Posiciones verticales: de pie

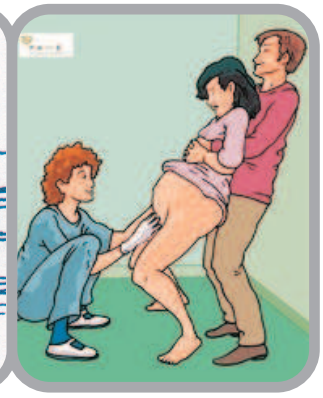
Primeras fases (desde las primeras contracciones hasta la completa dilatación)

Caminar
-Proporciona un cambio de escenario, con lo que estarás más distraída
-Aumenta la confianza
-En las primeras etapas, muévete pero no te agotes: caminar es más efectivo cuando el bebé ha descendido lo suficiente como para presionar sobre el cuello del útero
-Como variante, puedes bailar con o sin el apoyo de tu acompañante

Soporte y masaje
-El apoyo y/o compañía de una persona de confianza mejora la experiencia del parto
-Estar apoyada resulta más cómodo que simplemente de pie
-Es una buena postura para masajear la espalda

Sosteniendo el vientre
-Alivia el dolor de espalda y de ingle
-Puedes sostenerlo tú misma o tu pareja, colocada a tu espalda
-Prueba a sostenerlo desde el principio al final de varias contracciones seguidas

El agua caliente durante la dilatación
-Relaja y reduce la ansiedad estimulando la producción de endorfinas
-Acorta el periodo de dilatación
-Aumenta la sensación de control del dolor y la satisfacción
-Mejora la irrigación uterina



Durante el expulsivo y parto

-Con un buen apoyo de la pareja (que a su vez ha de estar apoyado-a)
-Se han de mantener las piernas flexionadas para mantener la apertura de la cadera
-El perineo está libre de presiones

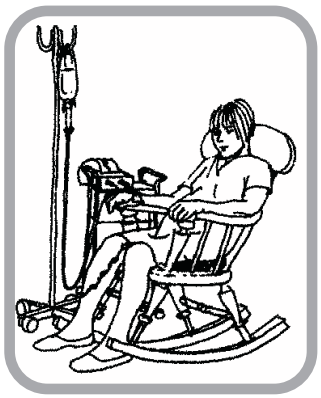
Estas fichas han sido realizadas por De Monitos y Risas (www.monitosyrisas.com) para uso personal En la última ficha están los créditos de los contenidos

Posiciones verticales: sentada

Primeras fases (desde las primeras contracciones hasta la completa dilatación)

Sentada
-Es una buena postura para descansar la espalda sin perder la posición vertical
-Mantén las rodillas más bajas que las caderas para permitir el movimiento del bebé
-En el WC puede ayudarte a relajar el perineo, aunque la presión puede ser incómoda

En la pelota
-Sentarse en una pelota ayuda a mover libremente la cadera durante todo el proceso
-Es posible usar la pelota, y moverse, con monitor y/o epidural



Balanceo
-Balancearte (y cualquier movimiento rítmico) te ayudará a relajarte, haciendo más rápida la dilatación
-Procura balancearte siguiendo el ritmo de tu respiración
-Es posible balancearse con monitor y/o epidural

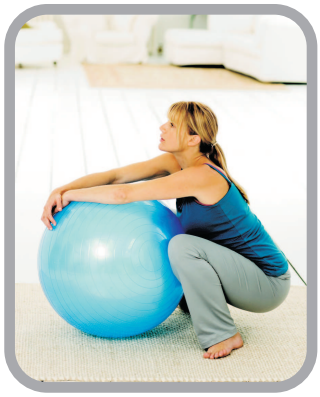
Apoyada
-Inclínate hacia delante y apoyate contra una cama, el respaldo de la silla o cualquier superficie sólida
-En esta postura, con una silla en la ducha, puedes aprovechar los beneficios del agua caliente sobre tu espalda
-Es genial para un masaje de espalda

