte su peso.** Muévase lentamente o solamente relájese, lo que le sienta mejor. Algunas mujeres encuentran que son más activas en la comodidad del agua tibia.





Técnicas de respiración

Estas técnicas fomentan una respiración profunda y rítmica durante el trabajo de parto.

Por qué:

- Guardar la respiración es una respuesta común al dolor del parto. Desafortunadamente, solo hace que se sienta peor. La cansa, la pone tensa, y puede hacer que el trabajo del parto sea más lento y difícil.
- Al contrario, respirar profundamente relaja su cuerpo y ayuda a aliviar la tensión que se puede acumular durante el parto. La puede calmar y ayudarla a "seguir la corriente" del parto.

Cómo:

- **Respiración abdominal.** Coloque una mano en su pecho, y la otra en su abdomen. Inhale, note que la mano en su abdomen se levanta (imagine que hay un globo en su vientre). Exhale y vea la mano bajar.
- **Respiración rítmica.** Respire lento y profundamente por la nariz, y exhale por la boca. Inhale y exhale lenta y profundamente por igual.
- **Añada cuentas y mantras.** Pida que su pareja cuente para ayudarla a retrasar y profundizar sus respiración, de 3 a 4 veces hacia adentro y hacia afuera. O, use una palabra o frase positiva para crear un ritmo de ayuda:
"Re...la..ja...te, abre..te".





Vocalización

Vocalización significa hacer sonido con su voz y respiración. Puede incluir gemidos, lamentos, tararear, canciones, suspiros y cánticos.

Por qué:

Es normal vocalizar durante el parto. Muchas mujeres encuentran que es de utilidad y empodera. Los sonidos bajos y profundos son los mejores. Ayudan a relajar su cuerpo y enfocar su energía. (Por otro lado, sonidos agudos pueden hacerla sentir fuera de control y con miedo).

Cómo:

- **Del pecho, relajada.** Cualquier sonido que quiera hacer, un gemido, lamento o tarareo, deje que salga de su pecho, no de la garganta. Relaje su boca, quijada y garganta intencionalmente. Relaje los hombros. Deje que el sonido profundo salga, no lo fuerce.
- **Cómo empezar.** Si se siente tímida, pida a su pareja que empiece primero. Su pareja puede hacer sonidos bajos cerca de su mejilla o cara. Puede ser una canción, un cántico del nombre de su bebé, cualquier cosa. Pronto se unirá a su pareja.
- **Haga una mezcla.** Trate de vocalizar cuando está haciendo ejercicios de respiración y visualización.





Relajación de los músculos.

La relajación de los músculos es un ejercicio mental y físico.

Por qué:

Si puede relajar el grupo de músculos voluntarios intencionalmente, usted puede ayudar al trabajo de parto con menos tensión, menos miedo o dolor. Usted conservará su energía y le ayudará a mantener su mente despejada.

Cómo:

- **Con su cuerpo en una postura cómoda, relaje su cuerpo y cuente hasta tres.** Suelte más, relájese fuertemente, con cada número que cuenta. Haga esto repetidamente a medida que imagina que la tensión se sale de su cuerpo y mente.
- **Si un área de su cuerpo está más tensa o le duele más, haga el ejercicio mencionado arriba con el área como enfoque.** Por ejemplo, en vez de contar, puede decir, *“relájate, espalda, relájate”*.
“Relájate, espalda, relájate”.





Relajación muscular progresiva

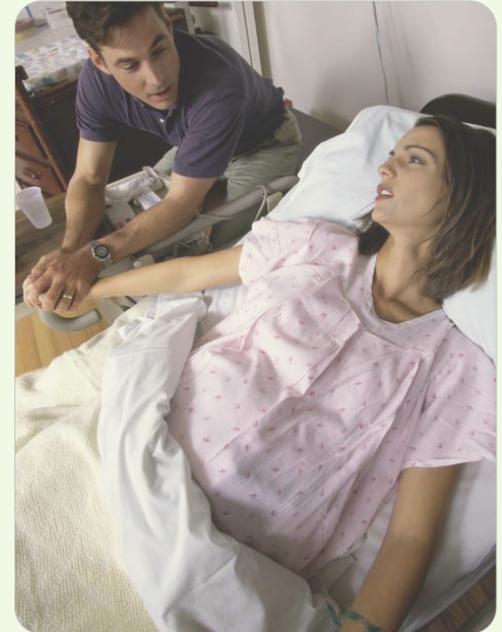
Este ejercicio puede mejorar su enfoque y ayudarla a relajar el cuerpo.

