

Prácticas De Atención y Cuidados que Promueven el Parto Natural

#3 Apoyo Continuo Durante el Trabajo de Parto

Un compañero en la clase Lamaze dice “¿De que manera voy a poder proporcionar el apoyo necesario que ella necesita durante el trabajo de parto? ¿Voy a contar con ayuda?”

Hasta hace poco, las mujeres aprendían todo sobre el nacimiento por medio de sus madres y hermanas. El parto se llevaba a cabo en la comodidad del hogar. Los rituales y las tradiciones familiares aseguraban que la mujer tuviera confianza en su habilidad para dar a luz, rodeada por los miembros de la familia y por mujeres sabias que proveían apoyo y fuerza durante el trabajo de parto y nacimiento. Las parteras de la comunidad atendían la mayoría de los partos.

Una vez que el parto se mudó a los hospitales en el siglo XX, las mujeres perdieron el valioso apoyo y fuerza que les brindaban las mujeres de su comunidad. Las enfermeras proveían apoyo, pero en la mayoría de los casos, al ser responsables del cuidado de varias mujeres en trabajo de parto a la vez no podían permanecer continuamente al lado de una sola mujer.

Durante los años de 1960 Lamaze International y otras organizaciones para el nacimiento ejercieron presión exitosamente, para permitir que los padres entraran al cuarto de Labor. Los padres proveen un apoyo emocional muy especial a la mujer en trabajo de parto. Ahora en el siglo XXI, las mujeres están volviendo a descubrir el valor del apoyo adicional que proporciona una mujer que comprende todo con respecto al nacimiento.

Generalmente las mujeres erróneamente asumen que una enfermera, partera o médico estará constantemente a su lado a lo largo del trabajo de

parto. En algunos sitios, las parteras y enfermeras pueden proporcionar apoyo continuo para la mujer en trabajo de parto y su familia. Sin embargo en la mayoría de los sitios en donde se atienden los nacimientos, la realidad es que existen otras responsabilidades que mantienen al médico, partera y enfermeras ocupados, lo que no permite que apoyen a una sola mujer continuamente.

Aun cuando la partera se dedique al cuidado de una sola mujer, sería de gran ayuda que otra mujer experimentada proporcionara el apoyo físico y emocional que se requiere.

Antes del nacimiento de tu bebé, deberás decidir quien puede ofrecerte apoyo continuo, puedes elegir una amiga o familiar o tal vez decidas contratar una Doula, que es una persona profesional que brindará apoyo continuo durante el trabajo de parto y el nacimiento de tu bebé.

¿Porque es Importante Contar con Apoyo Continuo?

El trabajo de parto puede sorprenderte (al igual que a tu pareja) con su poder y su fuerza. Contar con la presencia continua de una mujer que tenga experiencia en el nacimiento para tranquilizarte a ti y a tu pareja de que el trabajo de parto progresa normalmente los ayudará a ambos a continuar.

Una mujer con experiencia en el nacimiento sabrá proporcionar también masajes reconfortantes y sugerirá posiciones que te ayuden al progreso del

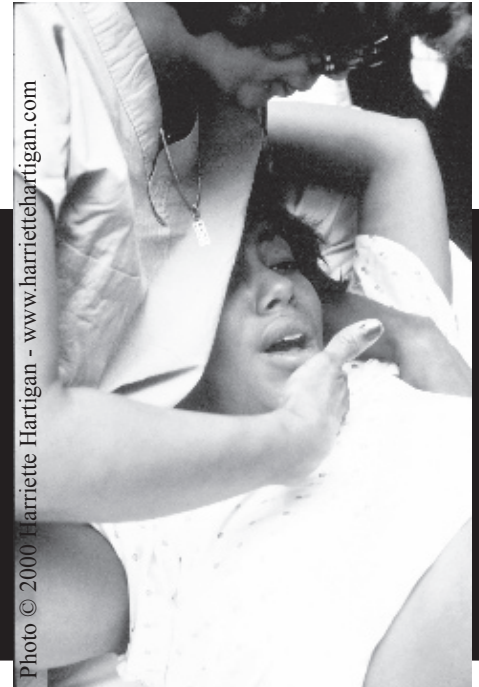


Photo © 2000 Harriette Hartigan - www.harriettehartigan.com

parto buscando siempre tu comodidad. Quizás cuentes con el apoyo de amigos o familiares que tengan experiencia en el nacimiento y que deseen proporcionarte este tipo de apoyo continuo. Si no cuentas con esta ayuda, considera contratar una a una doula.

