



Encuentro con
Ina May Gaskin



*La sabiduría
del parto*

Presencial y online

Madrid
13 de noviembre 2018



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Inscripciones abiertas: saludmentalperinatal.es

La Belleza de la Fisiología Normal en Embarazo y Parto

Ina May Gaskin

Madrid, 13 Noviembre 2018

Definición de psicología reproductiva normal en embarazo y parto:

Lo que ocurre en mujeres sanas y autoconfiadas cuando cultura, leyes, inhibiciones adquiridas y tecnología no anulan sus instintos innatos.

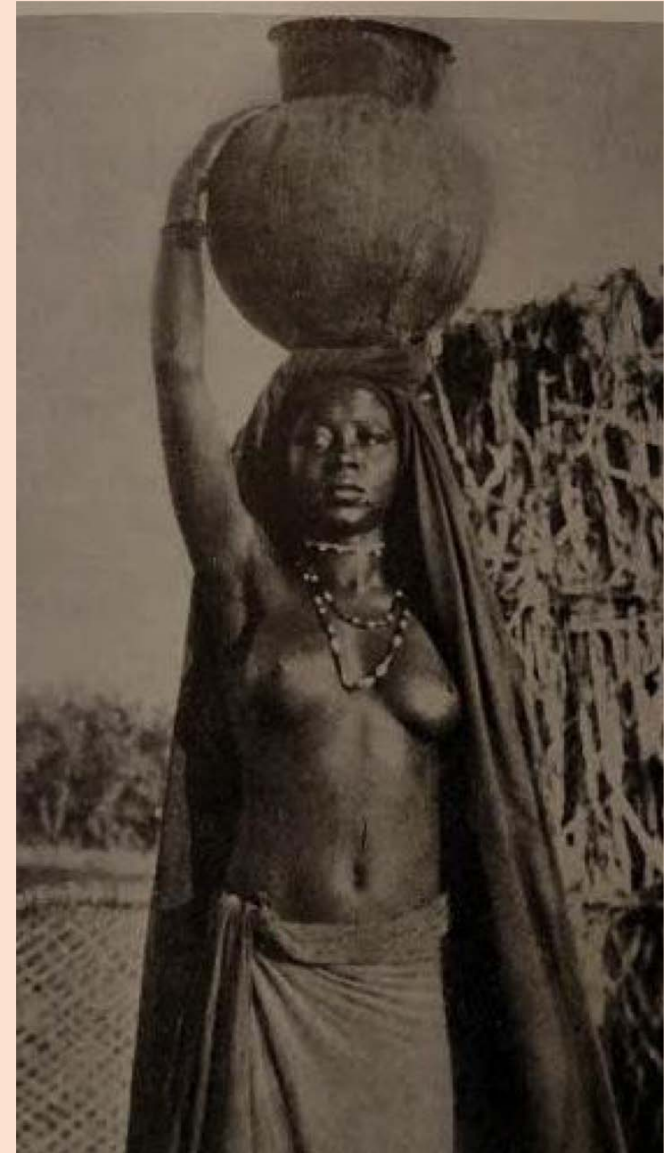
El estilo de vida de la mujer sana favorece un organismo sano y funcionando.

Las actividades diarias regulares producen un esqueleto fuerte, una musculatura fuerte y una buena postura.

¿Quién, si no ella, se hace responsable de esto?



Actividad diaria
que produce gran
postura corporal,
huesos y fuertes y
musculatura...





La importancia del ejercicio diario para la fuerza, aguante y buena salud.

- Evitar la vida sedentaria
- Mejor escaleras que ascensores
- Tener mobiliario que no invite a encorvarse
- Qué se puede hacer en casa

Mi filosofía básica sobre nutrición

Usar los mejores
ingredientes posibles.

Alimentos producidos
localmente.



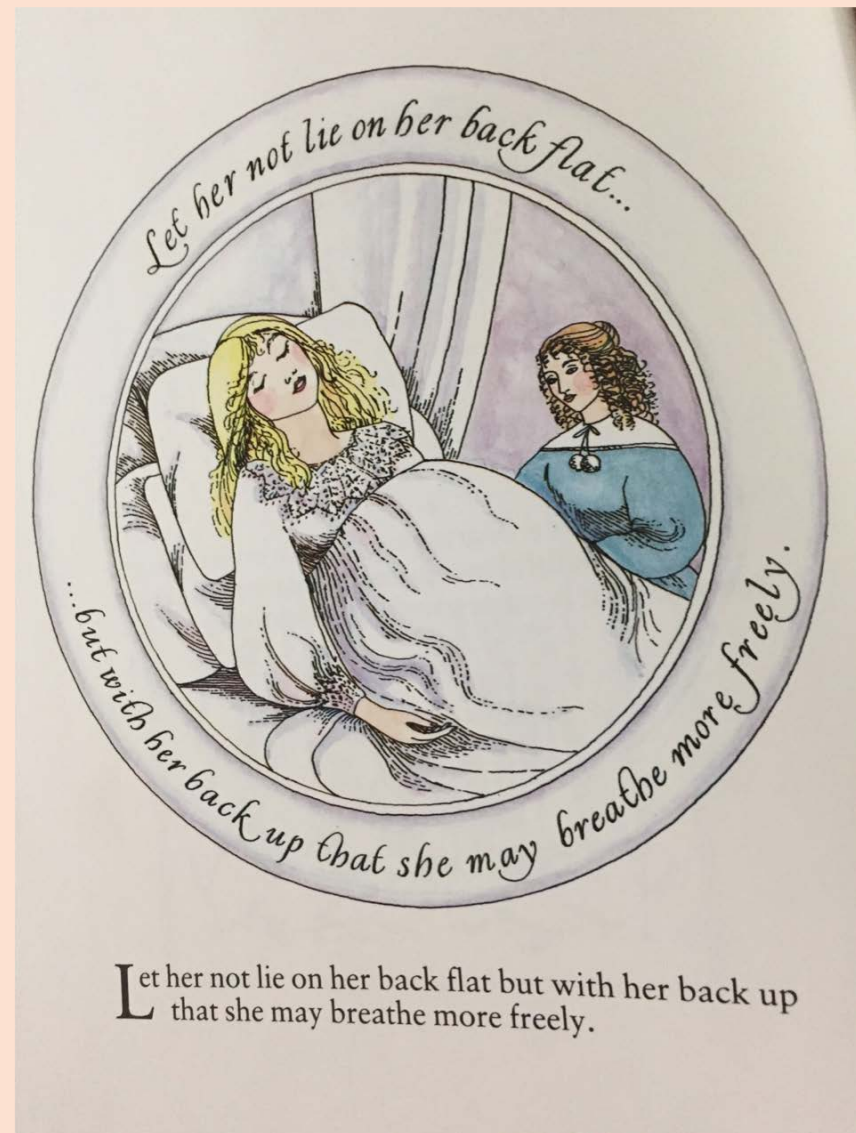
Proteínas, verduras, semillas, frutas...