Durante el expulsivo y parto
-En el WC, en los muslos de la persona de apoyo, en la silla de parto, en el regazo de su pareja... Dependiendo de la altura, será postura sentada o en cuclillas, como más cómoda te encuentres, no dudes en cambiar
-Es una posición natural para empujar en la que el perineo está libre de presiones
-Facilita si, durante el pujo, la pareja estira hacia arriba de los hombros, y la madre sube el diafragma y mete la tripa para tener un buen pujo. También ayuda, como siempre, arquear la espalda hacia delante

Estas fichas han sido realizadas por De Monitos y Risas (www.monitosyrisas.com) para uso personal En la última ficha están los créditos de los contenidos

Posiciones verticales: en cuclillas

Primeras fases (desde las primeras contracciones hasta la completa dilatación



En cuclillas, apoyada
-Esta postura, con un apoyo adecuado, permite movilidad
-Aumenta el perímetro pelviano hasta en 2 cm
-Los muslos ayudan a mantener al bebé bien alineado, a la vez que tiene posibilidad de rotar y avanzar en el descenso
-Puede aliviar el dolor de espalda

Con el apoyo de otra persona
-Con la otra persona detrás, permitiendo que apoyes la espalda y descanses tu peso sobre ella/él
-Desde delante, bien por las manos bien por los antebrazos
-Levántate cuando la contracción acabe y agáchate cuando venga la siguiente, el movimiento ayudará a la dilatación y descenso del bebé; también puedes sentarte a descansar entre contracciones

Durante el expulsivo y parto

Con soporte trasero
-Apoya la espalda contra tu acompañante, que te sostiene bajo los brazos aguantando todo tu peso
-Esta postura alarga tu tronco, de manera que el bebé tiene más espacio para moverse
-Gran sensación de control para la madre
-Facilita si, durante el pujo, la pareja estira hacia arriba de los hombros, y la madre sube el diafragma y mete la tripa para tener un buen pujo. También ayuda, como siempre, arquear la espalda hacia delante

Con soporte delantero
-Apoya completamente los pies y utiliza de apoyo a tu pareja o a algún elemento del mobiliario (barra en la cama, cabecero, etc.)
-Si no sientes ganas de empujar, esta postura es de ayuda
-Todo el tronco presiona sobre el útero, ayudándote en los pujos
-Si quieres ayudar a salir a tu hijo con las manos, deberías tener también apoyo trasero, de lo contrario te puede resultar difícil liberar los brazos en ese momento
-Gran sensación de control para la madre

Estas fichas han sido realizadas por De Monitos y Risas (www.monitosyrisas.com) para uso personal En la última ficha están los créditos de los contenidos

Posiciones verticales: de rodillas

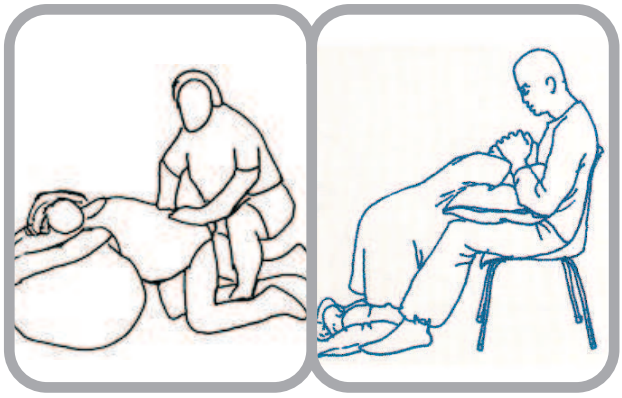
Primeras fases (desde las primeras contracciones hasta la completa dilatación)

Vertical con apoyo

-Cuando, por cansancio o epidural, no puedes mantenerte de pie, esta postura tiene las mismas ventajas sin implicar esfuerzo (o no tanto) en las piernas
-Permite balanceo pélvico
-Mantén las rodillas sobre una superficie confortable

Apoyada hacia delante

-Apóyate hacia delante descansando cabeza y brazos en una superficie blanda: silla con almohadas, regazo, pelota, el cabecero protegido con almohadas...
-Según la inclinación, puedes aprovechar las ventajas de la postura en cuadrupedia sin tensión en brazos o muñecas
-Buena postura para masaje y/o contrapresión



Durante el expulsivo y parto

-Mismas ventajas que cuadrupedia, pero con descanso en tronco superior, brazos y muñecas

