

Preparación psicofísica para el parto

Concepto

Es el método teórico y práctico que tiene como objetivo lograr la participación consciente y activa de la mujer durante el parto, concebido como fenómeno natural; es educativo, informativo e instructivo, sobre la conducta a seguir por la gestante durante el parto, así como su preparación física que permita una ejercitación muscular fisiológica que lo beneficie.

Objetivos del curso

- Lograr que la embarazada llegue confiada y segura al parto con una participación activa en el nacimiento de su hijo.
- Preparar a la gestante para el parto mediante una labor educativa basada en un conocimiento teórico del proceso embarazo, parto y puerperio.
- Capacitar a la gestante en la práctica de ejercicios físicos específicos para activar las estructuras involucradas en el parto.
- Promover, mediante facilitadores, la continuidad del método como programa de educación para la salud de la gestante.

El propósito del método es enseñar a parir a la embarazada y, para lograrlo, requiere su participación activa, confiada e inteligente, respetando y estimulando su estado de vigilia y atención.

Durante el curso se informa a la mujer sobre su embarazo y su parto frente a la ignorancia, que engendra temor y miedo y, por lo tanto, la reacción de sufrimiento. El método aporta el conocimiento de lo que ocurre y cómo va a ocurrir.

Con este procedimiento se sustituye a la mujer pasiva, entregada al dolor, que dificulta con sus reacciones negativas el proceso normal del parto, por una mujer activa, perseverante, tranquila, entregada a la tarea de cooperar con su mente, con sus músculos y su respiración al mejor y más rápido nacimiento de su hijo.

En esencia, el método consiste en informar e instruir sobre la conducta que la mujer debe seguir durante el parto y ejercitarla durante las últimas 6 semanas de su embarazo en las actitudes que debe asumir.

Lo más importante no son los ejercicios físicos en sí, sino la preparación psíquica, que es como un ensayo cotidiano del parto.

Los ejercicios permiten una preparación muscular fisiológica que ayuda a la realización concreta del parto.

Los familiares más allegados a la embarazada deben participar en el proceso, apoyarla en sus esfuerzos de aprendizaje y estimularla a continuar evitando las influencias psicológicas negativas que la rodean.

Organización de los cursos

La ejecución efectiva de esta actividad requiere la preparación adecuada del obstetra, del médico de familia, del psicólogo, de la enfermera y de todo el personal auxiliar que labora en los policlínicos y hospitales de maternidad.

Los recursos materiales mínimos indispensables son:

- Un local donde puedan sentarse, cómodamente, las embarazadas y el médico o la enfermera obstétrica, para desarrollar las clases teóricas y prácticas.
- El curso debe comenzar al cumplir las 34 semanas de edad gestacional y constará de cinco clases teóricas, seguida cada una de ellas de una sesión de ejercicios y de tareas que la embarazada deberá realizar en su domicilio.

La segunda clase se impartirá dos semanas después y, a partir de esta, semanalmente, hasta completar las cinco clases, además, debe hacerse un repaso muy cerca de la fecha probable de parto.

Es imprescindible que se organicen cursos de capacitación para médicos y enfermeras, así como para los empleados del cuerpo de guardia, salas, salones de parto y de parto.

En general, todo el personal de los hospitales, policlínicos, hogares maternos y consultorios del médico de familia deben conocer en qué consiste la psicoprofilaxis del parto, cuáles son sus ventajas y cómo deben comportarse ante una embarazada preparada por el método.

Programa del curso para las gestantes. Aspectos de las clases teóricas

Primera clase

Introducción. Definición y objetivos del curso:

- El dolor del parto:
 - Ligero bosquejo histórico.
 - Teoría de los reflejos.
- Fundamentos en que descansa el método:
 - Dejar de ignorar.
 - Relajación.
 - Respiración.
- Anatomía y fisiología del sistema reproductor masculino y femenino.
- Fecundación, nidación y crecimiento intrauterino.

Segunda clase

- La respiración y la relajación.

Tercera clase

- Embarazo normal. Atención prenatal.
- Higiene del embarazo: dieta, atención estomatológica, relaciones sexuales. Importancia del tratamiento de las infecciones cérvicovaginales. Vestuario, viajes y baños de mar.
- Licencias prenatal y posnatal.

Cuarta clase

- El parto. Apoyo emocional de la pareja o familiar acompañante.

Quinta clase

- Puerperio normal.
- Planificación familiar. Anticoncepción. Métodos.

Sexta clase

- Consolidación de los temas impartidos.
- Comprobar la práctica correcta de todos los ejercicios.

Clases prácticas: la tocogimnasia

Es un método educativo complementario, caracterizado por un conjunto de ejercicios físicos que fortalecen y dan flexibilidad a los tejidos que intervienen en el parto, imitando movimientos de animales para facilitar la comprensión sobre la preparación física de la embarazada para el parto.

Ejercicios de la tocogimnasia

Gimnasia respiratoria que incluye los ejercicios respiratorios, inspiración y espiración:

- Durante el parto:
 - Cubrir los requerimientos de oxígeno aumentados por un trabajo intenso.
 - Aliviar molestias durante el periodo de dilatación con cada inspiración, cuando el diafragma se apoya sobre el útero y completar la espiración con la relajación de la musculatura uterina.
 - Vincular la contracción uterina con una participación activa de la mujer, desviando el foco de atención y sustituir así el reflejo parto-dolor.
 - Gimnasia pélvica y perineal (incluye ejercicios de balanceo de pelvis y ejercicios perineales).
- Gimnasia para el pujo: incluye ejercicios de inspiración-bloqueo-pujo, específicos para el periodo expulsivo del parto.