

¿Qué hacer para tener un parto con éxito?

- Alrededor semana 25 realizar masaje perineal a diario
- Alrededor semana 32 entrenar los mecanismos y técnicas de parto
- Alrededor semana 38 realizar a diario técnicas de encajamiento, técnicas que aumenten los receptores de oxitocina, técnicas que estimulen la secreción de oxitocina, técnicas que favorezcan la maduración del cérvix uterino.
- No tener miedo
- Estar muy motivada
- Eliminar situaciones de stress
- Si se realiza este trabajo previo, lo más habitual es que entre 2 y 12 días desde el día de inicio de maniobras y técnicas pases por los siguientes estadios:
 - o Sensación de que el bebe ha descendido más
 - o Aumento de la secreción vaginal que puede ser transparente rosada e incluso a veces teñida de sangre
 - o Contracciones esporádicas (Braxton Hicks) la mayoría de veces se presenta como un dolor en la espalda que se desplaza hacia delante. “Señal de que en pocos días, incluso en algún cosa horas, estarás de parto”
 - o Secreción de líquido acuoso a veces a gotas y otras a chorro. “Se rompen las membranas rodeaban al bebe”. Acabas de entrar al momento de trabajo de parto. No confundir con expulsión. Aún no vayas al hospital. Espera, todo serán beneficios.
 - o Muévete, respira, estimula tu oxitocina, busca posiciones te ayuden a la dilatación, bebe agua, come algo o bebe zumo, vas a necesitar reservas de energía
 - o Patrón regular de dolores de espalda, a veces como una menstruación. Trabaja para mejorar tus contracciones y tu dilatación. Espera a tener al menos 5 contracciones que se hayan repetido cada 5 minutos aproximadamente y que cada una de ellas haya durado al menos unos 30 segundos. En este momento te puedes desplazar hacia el hospital, tranquila aún queda trabajo por hacer. Aparecerá el reflejo de contracción.
 - o Contrae tu abdomen soltando aire con los labios pinzados. No empujes, solo conseguirás cansarte. Si es tu primer parto puedes tardar alrededor de 8 horas en llegar a este estadio
 - o En el hospital continua trabajando, descansa cuando lo necesites, bebe agua
 - o No coloques epidural; eliminará el reflejo de contracción, no podrás moverte libremente dificultando mucho tu fase expulsiva

¿Qué hacer para tener un parto con éxito?

- No coloques oxitocina química; tendrás fuertes contracciones cuando no son necesarias. Aún no estarás suficientemente dilatada, sufrirá tu bebe y tu periné
- Date tiempo
- Desaparecerá el dolor de contracción, ya estás aquí, ¿para que quieres epidural si ya no vas a tener dolor?
- Muévete libremente, no estés en posición ginecológica; dificulta la apertura del estrecho inferior, alarga el parto, es la culpable de la distocia de hombros, es la culpable del dolor de expulsión
- Haz tu expulsivo tumbada sobre el lado izquierdo o en cuadrupedia
- No hagas pujos con aire dentro. No empujes al máximo desde el principio. No empujes nada cuando el bebe se este coronando. Una vez coronado echa el aire fuera con la boca abierta, todo lo abierta que puedas accionaras los mecanismos reflejos de contracción abdominal, grita si quieres aún harás más fuerza abdominal. Empuja introduciendo tu abdomen todo lo que puedas hacia dentro o realizando una apnea espiratoria de unos 10 segundos. Al mismo tiempo que sueltas el aire, introduciendo tu abdomen. Haz una retroversión pélvica “mete culo dentro”. La cadera tiene que estar en rotación interna “rodilla dentro, pie hacia fuera” y debe de haber una flexión de cadera de más de 90º. Así abrirás al máximo tu estrecho inferior. Alguien debe frenar tu periné para evitar desgarros. No hagas episotomía, no es verdad que facilite el parto. Lo que tienes que hacer es que tu pareja o acompañante o matrona coloque su dedo pulgar entre tu ano y vagina y la otra mano a la altura de tu pubis realizando una presión contraria a tu contracción expulsiva
- Si el bebe sale con una vuelta de cordón, parar el expulsivo, retirar el cordón metiendo los dedos entre el cordón y el cuello del bebe y seguir. Si hay una doble vuelta de cordón o esta muy tenso se tendrá que pinzar con dos pinzas y cortar entre estas dos pinzas. Una vez cortado se prosigue con la expulsión
- Una vez finalizada la expulsión no cortar el cordón, dejar el bebe en el vientre de la madre. La placenta ahora es una unidad de ventilación asistida. Esperar
- Que el bebe succione del pecho. Al hacerlo las fuertes contracciones uterinas irán empujando la placenta hacia fuera
- Una vez que el cordón se ha vaciado de sangre “se le puede ayudar con la mano, llevando la sangre hacia el bebe” pinzarlo, cortar, realizar un moñon y pinzarlo
- Inspeccionar que la placenta ha salido entera

¿Qué hacer para tener un parto con éxito?

YA ESTAIS!!!!

Ferran Espejo Giraldo

Especialista en uroginecoloproctología

Miembro de la International Continence Society

Entrenador Nacional Atletismo

Especialista en Neuromiostática

Osteopatía visceral

Técnicas perinatales

Método FNR

info@ferran-espejo.com