

A man with dark hair, wearing a light blue button-down shirt, is leaning over a pregnant woman. The woman has dark hair tied back and is wearing a pink long-sleeved shirt. She is leaning forward, resting her head on her arms which are crossed on a white surface. The man is supporting her from behind, with his hands on her back. The background is a solid blue wall.

jimefitmom

POSICIONES Y PUJO EFECTIVO PARA EL PARTO

POSICIONES Y PUJO EFECTIVO *PARA EL PARTO*

Usar diferentes posiciones durante el trabajo de parto, especialmente durante la fase de expulsión, puede prevenir desgarro y lesiones en el suelo pélvico. Posiciones verticales, en cuatro puntos y recostada de lado han demostrado reducir el riesgo de desgarro en el perineo comparadas con la posición acostada boca arriba o semi reclinada. La posición de litotomía se ha asociado a tasas más altas de episiotomía, desgarro y lesiones en el suelo pélvico, mayor riesgo de asistencia para sacar al bebé y mayor agotamiento en la madre.

La Organización Mundial de la Salud recomienda dejar que la mujer elija la posición que sienta bien y a cambiar de posición las veces que sea necesario. Es tu derecho y nadie debe obligarte a parir en una posición determinada.

En este reel puedes ver ejemplos de posiciones efectivas de pujo



VER VIDEO

Por otro lado, existen 2 tipos de pujo: pujo dirigido y pujo espontáneo. En el pujo dirigido el proveedor de salud te dice cómo y cuándo pujar.

El pujo espontáneo es aquél que permite a la madre seguir las señales de su cuerpo, pujando de manera natural según lo que siente. Los estudios no respaldan el uso del pujo dirigido y de acuerdo con la evidencia científica el pujo espontáneo tiene beneficios significativos sobre el pujo dirigido ya que permite un flujo más natural y reduce el estrés en el bebé y en la madre.

La OMS promueve el uso del pujo espontáneo como una mejor forma de favorecer el parto.

Para practicar el pujo para el parto, cuando vayas al baño a evacuar, usa tu exhalación mientras pujas en lugar de contener la respiración. Mientras exhalas visualiza tu vagina abrirse como si fuera una flor que abre sus pétalos. Esta técnica te ayudará a reducir presión en tu suelo pélvico y a hacer el pujo con menos esfuerzo y más efectivo.

RECOMENDACIONES DE LA OMS

POSICIONES Y PUJO EFECTIVO

En las últimas dos décadas, se ha producido un aumento considerable en la aplicación de diversas prácticas de trabajo de parto que permiten iniciar, acelerar, terminar, regular o vigilar el proceso fisiológico de dicho proceso con el fin de mejorar los resultados tanto para las mujeres como para los bebés. Esta medicalización creciente de los procesos de parto tiende a debilitar la capacidad de la mujer de dar a luz y afecta de manera negativa su experiencia de parto.

Por ello es que la OMS ha identificado las prácticas más utilizadas durante el parto a fin de establecer normas para llevar adelante un buen trabajo de parto, sin complicaciones y promoviendo una experiencia positiva.

En el siguiente documento puedes encontrar las recomendaciones de la OMS para una experiencia de parto positiva.



