



# CÓMO SOBRELLEVAR LAS CONTRACCIONES

QUE LAS CONTRACCIONES DE PARTO DUELEN, NO ES NOVEDAD. PERO PONIENDO EN PRÁCTICA ALGUNAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN, ES POSIBLE TOLERARLAS MUCHO MEJOR.

Las contracciones uterinas son un fenómeno biológico necesario para que se produzca la expulsión del bebé. En cada contracción, el útero "va empujando" un poco más al feto hacia el canal de parto. Sin embargo, resultan tan útiles como molestas.

¿Podré hacerlo bien?

Una de las principales preocupaciones de las futuras mamás primerizas es si serán capaces de hacer "lo que se debe" durante el parto, y si, además, lo harán bien. En pocas palabras: si serán capaces de parir.

LAS CONTRACCIONES UTERINAS SON UN FENÓMENO BIOLÓGICO NECESARIO PARA QUE SE PRODUZCA LA EXPULSIÓN DEL BEBÉ.



ES FUNDAMENTAL EJERCITAR AMBOS TIPOS DE RESPIRACIÓN –ABDOMINAL Y ALTA– DURANTE EL CURSO DE PSICOPROFILAXIS PARA EL PARTO ASÍ COMO EN LAS CONTRACCIONES COTIDIANAS, QUE APARECERÁN EN DISTINTAS POSICIONES, PARA PODER AJUSTAR LOS RITMOS RESPIRATORIOS.

La razón de ser del curso de psicoprofilaxis para el parto es reafirmar su naturaleza y brindarles –mediante las técnicas de relajación– mayor seguridad, para que lleguen a ese temido y misterioso momento lo más preparadas posible. Dos pilares fundamentales sobre los que se basa la instrucción son la respiración y la relajación. Porque es mediante algunas técnicas de respiración como se logra la relajación necesaria para poder enfrentar mejor las contracciones. Las técnicas de respiración y relajación pueden empezar a incorporarse a partir de las prácticas durante el embarazo, para aplicarse desde que se inicia el trabajo de parto hasta el momento del pujo final, que culminará con el nacimiento del bebé.

## La respiración

La respiración recomendada para transitar el trabajo de parto y el parto propiamente dicho no es la misma que, en forma involuntaria, realizamos habitualmente. En el curso se enseñan dos técnicas diferentes, para poner en práctica en las distintas instancias: la respiración abdominal o diafragmática, aconsejable entre contracción y contracción, y la respiración alta, adecuada durante la contracción.

**LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN PUEDEN EMPEZAR A INCORPORARSE A PARTIR DE LAS PRÁCTICAS DURANTE EL EMBARAZO, PARA APLICARSE DESDE QUE SE INICIA EL TRABAJO DE PARTO HASTA EL MOMENTO DEL PUJO FINAL, QUE CULMINARÁ CON EL NACIMIENTO DEL BEBÉ.**

## Respiración abdominal o diafragmática

Se efectúa entre una contracción y la siguiente. Se trata de una respiración profunda, lenta y pausada, que si bien es más amplia que la que realizamos habitualmente, no debe ser forzada sino, por el contrario, placentera. ¿Por qué abdominal? Porque la técnica consiste en llevar el aire hacia el abdomen, inspirando lenta y profundamente por la nariz, y exhalando en forma natural por la nariz o por la boca, como resulte más cómodo. Para comprobar si se está realizando correctamente, basta con colocar las manos sobre el vientre y observar si se produce movimiento abdominal: al inspirar la panza debe elevarse, como si se inflara, y al exhalar, descender, desinflarse. Esta técnica, que actúa sobre el sistema nervioso, permite concentrarse en la respiración, lo que favorece una mejor relajación, descanso y recuperación de la contracción.

## Beneficio por partida doble

Pero el beneficio no es solo para la mamá sino también para el bebé. Y te explicamos por qué. Durante la contracción, se produce una disminución del flujo de sangre oxigenada que llega al bebé, a través de la placenta y del cordón umbilical. Practicar la respiración profunda una vez que la contracción cesa y mantenerla hasta tanto se avecina la próxima favorece la circulación general de la madre y al mismo tiempo la circulación intraútero. Vale decir que cuando la mamá respira, podríamos decir que también lo hace el bebé, y puede oxigenarse. La respiración profunda permite, además, una mayor movilidad fetal. Cuando el útero se contrae, el bebé queda muy oprimido. La respiración posterior a la contracción aporta oxígeno y relaja las paredes uterinas. De esta manera, el bebé tiene más espacio para volver a acomodarse.

## Respiración alta o torácica

Hasta hace no mucho se aconsejaba a las parturientas que en el momento de la contracción practicasen una res-

piración tipo jadeo: alta, corta y muy frecuente. En la actualidad, esta técnica no se recomienda debido a que es demasiado cansadora e incómoda. Además puede provocar hiperventilación y, como consecuencia, mareos. La respiración debe ayudar, no incomodar. Entonces, ¿cómo hacerlo? Lo ideal es mantener una respiración alta, breve, con una frecuencia sostenida pero algo más lenta que el jadeo. Sin esfuerzo, de manera natural, se inhala por la nariz y se lleva el aire a la parte alta del pecho. Colocando las manos en el pecho o en la cavidad del tórax, es posible notar el movimiento al inhalar y al exhalar.

**EN LA ACTUALIDAD, LA RESPIRACIÓN TIPO JADEO NO SE RECOMIENDA, DEBIDO A QUE ES DEMASIADO CANSADORA E INCÓMODA.**

Esta técnica puede trabajarse “en espejo”, frente a la pareja.