“Que no esté tumbada sobre su espalda...

sino con la espalda elevada para respirar con más libertad.”

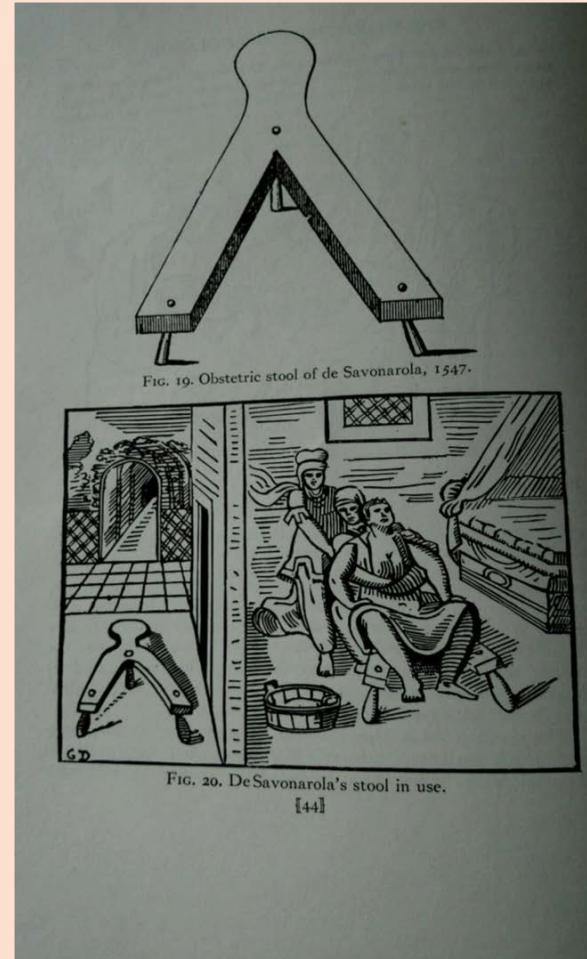
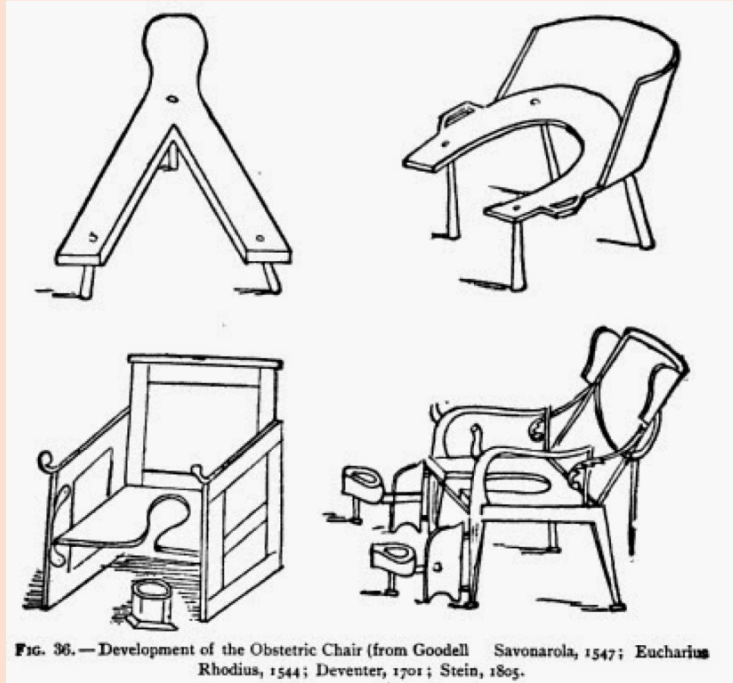
-Culpepper's Book of Birth:
A 17th Century Guide to Having Lusty Children
(Guía del siglo 17 para Tener Niños Lozanos)



Your child is nourished by your own blood, your blood is bred by your own diet rectified or marred by your exercise, idleness, sleep or watching etc. Nature sees and knows how you swerved from what is fitting.

Tu hijo es alimentado por tu propia sangre, tu sangre nace de tu dieta rectificadada o dañada por tu ejercicio, vaguería, sueño o vigilia, etc. La Naturaleza ve y sabe cómo te has desviado de lo que es adecuado.





Martha Mears, matrona y escritora del S.18, Londres, escribió:

“Sigamos a la Naturaleza...Creceremos en sabiduría sólo con su Sabiduría, y seremos bufones sólo cuando ignoremos sus preceptos.”

Pupil of Nature, 1797

Título completo: ‘Pupil of Nature: Candid advice to the fair sex, on the subjects of pregnancy, childbirth, the diseases incident to both, the fatal effects of ignorance and quackery, and the most approved means of promoting health, strength and beauty of their offspring’.

“Pupila de la Naturaleza: consejos cándidos para el sexo bello, en temas de embarazo, parto, las enfermedades de ambos, los efectos fatales de la ignorancia y el curanderismo, y las mejores medidas aprobadas para promover la salud, fuerza y belleza de sus criaturas.”

*Mi ámbito familiar
me enseñó la fe en
la fisiología
normal.*



*Una mujer rural en EEUU,
siglo 19, típicamente paría
una docena o más hijos.*

Mis abuelas y bisabuelas de
Iowa, Wisconsin, Illinois, &
Missouri todas parían bien en
casa.



*Mi bisabuela paterna
parió a 9 en casa,
incluyendo gemelos.
Todos sobrevivieron, y
ella se convirtió en
matrona.*



No había prácticamente información sobre el parto...

...con algunas excepciones:

Historias sobre animales de granja

No historias de partos horribles en mi
familia

Cesáreas desconocidas

Parto sin Miedo

La historia de parto de mi vecina



Mi primer embarazo y parto

Sana y bien hasta que entré en la rueda de cuidados, sin hacer preguntas.