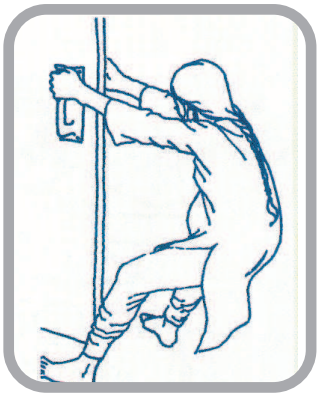
Estas fichas han sido realizadas por De Monitos y Risas (www.monitosyrisas.com) para uso personal En la última ficha están los créditos de los contenidos

Posiciones verticales: colgada

Estas fichas han sido realizadas por De Monitos y Risas (www.monitosyrisas.com) para uso personal En la última ficha están los créditos de los contenidos

De tu pareja o acompañante

-De pie con los brazos alrededor del cuello de tu pareja, la cabeza apoyada en el pecho o el hombro. Bien tu pareja te sujeta por debajo de los brazos. Reposando todo el peso de tu cuerpo sobre tu acompañante.
-Las manos de la pareja pueden apoyar y presionar la zona de las lumbares, ayudando a aliviar el dolor en esa zona.
-Podéis balancearos, bailar, etc.

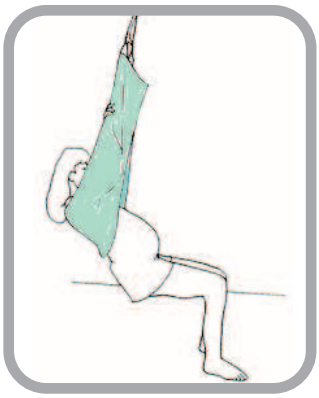


Del mobiliario

-En una puerta abierta, cada mano en uno de los tiradores. Los pies firmemente apoyados en el suelo
-Variando la flexión de las piernas alterarás la apertura de las caderas. Puedes también hacer un movimiento ascendente y descendente siguiendo las contracciones (bajar durante la contracción, subir cuando cese)
-Puedes balancearte jugando con la movilidad de la puerta

Agarrada a una tela (fular, pareo o similar)

-Se hacen uno o dos nudos en el estremo, se pasa por una puerta y se cierra, de modo que quede el nudo "fuera" y el resto de la tela "dentro". Así, te puedes colgar
-Apoya firmemente los pies
-Puedes balancearte de un lado a otro y/o agacharte y levantarte (colócate ligeramente alejada de la puerta)



Apoyada en una tela

-Necesitarás una tela o fular largo. Haz uno o dos nudos en cada estremo. Busca dos puertas enfrentadas (en el pasillo) y sujeta cada estremo en una puerta, como se explicaba antes, te quedará una especie de columpio
-La tela has de colocarla de modo que te recoja bien la espalda
-Regulando la altura, puedes buscar una postura más alta o baja
-Mécete adelante y atrás, hacia los lados, etc.

Optimizando posturas

-El pareo o tela te permite adaptar las herramientas que tengas a mano a tus necesidades
-Ayuda a tu pareja a sostener tu peso permitiéndote la máxima movilidad

Posiciones “cuadrúpedas”

Primeras fases (desde las primeras contracciones hasta la completa dilatación)

Cuadrupedia y variantes

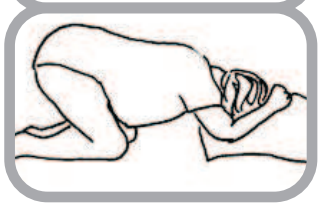
-Si hay dolor lumbar, esta postura ayuda. También el masaje, la contrapresión y el calor

-Apoya tu peso (en una superficie confortable) sobre rodillas y manos o sobre rodillas y la parte superior de tu cuerpo apoyada sobre cualquier superficie

-Otra variante es con las piernas estiradas, y la parte superior del cuerpo apoyada, con la espalda en horizontal

-Prueba la postura durante las contracciones y descansa entre ellas

-Puedes cambiar la apertura de las piernas, y/o balancear la pelvis hacia los lados y hacia delante y atrás, o inclinarla hacia los lados, etc.