Por qué:

El ejercicio de relajación progresiva puede ayudarla a dejar de “pelear” contra el proceso natural del parto. Poco a poco, paso a paso, puede aliviar la tensión de su mente y de su cuerpo.

Cómo:

- A medida que inhala, apriete los músculos de la frente lo más que pueda. Aguante por 3 segundos, luego exhale y relájese. Imagine toda la tensión, física y mental, saliendo de usted a medida que exhala.
- Repita el primer paso, moviéndose lentamente de la cabeza hacia los pies, un área del cuerpo a la vez: los ojos, la boca, la quijada y las mejillas, los hombros y el cuello, etc.
- Si lo desea, pida a su pareja que la guíe por este ejercicio. Su pareja puede añadir detalles para ayudarla a enfocarse en sacar provecho al ejercicio:
“La boca esta relajada, la lengua descansando en la boca, su quijada aliviada y relajada”...etc.





Relajación mental

La relajación mental es un estado de calma, enfoque positivo que le ayuda aceptar y controlar la intensidad del parto.

Por qué:

Una mente relajada conduce hacia un cuerpo relajado, y una experiencia de parto más fácil y positiva.

Cómo:

No existe una manera correcta o incorrecta de relajarse. Trate de encontrar lo que mejor funciona para usted. Intente estas técnicas:

- **Afirmar.** Enfóquese en un masaje que afirme su experiencia y su fuerza. *“Estoy segura y mi bebé está seguro”. “Mi bebé y yo podemos hacer esto juntos”. “A medida que me relajo, mi bebé está más cerca”.*
- **Vaya con la música.** Intente escuchar su música favorita. Cante con la música. Enfóquese en el flujo de las notas y el ritmo.
- **Vea la historia.** Pida a su pareja que le cuente una historia sobre su familia. Acuérdesse de los buenos momentos en el pasado e imagine un futuro feliz con su bebé.





La técnica del arcoíris

La técnica del arcoíris le ayuda a visualizar, a imaginar y experimentar vivamente.

Por qué:

Visualizar puede calmar y captar la mente y los sentidos. Al iluminar su cerebro con imágenes interesantes y placenteras, usted puede atenuar cualquier dolor o miedo que pueda sentir.

Cómo:

Pida a su pareja que le incite a experimentar los colores del arcoíris, uno a uno. Por ejemplo:

- **Rojo.** *“Imagínesse el color rojo. ¿Cuáles son los diferentes tonos? ¿Cuáles son unas de las cosas rojas favoritas, rosas, manzanas, bebidas heladas de frambuesa? ¿A qué huele el color rojo? ¿Cuál es su sonido o a qué se siente? Disfruta este rojo...”*
- **Naranja.** *“Ahora note el rojo cambiando a naranja. ¿Cómo es el naranja?”*
- **Los otros colores del arco iris.** Continúe con el amarillo, el verde, el azul, el índigo y el violeta.





Más visualizaciones

Usted puede visualizar cualquier imagen o situación que encuentre placentero.

Por qué:

Las visualizaciones enfocan su energía mental y creativa. La distraen de cualquier angustia durante el parto.

Cómo:

Intente con algunas de estas situaciones junto con ejercicios de respiración profundos.