Limitación de la ganancia de peso: 6-8 kilos

Dieta de 1200 calorías

Diuréticos

Fórceps antes de sentir ganas de pujar



*Me di cuenta de que
había pagado a gente
para que fuesen
cruelles conmigo y con
mi bebé.*

Mi odisea para descubrir una forma mejor

Sobresalto al oír la primera historia de parto en casa

Varias primíparas

Nacimiento en casa y las vacas mirando por la ventana

El parto de 54 horas de Sheila con espectadores

La madre que no sabía que estaba de parto

Mary





Iowa... Una semana antes del parto#1

*Cómo recibí la llamada
a ser matrona...*

Parto en el aparcamiento
de la universidad.

Dr. Louis La Pere:
educación en
urgencias de parto,
suministros & manual



Llegada a Tennessee



El Estado del Voluntariado

"La matronería no es la práctica de la medicina."
Empecé a firmar certificados de nacimiento.

Viviendo como pioneros que no aceptaban caridad, pero recibiendo ayuda voluntaria de varios médicos locales, construyó una confianza sobre el nacimiento.

Estilo de vida: ejercicio diario, no alcohol ni tabaco, aire fresco, alimentos locales; ni electricidad ni agua corriente los primeros 15 años.

Qué ayuda a las mujeres a parir...

- Ejercicio diario
- Educación sin miedo
- Buena nutrición y saber cuánto es suficiente
- Historias de otras mujeres de qué sirve y qué no
- Deseo de adoptar una actitud mejor cuando se está atascada en una negativa

Lecciones aprendidas..

- Ayuda tener compañía el parto
- Comer, beber y dormir es adecuado en un parto largo
- Amplias variaciones en la duración del parto son aceptables
- Inversión de la dilatación cervical no suele ser causa de alarma
- Los bebés en occipitoposterior pueden a veces rotar durante el parto





Quiropráctica demuestra cómo giró a su bebé
OP durante la dilatación.



Quiropráctica demuestra cómo giró a su bebé
OP durante la dilatación.



Fig. 8-54. Induction of labor by the Indians of the Canadian Plains. The parturient was tossed in a blanket, held at each corner by a brave.

Resultados de los primeros 400 nacimientos

- 3 cesáreas (0.75%)
- 9 nacimientos OP
- 9 nalgas
- 1 forceps
- 0 extracción con ventosa

Razones de las cesáreas

- Postura transversa/parto prematuro (hija DES)
- Placenta previa
- Abruption placenta (primara fumadora)

Resultados de 2,844 nacimientos

- Tasa de cesáreas 1.7%
- Forceps 0.37%
- Ventosa 0.04%
- Primíparas 37%
- Bebió o comió 29%
- Gemelos (todos parto vaginal) 17 pares

Resultados

Dr. John Stevenson
& las matronas a quienes ayudó

Victoria, Australia

1190 nacimientos/ 1976-1983

13 pares de gemelos nacidos en casa

- Tasa cesáreas 1.6%
- Ventosa 0.3%
- Forceps 0.6%
- Traslado 4.9%



Resultados

Dr. Alfred Rockenschaub

Ignaz Semmelweis Frauenklinik
Vienna, Austria

>44,500 nacimientos
1965-1985

- Tasa cesárea 1.3%

Autor de *Gebären ohne Aberglauben*
(Dar a Luz sin Supersticiones)



Resultados

*Dr. Tadashi Yoshimura & Matronas
Okazaki City, Japan*

- Tasa cesáreas 1.8%
- Ventosa 0.3%
- Forceps 0.6%
- Inducción farmacológica 2.8%
- Traslado 4.6%



*Mi intención era tratar a las mujeres como a mi
me gustaría que me hubiesen tratado.*

Eso parecía crear en ellas gratitud.
La gratitud estimula el flujo de oxitocina y
endorfinas.

Lecciones aprendidas por la 2^a generación

- Interés de mi hijo en mi trabajo y en el cuerpo humano
- La presencia de una madre o una suegra puede ser, o no, de ayuda

*Liberación de
oxitocina y
endorfinas...*

Dos primerizas
estancadas en 7 cm...

Hasta que las
palabras correctas
abordaron sus
miedos.



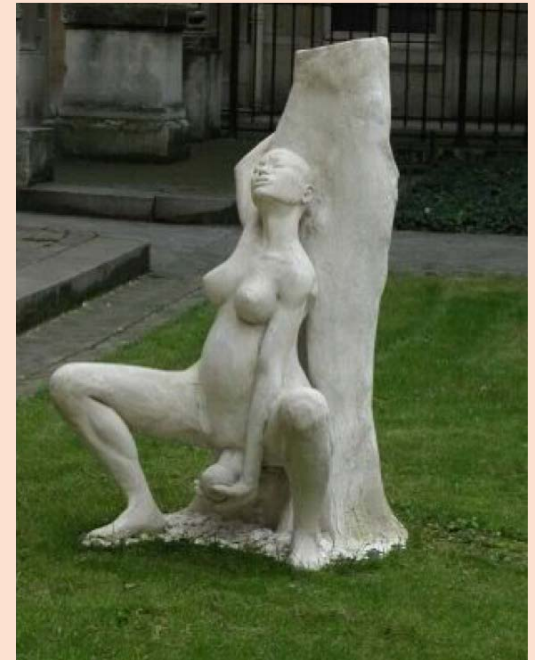
*Mi maestro:
Dr. John O. Williams, Jr.*

Un enlace con el
hospital



La importancia del movimiento libre durante el parto

- Parto menos doloroso
- Parto más breve
- Mejor aplicación de la cabeza del bebé en el cérvix
- Menos necesidad de analgesia que obliga a inmovilizar
- Menos necesidad de medicación para que el parto avance
- Más fácil dar masaje
- Más fácil que un bebé en postura desfavorable se coloque
- Mejor flujo de sangre uterina al bebé
- Más fácil negarse a un examen vaginal innecesario



Evidencia/*Cochrane Database of Systematic Reviews*
2013:

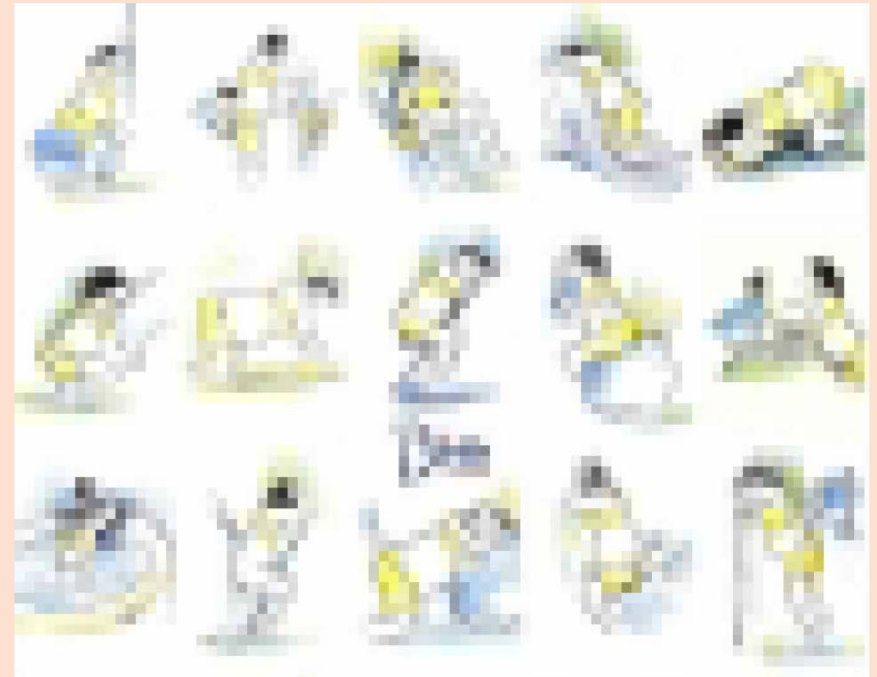
Es más común que las mujeres, tanto en países de mayor como de menor renta, que dan a luz en centros sanitarios, lo hace acostadas. No hay evidencia de que esto esté asociado a ningún beneficio para las mujeres ni los bebés, aunque sí puede ser más conveniente para el personal.

... si las mujeres están tumbadas de espaldas durante el parto esto puede tener efectos adversos en las contracciones uterinas e impedir el progreso del parto, y en algunas mujeres reducir el flujo placentario.

Lawrence, Lewis et al., *Maternal positions and mobility in first stage labour*
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003934.pub4/full>

“Los cambios posturales frecuentes durante el parto, para favorecer el confort materno y la postura fetal óptima, se deben apoyar siempre que permitan monitorización y tratamiento materno-fetal adecuados, y no estén contraindicados por razones médicas o complicaciones obstétricas.

*ACOG Committee Opinion 687, 2017
(Opinión del Comité de la Asociación
Americana de Ginecología y
Obstetricia)*



“...otros resultados importantes para mujeres que estaban en bipedestación y movimiento frente a las que estaban tumbadas en cama incluyen reducción del riesgo de cesárea, menos uso de epidural como medio de reducción del dolor, y menos riesgo de que sus bebés ingresen en la unidad neonatal.”

*ACOG Committee Opinion 687, 2017
(Opinión del Comité de la Asociación
Americana de Ginecología y Obstetricia)*



Los bebés en OP y asinclíticos tienen más posibilidades de recolocarse si su madres están en postura “a cuatro patas” durante el parto.

*Estudio randomizado controlado Canadiense: menos dolor de espalda en bebés OP; bebés rotaron un 16% comparado con 7% en mujeres tumbadas; 84% de las mujeres a cuatro patas refieren que repetirían postura en partos sucesivos.

Stremler, Hodnett et al. 2005



Escuchando a las Mujeres III:

2600 mujeres:

- 68% litotomía
- 4% sentadas o de cuclillas
- 1% a cuatro patas
- Sólo un 43% pudo *caminar* en algún momento durante el parto



Escuchando a las Mujeres III (cont):

Comentarios de las mujeres:

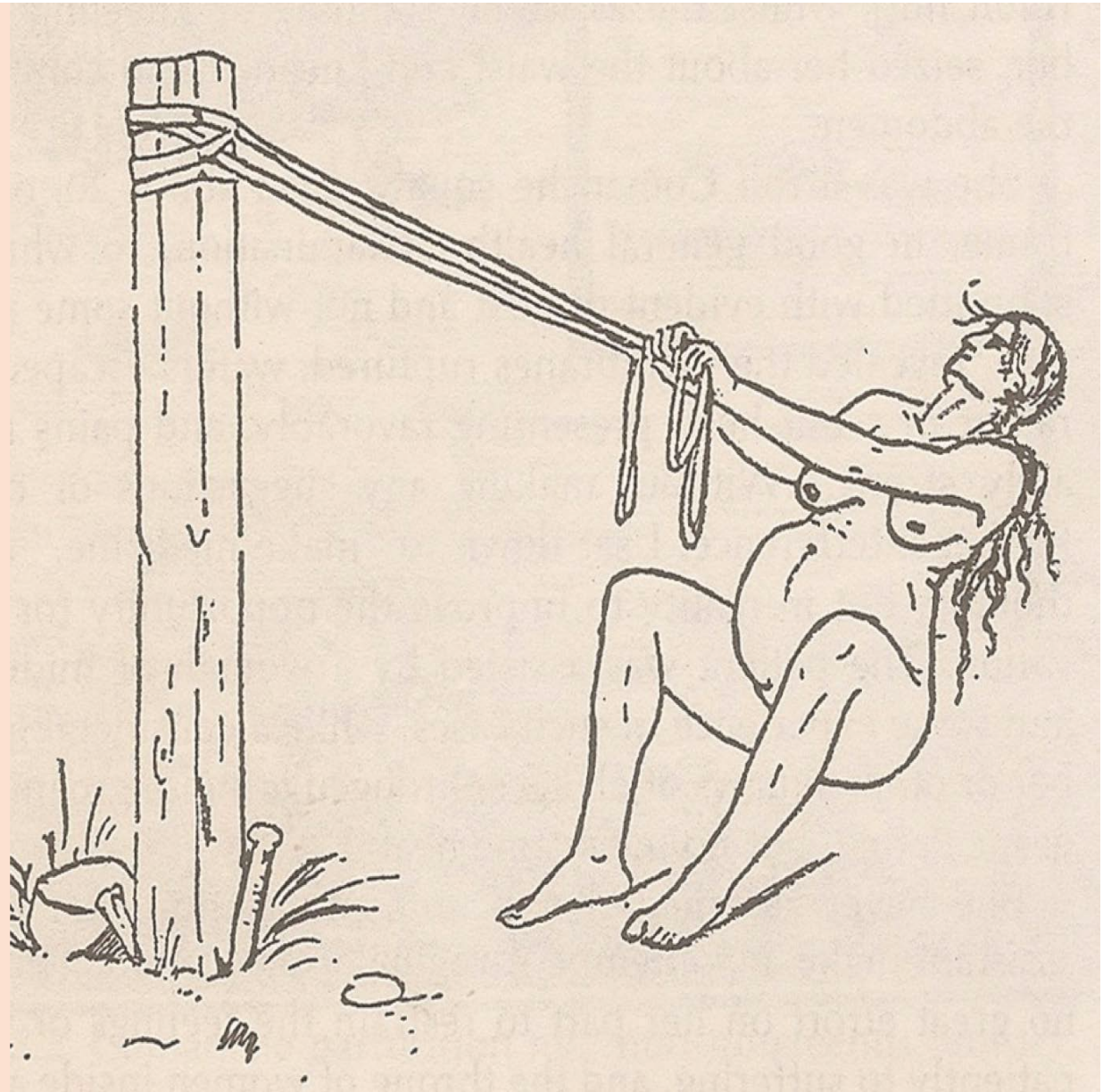
- “No me sugirieron que intentase caminar o hiciese nada para ayudar a las contracciones. Sólo estuve echada en la cama toda la noche, y no sabía suficiente como para sugerirles dejarme caminar.”
- “No quiero que me obliguen a estar tumabda durante el parto.”