Genupectoral y variantes

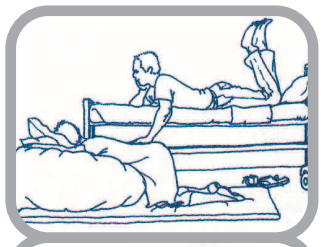
-Mismas ventajas que en cuadrupedia

-Puedes conseguir una mayor o menor inclinación de la espalda y por tanto apertura de la cadera jugando con la altura donde apoyes la parte superior de tu cuerpo

-Puedes usarla para “aislarte”: es fácil ocultar la cara y taparte los oídos

-Una buena alternativa a la cuadrupedia si no puedes apoyarte

-Es muy importante que las piernas NO estén bajo el abdómen, sino a los lados, para no estorbar la rotación del bebé



Descansando

-Si necesitas descansar, tumbarte boca arriba puede relentizar el parto. Prueba a ponerte de rodillas, sobre una almohada o similar, y apoyar todo el tronco superior en una superficie cómoda

-Con ayuda de la pelota, puedes cambiar facilmente de una postura más activa en las contracciones (con la espalda en horizontal) a una postura de descanso (sentada sobre tus talones, rodillas bien separadas)

Durante el expulsivo y parto

-Si el parto se está alargando, prueba esta postura

-Cuando el bebé es grande, o viene en presentación posterior, muchas madres encuentran esta postura más confortable

-Arquea la espalda ocasionalmente para mayor confort, o muévete si te lo pide el cuerpo

Estas fichas han sido realizadas por De Monitos y Risas (www.monitosyrisas.com) para uso personal En la última ficha están los créditos de los contenidos

Posiciones asimétricas (variaciones de las “normales”)

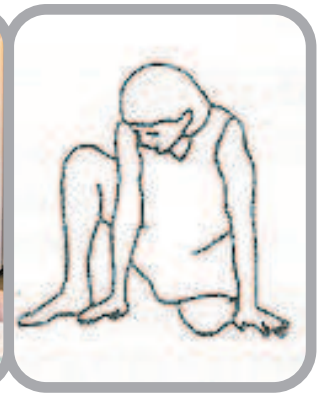
Estas fichas han sido realizadas por De Monitos y Risas (www.monitosyrisas.com) para uso personal En la última ficha están los créditos de los contenidos

Vertical asimétrica
-Usa una silla o taburete estable que no resbale, apoya un pie firmemente en el suelo y el otro en la silla
-Puedes introducir movimiento echándote hacia delante hasta que notes un estiramiento en ambos muslos. Mantén esa postura o vuelve a la vertical: puedes balancearte de este modo hacia delante y atrás. Prueba a hacerlo varias veces durante una contracción. La posición de los pies (hacia fuera, hacia dentro) también influye

Andando asimétrica (subir escaleras)
-Sube escaleras, apoyándote en el pasamanos y con una persona de apoyo cercana
-Prueba a subirlas de frente o de lado

Sentada asimétrica
-En posición sentada, apoyas una pierna en un taburete o similar de modo que la pierna que de horizontal. Si mantienes mucho rato esta posición, has de tener la rodilla también apoyada
-Para introducir movimiento, puedes balancear el tronco. También puedes inclinarte hacia la pierna levantada durante la contracción

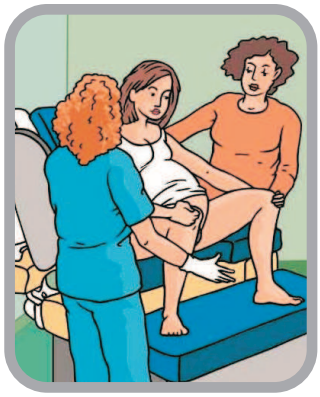
De rodillas asimétrica
-Sobre una superficie confortable, coloca una pierna de rodillas y apoya la otra sobre el pie. Apóyate sobre algo o alguien
-Para incorporar movimiento, puedes hacerlo igual que en la postura “vertical asimétrica”.