- **Imagínesse un lugar.** Vea, sienta, escuche, pruebe y huelga cada aspecto de un lugar favorito como la playa, el bosque, unas cataratas, una pradera o un lago.
- **Imagínesse su respiración.** *“Respire hacia la luz...llene el área de incomodidad con luz y aire”. “Ábrase a medida que respira...abra y abra”. “Inhale la relajación, exhale la incomodidad”.*
- **Vuelva a imaginar las contracciones.** Sienta las contracciones como olas en el océano...en su cuerpo abrazando a su bebé. Imagínesse los músculos verticales jalando hacia arriba y hacia atrás para abrir el cuello uterino. Sienta su cuerpo abriéndose lentamente como una flor.





Conciencia de la respiración

Este ejercicio combina la visualización y respiración profunda.

Por qué:

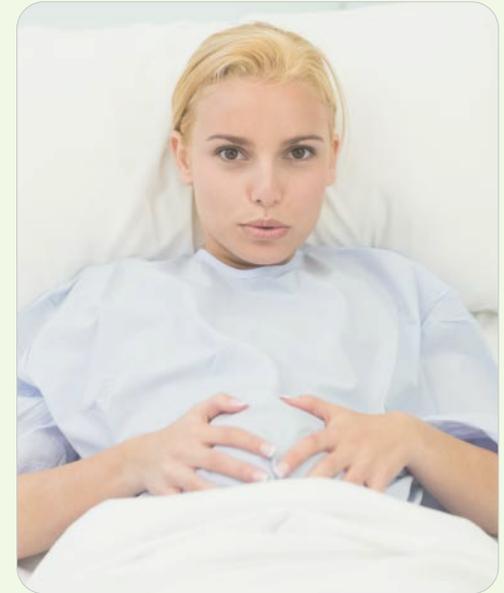
Su mente y cuerpo pueden trabajar juntos para aliviar la tensión. Esta combinación poderosa puede ser de gran utilidad a medida que el parto se intensifica.

Cómo:

A medida que hace respiraciones de abdominal, imagínese una flor abriéndose ampliamente con cada respiro...o sus huesos pélvicos separándose...u olas subiendo y bajando.

Observe en detalle:

- ¿Cuánto tiempo dura cada inhalación? ¿Cuánto dura cada exhalación?
- ¿Cuándo empieza y cuándo termina?
- ¿Hay algún sonido con el respiro? (¿Qué sonido quiero que vaya con ese respiro? ¿Puedo hacer ese sonido?)
- ¿Qué sucede durante una contracción? ¿Siento que mis pulmones se expanden a medida que mi útero se endurece? ¿Cómo se siente mi respiración en mi abdomen y pelvis?





Exploración del sonido

Esta técnica requiere que observe su experiencia de parto de cerca, sin juzgar o evaluar.

Por qué:

Esta técnica puede ayudarle a controlar las contracciones fuertes. Puede ayudar a interrumpir el ciclo del miedo al dolor al dirigir su conciencia a detalles que están pasando en el momento. En vez de enfocarse en pensamientos negativos o sensaciones no placenteras, usted puede ir con la corriente del parto.

Cómo:

A medida que siente una contracción venir, pregúntese (o pida que su pareja pregunte):

- ¿Cuál es el sonido más pequeño que puede escuchar en la habitación?
- ¿Qué puede escuchar afuera de la habitación?
- ¿Puede escuchar algo afuera en la calle?
- ¿Puede escuchar algo dentro de su propio cuerpo?
- A medida que exhala, ¿puede sentir la tensión salir a la misma vez?





Ejercicio de extremos

Este ejercicio requiere que explore las sensaciones intensas del parto.