- “Me puse extremadamente contenta con la receptividad del equipo médico a mi solicitud de parir... en postura vertical, de cuclillas.”
- “Yo... tenía mucho dolor. Estar de lado me ayudaba mucho con el dolor, pero la enfermera no me dejaba empujar de lado. Además, la pierna me dolía en el estribo, pero ella insistía en que tenía que estar ahí.”
- “Después de que me atasen el monitor fetal, no me dieron permiso para levantarme y pasear, ni siquiera para ir al baño.”

- “Me hicieron demasiados tactos vaginales y había mucha gente mirando... yo pensaba que me estaban palpando el cervix demasiadas veces y algunos médicos de los que me exploraron tenían residentes con ellos, lo cual me hacía sentir incómoda.”
- “Me encantó la bañera de partos.”
- “Lo peor de la atención que recibí es que, al ser una inducción, tenía que estar siempre monitorizada. Me hubiera gustado caminar para poder soportar el dolor, pero como estaba con el monitor no podía. Creo que esto contribuyó a que necesitara epidural.”

*Algunas mujeres necesitan
tirar de algo para parir.*

*Cuerdas y barras
para tirar
& balancear...*



POSTURES DURING LABOR

assume the exaggerated position. One must note, however, that although the outlet is increased by the exaggerated lithotomy position, there is a greater tendency to perineal lacerations. Therefore,

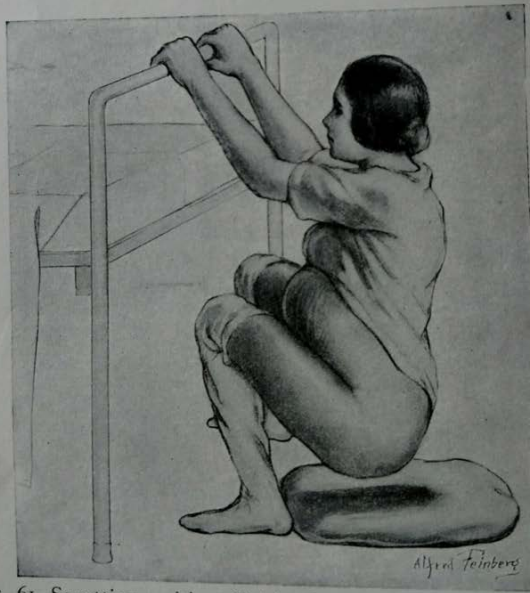


FIG. 61. Squatting position: Thighs flexed to an exaggerated degree, abdomen resting on the thighs, patient supporting herself by hanging at the foot of the bed. (Jarcho: Pelvis in Obstetrics.)

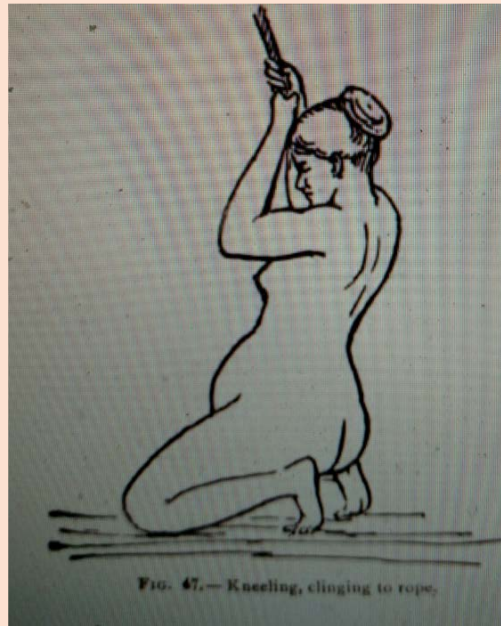


FIG. 47.— Kneeling, clinging to rope.