El Papel de la Doula

De acuerdo al libro “The Doula Book” (El Libro de la Doula), “una doula es una acompañante de trabajo de parto con experiencia que proporciona a la mujer y a su pareja, tanto apoyo físico como emocional a través de todo el trabajo de parto y el nacimiento del bebé y en algunos casos este apoyo se puede extender durante el post parto inclusive.”

Una doula permanecerá contigo y con tu compañero continuamente a través del trabajo de parto y el parto, proporcionando apoyo físico, emocional e informativo.

La doula jamás se apartará de ti por mas de unos minutos a menos que tu así lo solicites. Una doula trabajará contigo y con tu pareja para ayudarlos a tener la clase de parto que tu quieres. Ella te ayudará a introducirte dentro de una tina de agua tibia o en la regadera si así lo deseas. Caminará contigo y con tu pareja , proporcionándote masajes en la espalda, manos o pies según sea necesario. Una doula te apoyará en tu decisión respecto al uso de medicamentos. Si tu le dices a la doula que deseas tener un parto no medicado, ella te ayudará a lograr esta meta. Después del parto, la doula permanecerá a tu lado durante un par de horas para ayudarte a establecer la lactancia.

Las doulas no han sido entrenadas para realizar tareas médicas o de enfermería y jamás deben ofrecer consejos médicos. Sin embargo pueden ayudarte a comprender los eventos médicos. También te pueden alentar a comunicar tus preferencias al personal hospitalario. Si tu trabajo de parto toma un rumbo distinto al esperado, la doula te ayudará a esclarecer tus sentimientos y a revisar tus opciones objetivamente.

Uno de las tareas más importantes de una doula es ayudarte a tener recuerdos positivos de la experiencia del nacimiento de tu hijo. Después del parto, recordarán juntas los aspectos positivos del parto y contestará a todas las dudas que pudieras tener. Si el parto no sale tal como lo planeaste, la doula estará ahí para escucharte y para proporcionarte apoyo.

Investigación Respecto al Apoyo Continuo

Las investigaciones respecto a los beneficios del apoyo continuo proporcionado por doulas durante el trabajo de parto es impresionante. De acuerdo al Grupo Cochrane Pregnancy and Childbirth Group (Grupo Cochrane del Embarazo y Nacimiento), una fuente de información respetada mundialmente respecto a los cuidados y atención basados en la evidencia, los estudios demostraron que el apoyo continuo para la mujer durante su trabajo de parto y parto es claramente benéfico. Comparado con mujeres que recibieron el cuidado habitual durante el trabajo de parto, las mujeres con apoyo continuo, es decir que recibieron apoyo individualizado continuamente tienen menos probabilidad de:

- Tener un nacimiento por cesárea.
- Dar a luz con fórceps o utilizando el extractor al vacío.
- Utilizar anestesia epidural.
- Utilizar cualquier tipo de analgesia (medicamentos para el dolor)
- Reportar insatisfacción o recuerdos negativos respecto a su experiencia del nacimiento.

Los autores de Cochrane también encontraron que los resultados eran mejores cuando el apoyo era proporcionado por gente externa (con o sin algún entrenamiento especial) que estuvieron presentes expresamente con el propósito de ofrecer apoyo



Photo © 2000 Barbara Hotelling

durante el parto, en comparación a cuando el apoyo era proporcionado por el personal del hospital tales como médicos residentes enfermeras, parteras y estudiantes de partería. Los críticos comentaron que las características de los entornos de los hospitales modernos, como se organizan actualmente, implican un desafío para el personal hospitalario siendo casi imposible proporcionar apoyo continuo durante el trabajo de parto.

La Doula y el Compañero del Trabajo de Parto

La mayoría de los compañeros desean participar en el nacimiento de sus hijos y proporcionar apoyo a su pareja. Sin embargo muchos hombres y algunas mujeres tienen poca o ninguna experiencia con el nacimiento de un bebé. Conforme las contracciones se intensifican y la mujer en trabajo de parto lucha con el dolor, su compañero puede llegar a asustarse. El o ella pueden no tener la experiencia para saber si el trabajo de parto está avanzando como debería. Se puede volver cada vez más difícil para el compañero tranquilizar a la mujer en trabajo de parto. La mayoría de los compañeros sienten un gran alivio, cuando una mujer con experiencia está presente y puede proporcionar la tranquilidad necesaria y la seguridad de que el trabajo de parto va muy bien.



Photo © 2003 Robyn Osten - www.firstbreath.com

Una buena doula comprende las señales del compañero durante el parto. Si tu compañero está sentado junto a ti, tomándote la mano, en contacto frente a frente y ofreciéndote palabras de apoyo, la doula no interferirá en esa relación íntima entre ustedes dos. Al contrario, ella les proporcionará apoyo invaluable y aliento para continuar así.