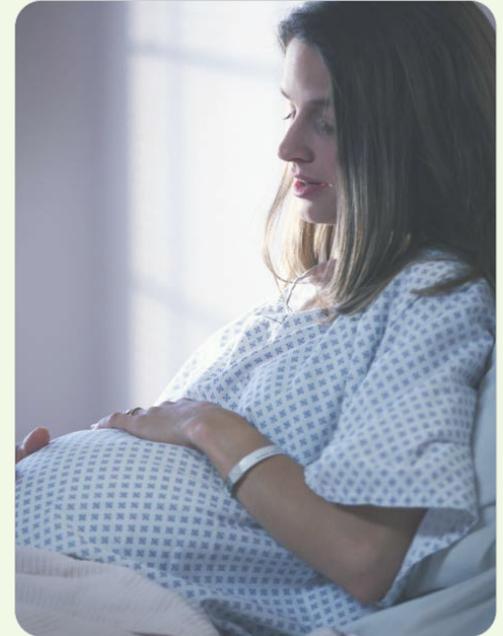
Por qué:

Para muchas mujeres, observar el dolor directamente, sin juzgar o sin resistencia, pueden tener un efecto de calma. En vez de tratar de distraerse o escapar mentalmente, céntrate en el momento. Usted puede reconocer y aceptar lo que está pasando en su cuerpo. No hay sufrimiento, no hay angustia conectada a una sensación física.

Cómo:

A medida que siente una contracción venir, pregúntese (o pida que su pareja pregunte), "*¿Dónde están los extremos del dolor?*"

- ¿Qué es lo que le duele exactamente? ¿Dónde para el dolor?
- ¿Dónde empieza la comodidad? ¿Dónde está su cuerpo suave y relajado?
- En los extremos, ¿cómo se siente el dolor? ¿Es agudo, sordo, desigual, le hace llorar, se mueve?
- ¿Hay un "ojo de la tormenta", un lugar adentro del dolor que se siente quieto?
- ¿El dolor viene lento, o viene deprisa? ¿El dolor se desvanece, se levanta o se resbala?





Conciencia no enfocada

La conciencia no enfocada requiere que se enfoque en las sensaciones del momento, no en sus ideas o miedos.

Por qué:

Según la teoría de la puerta, su cerebro solo puede registrar cierta cantidad de mensajes al mismo tiempo. Así que, si usted proporciona mensajes adicionales, puede atascar las puertas de los nervios y aliviar el sentido del dolor. Usted puede hacer eso llenando su mente con observaciones neutrales.

Cómo:

Intente transformar cualquier opinión o miedo a una observación neutral o pregunta. (Su pareja puede ayudarle a dirigirla nuevamente). Por ejemplo:

En vez de:

¡Oh no, aquí viene otra contracción!

Estoy cansada. ¿Cuánto más tardará?

Esas voces y máquinas son molestas.

¡No me puedo concentrar!

Odio esto. No puedo más.

Enfóquese en:

Noto que el útero se está endureciendo.

Escucho mi respiración salir.

Escucho voces de las enfermeras y médicos.

Escucho pitidos y música.

Las contracciones vienen y van.

Las siento venir y disminuir.

¿Qué se siente entre contracciones?





Ejercicio de olas

Este ejercicio combina la visualización y respiración profunda.

Por qué:

Este ejercicio es útil durante las contracciones. Puede ayudarle a centrarse y relajarse, alejando el enfoque en la incomodidad, hacia una aceptación suave y positiva de las sensaciones del parto.

Cómo:

- A medida que siente una contracción venir, continúe con las respiraciones profundas a la vez que se imagina una contracción crecer como una ola.
- A medida que la contracción viene, piense en el movimiento de las olas. Note la curva y el salpique del agua en la punta de la ola, el treme y encogimiento en la parte inferior. Observe la belleza y el poder de las olas a medida que inhala y exhala.
- A medida que la contracción se desvanece, piense en la ola en la orilla, limpiando y renovando la arena. Imagine la brisa y la humedad. Intente escuchar el ruido de las olas e imaginar la tensión irse de las olas que disminuyen. Exhale el estrés.





Consejos generales para las caricias y los masajes

Las caricias y los masajes se usan a menudo para apoyar a las mujeres en trabajo de parto.

Por qué:

Las caricias y los masajes pueden ayudar aliviar la tensión y bloquear el dolor. También pueden ayudarla a sentirse apoyada, amada y reconfortada.

Cómo:

Usted y su pareja puede que tengan que experimentar para encontrar el punto en que se siente bien, cada mujer y cada parto son diferentes.