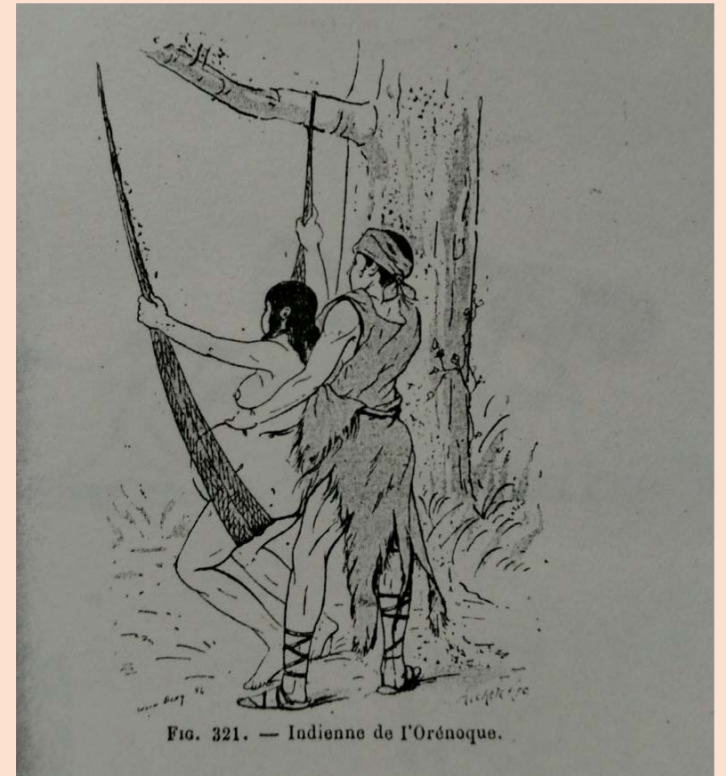
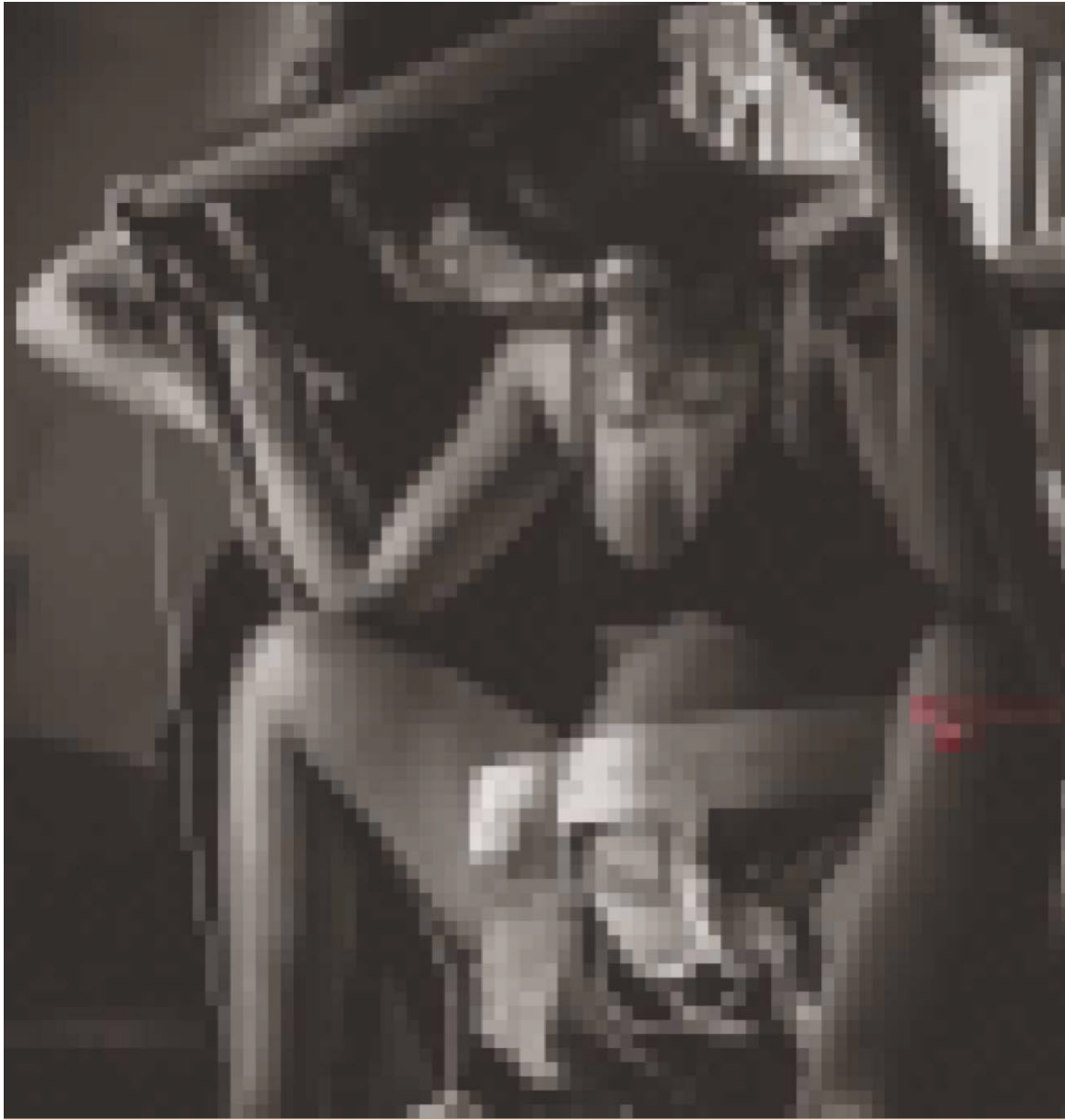
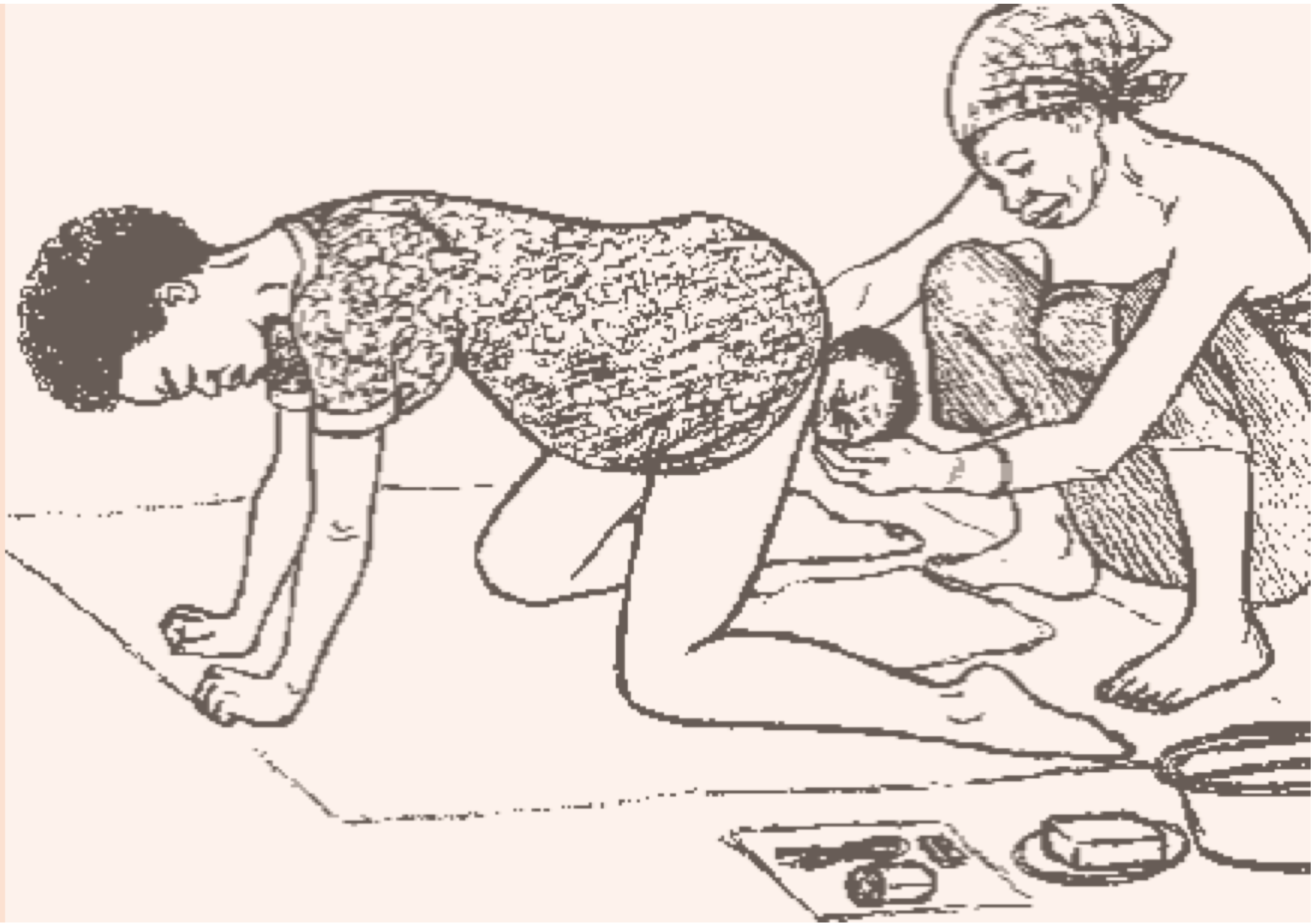