## Practicar, practicar y practicar

Es fundamental ejercitar ambos tipos de respiración –abdominal y alta– durante el curso de psicoprofilaxis para el parto así como en las contracciones cotidianas, que aparecerán en distintas posiciones, para poder ajustar los ritmos respiratorios. Porque una cosa es la teoría, vale decir comprender el procedimiento de manera racional mientras estás leyendo la explicación pero sin dolor ni contracciones, y otra –muy distinta– ponerlo en práctica cuando llega la hora. La ejercitación tiene como objetivo incorporar las técnicas a modo de reflejo, para que cuando comience el trabajo de parto puedas realizarlas naturalmente.

## ¡Me duele!

La primera reacción del ser humano frente al dolor es “cerrarse”. En efecto, cuando un dolor repentino –como el de las contracciones de parto– nos sorprende, la respuesta instintiva es cerrar los ojos con fuerza, tensionar el cuerpo y contener la respiración. Y esto es exactamente lo contrario a lo que debe hacerse durante la contracción: nunca cerrarse, porque lo que se debe lograr –justamente– es la apertura y entrega del cuerpo. La consigna es respirar, concentrarse, y poner la atención en sostener el ritmo respiratorio, para transitar la contracción con menor dolor. Contener la respiración solo aumenta la tensión e intensifica las molestias. Pero hay más beneficios todavía. Además de facilitar la relajación y mejorar la oxigenación, la respiración ayuda a distender el piso de la pelvis: afloja los músculos del periné y permite al bebé avanzar a través del canal de parto.

## Aflojar, relajar

Frente a un dolor intenso, también es común tensionar la boca y apretar los dientes. Y la recomendación es hacer exactamente lo opuesto: aflojar los músculos, liberar la tensión de la garganta, y gesticular para soltar la mandíbula. Aunque cueste creerlo, desde el punto de vista energético, la apertura de la garganta y de la boca incide directamente en la relajación del canal vaginal. Sí: aflojar la boca, el cuello, la lengua, hacer una mueca con el maxilar y liberar la rigidez de la garganta, ayuda a soltar el piso de la pelvis. Tampoco hay que cerrar los ojos, apretándolos con fuerza, sino tratar de relajarse. Si la cara está tensionada, el canal vaginal se comprime.

**LA APERTURA DE LA GARGANTA Y DE LA BOCA INCIDE DIRECTAMENTE EN LA RELAJACIÓN DEL CANAL VAGINAL.**



## POSICIONES QUE CALMAN

Las siguientes posiciones ayudan a calmar las molestias de la región lumbar. Cuando percibís que la contracción se avecina:

- Sentate en una silla pero al revés, con las piernas abiertas como si estuvieras a caballito, apoyá los brazos sobre el respaldo, y curvá y relajá la espalda.
- Parada, destrabá las rodillas pero sin llegar a flexionar las piernas por completo, buscá un apoyo al frente (podés apoyarte en los hombros de tu pareja, rodear su cuello con tus brazos, o bien sostenerte de un mueble) tratá de adelantar la pelvis y relajá la cintura. El objetivo es liberar la región lumbar de toda tensión.
- Parada, con las piernas semiflexionadas, apoyá la espalda sobre la pared intentando aplanarla completamente, para lograr el descanso de la zona lumbar.

Estas posiciones no solo liberan la tensión lumbar sino que ayudan a distribuir el peso del útero dentro de la cavidad de la pelvis, y facilitan el trabajo al bebé, que está intentando rotar y descender. Y como si fuera poco, benefician también la dilatación.

Después de la contracción, es aconsejable cambiar la postura.

**EL MOVIMIENTO DE LA PELVIS QUE SE PRODUCE AL CAMINAR AUMENTA LA PRESIÓN DE LA CABEZA DEL BEBÉ SOBRE EL CUELLO DEL ÚTERO Y FAVORECE LA DILATACIÓN.**

En esto, los maridos pueden colaborar, avisando cuando observan signos de tensión en el rostro, sugiriendo a su mujer que haga una mueca, que gesticule, o bien masajéandole la unión de los maxilares.

## Camino, me acuesto, ¿qué hago?

Las contracciones también provocan dolor en la región lumbar.

Una manera de calmar estas molestias es buscando posturas que ayuden a distender la zona. Lo ideal es tratar de mantenerse en movimiento. Las posiciones pasivas o estáticas no proporcionan alivio sino todo lo contrario.

Un suave masaje puede resultar igualmente útil. Pedile a tu pareja que deslice suavemente la palma de la mano, plana y abierta, sobre la zona lumbar, o que realice movimientos circulares, o bien que presione y deslice la mano, pero sin hundir los dedos.

El masaje puede practicarse antes o después, pero durante la contracción es preferible mantener una presión constante con la palma sobre la zona más dolorida.

## Pensamientos positivos

Que son molestas, es verdad. Pero también es cierto que cada contracción colabora para que a tu bebé le falte un poquito menos para nacer. Por eso, trata de vivirlas positivamente. Ese dolor ayuda a que tu hijo esté más cerca de la meta final. ■

**TRATAR DE MANTENERSE EN MOVIMIENTO AYUDA A CALMAR EL DOLOR DE LA ZONA LUMBAR. LAS POSICIONES PASIVAS O ESTÁTICAS NO PROPORCIONAN ALIVIO SINO TODO LO CONTRARIO.**