Algunos consejos para su pareja de parto:

- **Empiece con caricias suaves.** Puede intentar caricias más fuertes si ella se lo pide.
- **Preste atención a áreas que son incómodas:** el cuello, los hombros y la espalda. Los masajes en los pies y las piernas son una buena opción.
- **Experimente con todas las posturas.** Por ejemplo, puede intentar acostarla de un lado. Esto permite que ella se relaje profundamente y le de acceso a su espalda, cuello y hombros. O, se puede sentar de espaldas en una silla (montada), con una almohada para apoyar los brazos y la cabeza sobre el respaldar de la silla.
- **Si quiere intentar masajes abdominales, hágalos con suavidad.** Para muchas mujeres, los movimientos ligeros y circulares se sienten mejor.

Finalmente, recuerde que no todas las mujeres quieren que las toquen o den masajes durante el parto. Si no está funcionando, manténgase positivo y continúe con algo más.





Herramientas y medidas de comodidad

Ciertas herramientas y productos pueden hacer que los masajes sean aún mejor. También pueden ayudar por sí mismos, ayudando a crear un ambiente relajante durante el parto.

Por qué:

Cualquier sensación placentera o actividad interesante ayudan al cerebro a bloquear el dolor.

Cómo:

Intente con lo siguiente:

- **Aceite para masajes.** Esto puede suavizar las caricias por el cuerpo y crear una sensación calentita en la piel.
- **Aromas.** Trate de usar aceites esenciales, cremas aromáticas o perfumes, cualquier aroma calmante. Según el aroma, también puede calmar las náuseas, levantar el ánimo y ayudar a bloquear la percepción del dolor.
- **Rodillo o bola con protuberancias.** Estos objetos pueden ayudarle a enfocarse o a intensificar el masaje en un área particular.
- **Compresas frías o calientes.** Estos pueden calmar durante el parto.
- **Bola para el estrés o pelota de tenis.** Use estos para aplicar presión a un área pequeña durante el masaje. O, la mujer en parto puede apretar estos objetos rítmicamente para ayudar a aliviar el estrés.





Caricias largas

Esta técnica de masajes implica movimientos largos y suaves con la mano entera en todo el cuerpo de la persona.

Por qué:

Esta técnica puede crear olas de sensación de comodidad. Puede ayudar a aliviar la tensión y enfocarse en las partes de su cuerpo que están recibiendo “aportaciones” placenteras.

Cómo:

Empiece esta técnica entre cada contracción (no lo haga durante una contracción). Continúe durante varias contracciones.

- Ponga sus manos relajadas en el cuerpo de la mujer, toda la palma en contacto con la piel, y los dedos juntos.
- Empezando al final de un hueso largo (por ejemplo, la canilla o muslo, los huesos de los hombros, el cuello o la columna vertebral), acaricie hasta el otro lado del hueso.
- A medida que acaricia, deje que sus dedos relajados sigan la figura de su cuerpo. Mantenga un ritmo lento y suave.





Patrón de las zonas

Esta técnica de masajes trabaja toda la parte posterior del cuerpo.

Por qué:

Las caricias suaves y firmes por la espalda ayudan con el flujo de los sentidos y a aliviar la tensión.

Cómo:

Empiece con la mujer en una postura acostada y cómoda. Usted estará masajeando “zonas” diferentes del cuerpo sucesivamente.

- **Empiece con su espalda.** Aplique aceite a lo largo de la espalda, distribuyéndolo con las yemas de los dedos. Estando parado por la cabecera de la cama, jale las manos a cualquier lado de la columna vertebral, desde la parte inferior de la espalda hacia arriba. Amplíe sus manos hacia los hombros, luego rote sus manos para que los dedos estén en la parte inferior de sus hombros. Jale las manos hasta su cuello y continúe hasta la cabeza. Repita cinco veces.
- **Haga una versión de estas caricias en otras zonas del cuerpo:** las nalgas izquierdas y derechas, los brazos y los hombros.