FIG. 321. — Indienne de l'Orénoque.





Cuatro patas, usando una alfombra



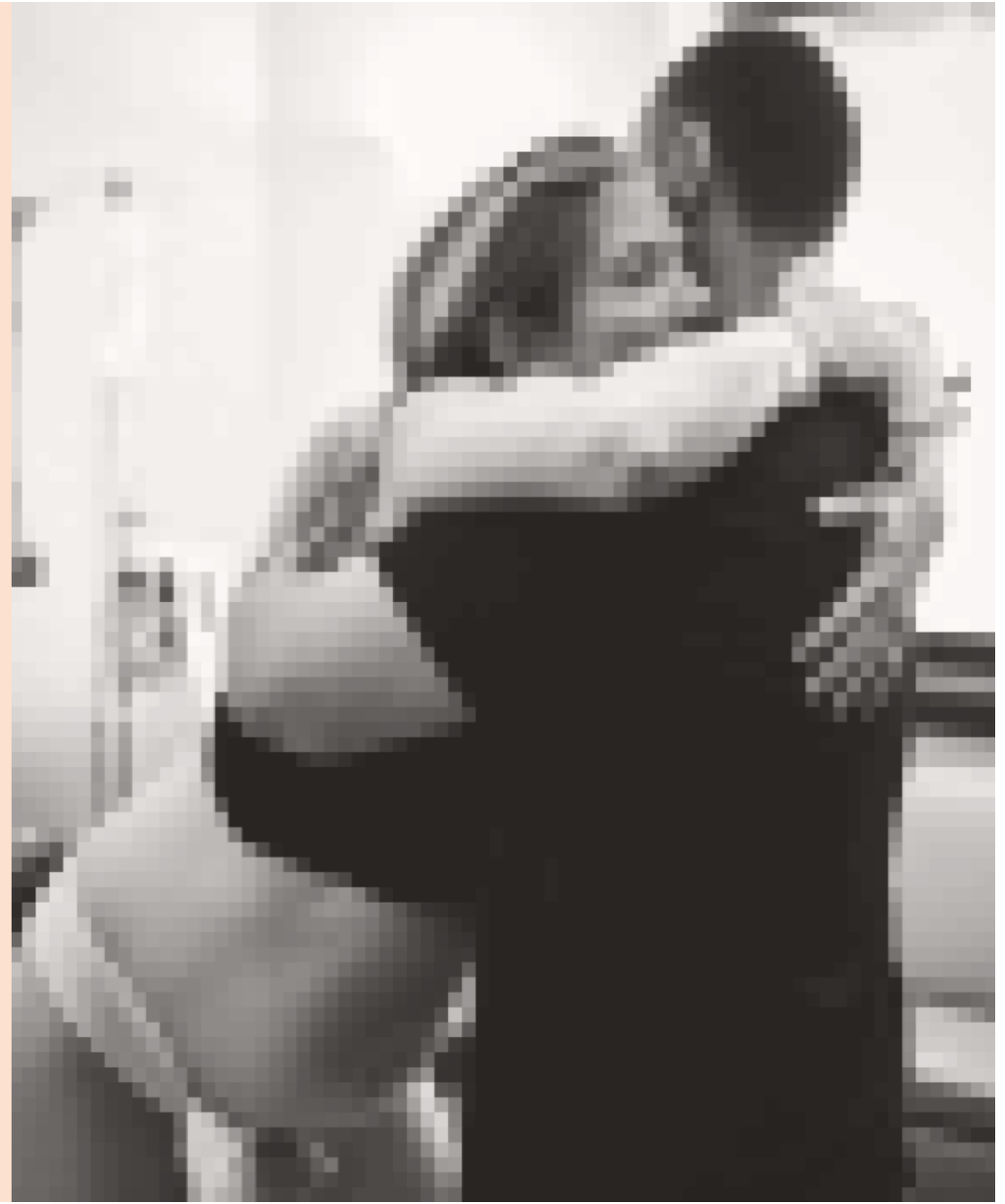
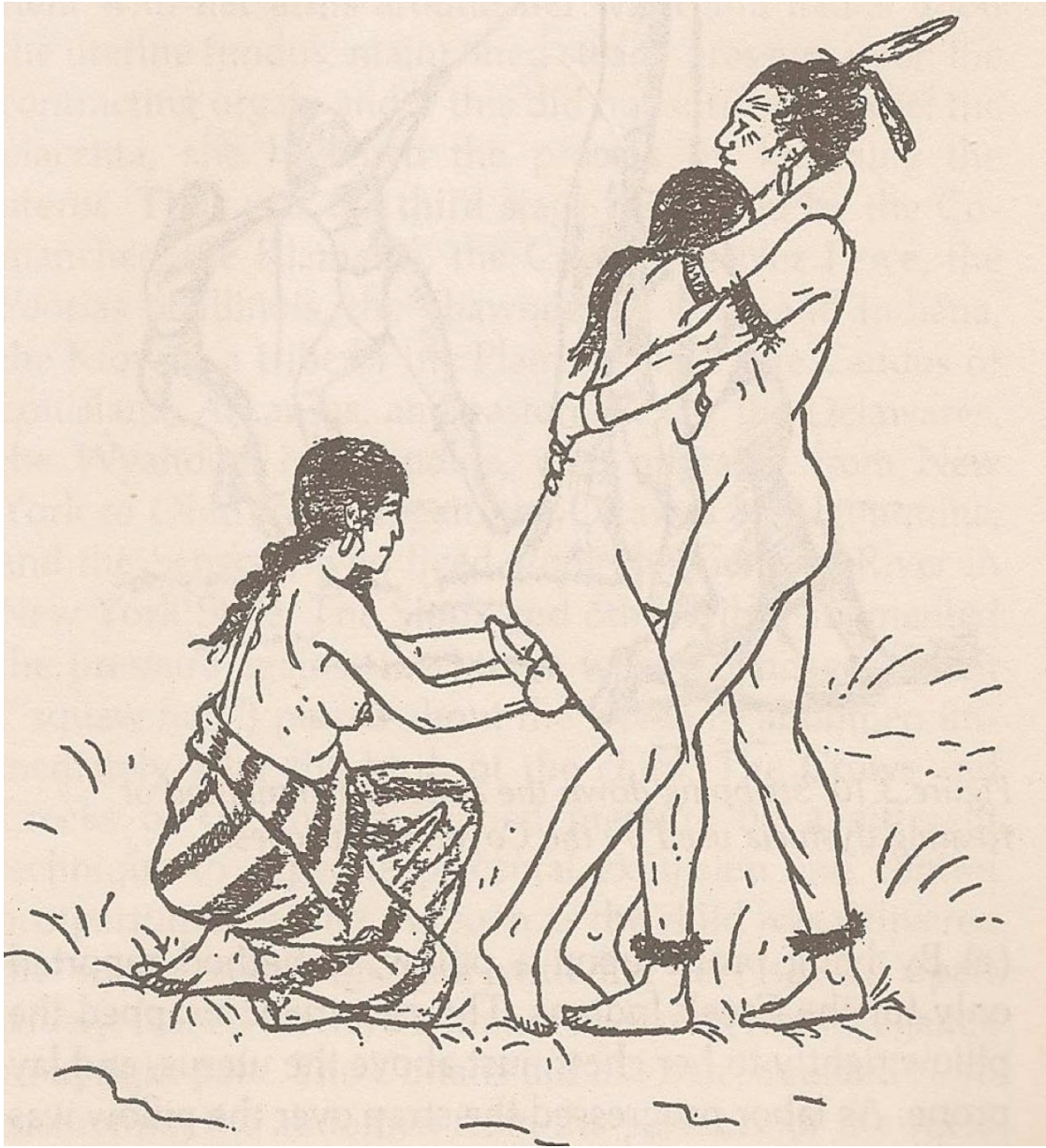
Cuatro patas,
en el agua