Sin embargo, si necesitas apoyo adicional, la doula trabajará junto con tu compañero brindándote quizás un masaje en la espalda o en los pies mientras que tu compañero hace contacto frente a frente y te susurra palabras de aliento. O tal vez la doula podría sugerir un cambio de actividad, tal como un baño tibio en tina o regadera, o caminar por los pasillos. La doula puede mostrar a tu compañero cómo proporcionar contrapresión efectiva o cómo dar

un buen masaje. La doula también puede ofrecer apoyo mientras tu compañero toma descansos necesarios para ir al baño o para comer algo.

Planeando el Apoyo Continuo

Una amiga o familiar con experiencia en nacimientos puede tener deseos de proporcionar apoyo continuo tanto a ti como a tu pareja. Estas mujeres no necesitan tener un entrenamiento formal como doulas, siempre y cuando tengan confianza en tu propia habilidad para dar a luz a tu bebé y que estén dispuestas a permanecer contigo continuamente durante el trabajo de parto.

En la actualidad muchas mujeres se han dado cuenta de que contratar a una doula es la mejor forma de asegurarse que tendrán apoyo físico y emocional continuo a lo largo del trabajo de parto y el parto. Puedes solicitar referencias a tu educador perinatal, a tu médico o a Doulas of North America (<http://www.dona.org>).

Una vez que hayas elegido una doula, deberás planear una visita prenatal con ella para discutir el tipo de parto que tu y tu pareja desean tener.

Las medidas de alivio y confort que son importantes para ti, incluyendo la medicación, deberán ser compartidas con la doula.

Algunos hospitales o centros de nacimiento ofrecen servicios de doula a sus clientes. Cuando existe una barrera en el lenguaje entre la doula y la mujer en trabajo de parto, usualmente ambas descubren que el contacto frente a frente y un apoyo suave y dulce compensan la falta de un lenguaje común.

Algunos planes de las pólizas de seguros para la salud te reembolsarán el costo de los servicios de la doula. Puedes llamar con anticipación para averiguar si los servicios son reembolsables, y abogar para que exista la cobertura si es que no está disponible. Las compañías de seguros y los planes para la salud pueden no saber que al proporcionar apoyo continuo, las doulas disminuyen los costos del servicio asociados con intervenciones tales como la cesárea.

Recomendaciones de Lamaze International

Lamaze International se une a la Organización Mundial de la Salud, en reconocer el valor del apoyo continuo en el trabajo de parto, como elemento clave en el parto natural.

Lamaze cree, que todas las mujeres deben tener acceso al apoyo continuo del trabajo de parto, sin barreras económicas o culturales. Lamaze alienta a todas l

as mujeres a hacer un plan para un entorno para el nacimiento mas protegido que incluya apoyo físico, emocional, e informativo continuo.

Una mujer de apoyo con experiencia en el nacimiento puede contribuir en forma única en tu cuidado y atención durante el trabajo de parto y parto, debido a su compromiso al permanecer continuamente contigo y tu familia, sus conocimientos sobre las medidas de alivio y comodidad tanto físicas como emocionales, y su confianza en tu habilidad innata para dar a luz a tu bebé.

References

1. Klaus, M., Kennell, J., & Klaus, P. (2002). *The doula book*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.
2. Hodnett, E.D., Gates, S., Hofmeyr, G.J., & Sakala, C. (2003). Continuous support for women during childbirth (Cochrane Review). *The Cochrane Library*, 3. Oxford: Update Software. (Full text of this review available at no charge on the Maternity Center Association Web site at <http://www.maternitywise.org/prof/laborsupport>.)
3. Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score. *Birth*, 28(2), 79-83.

Desarrollado por el Consejo de Educación de Lamaze International

Autoras Principales:

Barbara Hottelling, RN,BSN,CD(DONA),LCCE, FACCE

Debby Amis, RN,BSN,CD(DONA),LCCE,FACCE

Jeanne Green, MT,CD(DONA),LCCE,FACCE

Colaboradores y Revisión:

Elena Carrillo de Reyes, CD(DONA),LCCE FACCE

Diana Chaverini, RN,MEd,LCCE,FACCE

Jeannette Crenshaw, RN,MSN,IBCLC,LCCE, FACCE

Caroline Donahue, RN,MA,LCCE,FACCE

Joyce DiFranco, RN,BSN,LCCE,FACCE

Judith Lothian, RN,PhD,LCCE,FACCE

Michele Ondeck, RN,Med,IBCLC,LCCE,FACCE

Teri Shilling, MS,IBCLC,CD(DONA),LCCE, FACCE

Sandra Steffes, RN,MS,LCCE,FACCE