Contrapresión

Las técnicas de contrapresión aplican presión firme y constante en un área particular del cuerpo.

Por qué:

La contrapresión ayuda durante las contracciones. Ayuda a compensar la intensidad y alterar un poco la forma de la pelvis. También ayuda a estrechar los ligamentos, los músculos y las articulaciones.

Cómo:

Intente estas técnicas de contrapresión:

- **Presión sacra.** Durante una contracción, aplique presión constante y gradual al sacro (el área de huesos de la parte posterior de la espalda, arriba de las nalgas). De vez en cuando, intente un movimiento lento circular.
- **Apretando la cadera.** Con sus manos en cualquier lado de la cadera de la mujer, presione hacia la pelvis durante una contracción. Mantenga mientras la contracción se alivia, luego suelte lentamente.
- **Presión de rodilla.** Durante las contracciones, con la mujer sentada en la cama con sus piernas dobladas por las rodillas, empuje sus rodillas (el fin es empujar los muslos hacia las caderas) durante las contracciones.





Soporte simple

Esto significa colocar ambas manos en el cuerpo de la mujer en trabajo de parto, enfocando la atención exclusivamente en ella.

Por qué:

Estos toques pueden demostrar atención y respeto para una mujer en trabajo de parto. Puede transmitir calidez, seguridad y cariño.

Cómo:

- Coloque sus manos en la espalda, el abdomen, el pecho o la cabeza de la mujer en trabajo de parto. No apoye sus manos o aplique presión.
- Tome un momento para enfocarse en esta experiencia y en ella. Respire lento y profundamente.
- Anímala a respirar profundamente, en compás de su respiración.





Masajes en los pies: caricias con presión

Esta técnica se enfoca en la presión en la planta del pie.

Por qué:

Los pies son altamente sensibles. Un masaje en los pies puede ayudar a relajar a todo el cuerpo.

Cómo:

Una vez que la embarazada en trabajo de parto esté en una postura cómoda y relajada, intente estas técnicas (si tiene crema o aceite, colóquelos en las manos primero):

- **Caminata con el pulgar.** Cierre sus manos alrededor del pie de la mujer, con los pulgares en la planta del pie, con los dedos hacia arriba. Empezando por el tobillo, presione un pulgar, luego el otro. Lentamente “camine” sus pulgares hacia los dedos del pie. Haga esto varias veces, luego cambie de pie.
- **Golpee la planta del pie.** Si ella está disfrutando la presión firme, intente golpear la planta del pie con su puño. Muévase desde el tobillo hasta los dedos del pie. Haga esto varias veces, luego cambie de pie.

Termine jalando los dedos del pie, uno a uno, como si los vaya a estirar.





Masaje en los pies: caricias suaves

Esta técnica masajea los pies y las pantorrillas.

Por qué:

Los pies son altamente sensibles. Un masaje aquí puede aliviar la tensión en todo el cuerpo.

Cómo:

Una vez que una embarazada en trabajo de parto está en una postura cómoda y relajada, intente estas técnicas (si tiene crema o aceite, colóquelos en las manos primero):

- Agarre el tobillo con una mano. Use la otra mano para acariciar la parte trasera de la pierna hacia el tobillo (el talón de Aquiles). Haga esto varias veces.
- Acaricie la planta del pie, desde el tobillo hacia el arco y luego a la bola del pie. Haga esto varias veces.
- Termine jalando los dedos del pie, uno a uno, como si los vaya a estirar.
- Empezando cerca de la rodilla, trace sus dedos hacia la parte frontal de la pierna (la canilla) mientras estabiliza el otro pie con la otra mano.
- Finalmente, intercale todo el pie con su mano. Frote suavemente de costado y a lo largo para acariciar la parte superior y los lados del pie.







facebook.com/intermountainmoms

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013–2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto es solo para su información. No sustituye los consejos profesionales de un médico y tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Por favor consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. WN016S– 08/21
(Spanish translation 08/21 by CommGap)