Semisentada asimétrica
-Es posible una postura semisentada asimétrica poniendo una pierna sobre el asiento o sobre un taburete
-Para introducir movimiento, lleva la rodilla de la pierna levantada delante y detrás, para ir cambiando la apertura de la cadera

Alternativas a la postura obstétrica

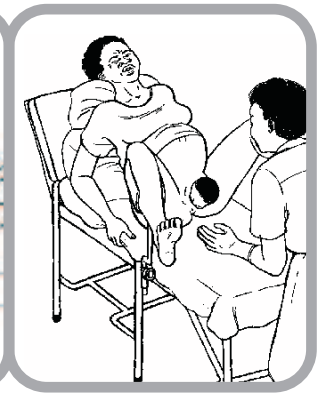
Semisentada



Primeras fases (desde las primeras contracciones hasta la completa dilatación) y/o para descansar

-El ángulo de la parte superior de la cama ha de ser de unos 45º. Si no consigues tanta inclinación con la cama, puedes usar almohadas de apoyo

-En la cama, en un sofá, o apoyada en tu pareja con los brazos a tu alrededor

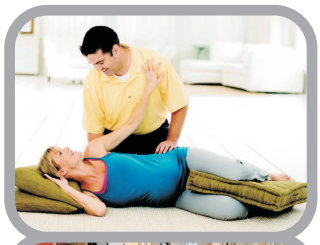


Durante el expulsivo y parto

-A la hora de pujar, si tienes las piernas libres ayuda acercarlas al pecho y abrazarlas para hacer más fuerza

-Otra opción es agarrarse a la cama

Decúbito lateral, SIMS, posición inglesa



Primeras fases (desde las primeras contracciones hasta la completa dilatación) y/o para descansar

-Tumbada de lado, coloca una almohada debajo de la pierna que queda encima para darle apoyo. Otra opción es colocar la almohada entre las piernas

-Con la rodilla superior bien flexionada, es posible inclinar el pecho hacia la cama para variar la postura, o cambiar la posición de la pierna

-Ir alternando la postura ayuda al bebé en su descenso

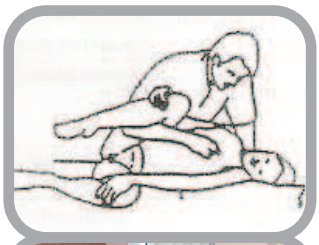
Durante el expulsivo y parto

-La pierna superior se ha de mantener separada (al menos durante los pujos), bien acercándola al pecho, bien elevándola, para dejar libre el canal de parto. Tu acompañante puede ayudarte, aunque, si te resulta incómodo que te la aguanten, puedes sosternerla por tí misma en cortos períodos de tiempo

-La pierna de abajo puede estar flexionada o estirada

-Recuerda curvar la espalda hacia delante para ayudar a los abdominales

-Empujando con el brazo hacia arriba contra tu pareja o enfermera,también ayudas a los abdominales. Otra ayuda es empujar con la pierna levantada.



Estas fichas han sido realizadas por De Monitos y Risas (www.monitosyrisas.com) para uso personal En la última ficha están los créditos de los contenidos

Créditos y Fuentes

http://www.lamaze.org/LinkClick.aspx?fileticket=SpYolBfPLnk=&tabid=792&mid=1751

http://www.federacion-matronas.org/ipn/posiciones/i/3763/153/posicion-vertical-de-pie

http://www.onewithchild.com/index.php?main_page=labor_positions

http://transitiontoparenthood.com/ttp/parented/pain/positions.htm

http://www.childbirthconnection.org/pop.asp?ck=10442

http://afar.info/smar2005/positions-se.htm

http://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=Special%3ASearch&search=childbirth

http://gr8inventions.com.au/index.php?option=com_content&view=article&id=834:birthrite-birthing-seat&catid=81:medical&Itemid=105

http://encorecare.com/squatting-position-in-labour&page=5

http://givingbirthwithconfidence.org/category/birth/coping-with-pain/

http://www.freewebs.com/birthsupport/studyday.htm

http://www.alldoulas.com/forums/tricks-trade/22090-rebozos-2.html

http://www.i-am-pregnant.com/encyclopedia/Pregnancy/Birthing-positions/

http://www.giving-birth-naturally.net/birth-positions-all-fours.html

http://thebabycdcms.com/3.4.html

http://www.socratemedical.it/ecografi.php?st=1&s=222&mod=ProductRender&op=render&sop=&dataid=254&catid=61&lang=eng

http://collections.infocollections.org/ukedu/uk/d/Jh1436e/11.3.html