**Organización
Mundial de la Salud**

**Recomendaciones de la OMS
Para los cuidados durante el parto,
para una experiencia de parto positiva**

Transformar la atención a mujeres y neonatos para
mejorar su salud y bienestar

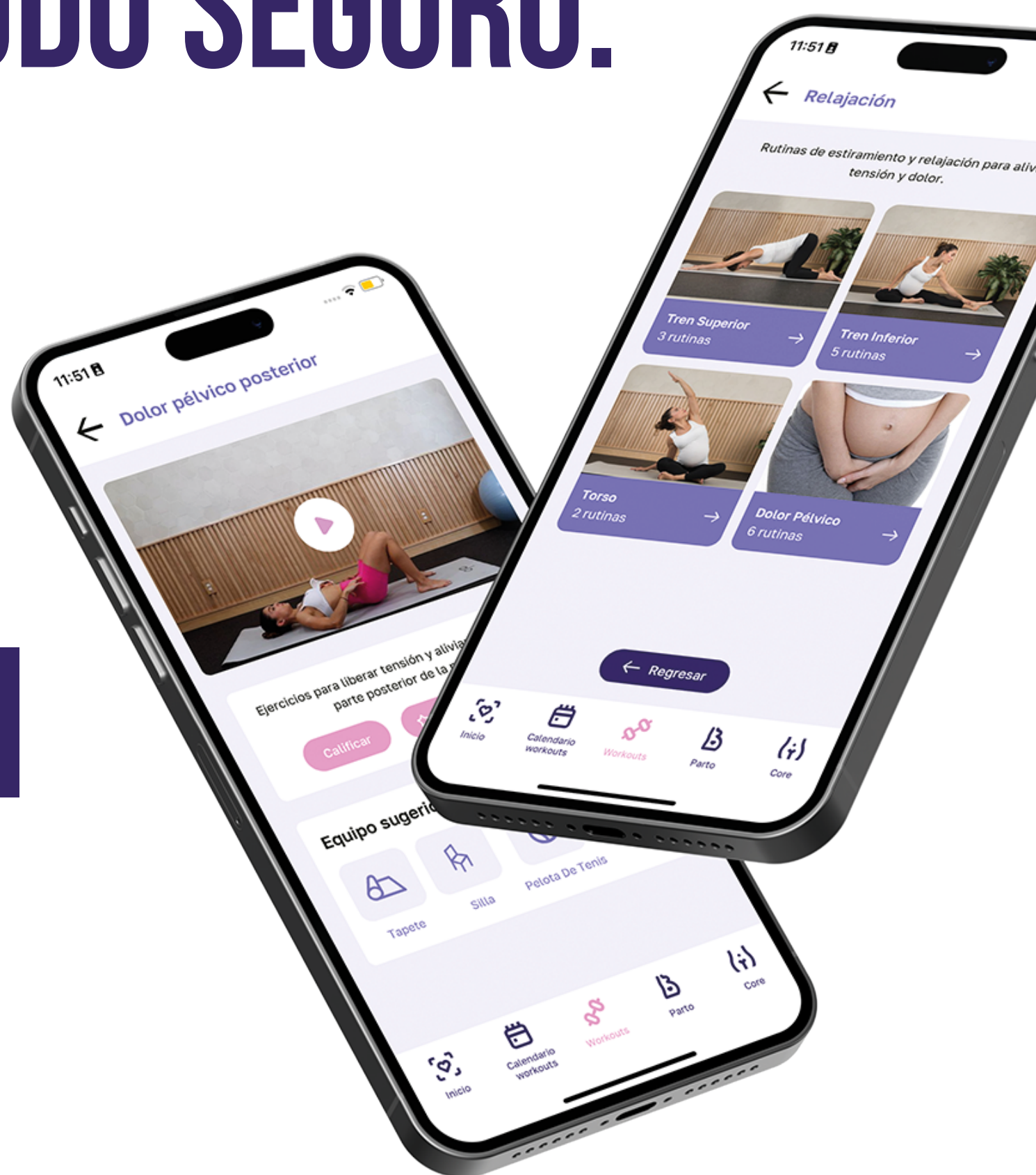
[DESCARGAR PDF](#)

SI QUIERES APRENDER A PUJAR Y PREPARARTE PARA TU PARTO CON UN MÉTODO SEGURO.

FITMOM EMBARAZO ES PARA TI

Únete a mi programa FITMOM EMBARAZO donde te guiaré a lo largo de esta maravillosa etapa.

Disfruta de la prueba GRATUITA por 7 días



QUIERO UNIRME A TU PROGRAMA

NO LO PIENSES MÁS Y EMPIEZA HOY A VIVIR UNA VIDA SALUDABLE Y FELIZ.