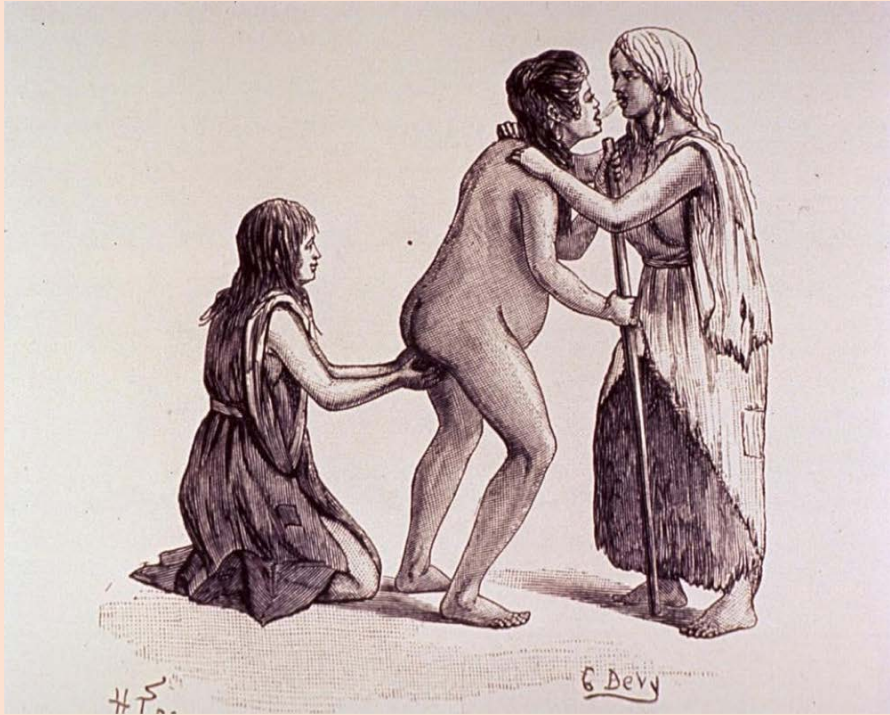


Usa el suelo.

Alfombras, sillas,
bañeras, personas
de apoyo, etc.!







Ejercicios durante la gestación que preparan a la mujer para el parto:

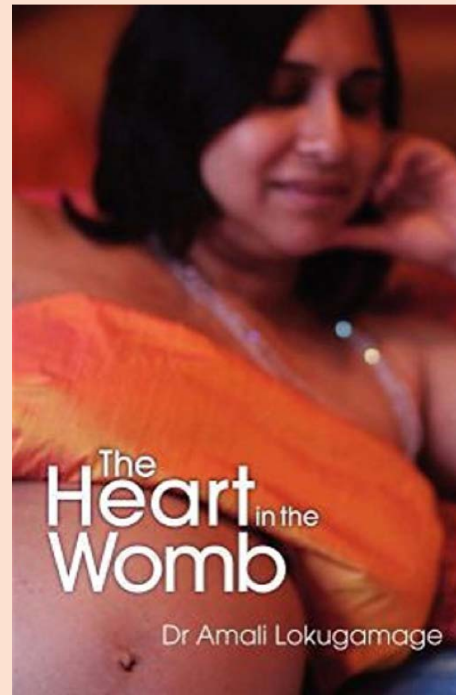
- Sentadillas Yoshimura
- Partir leña
- Bailes de Sri Lanka
- Caminar por la arena (beduinos)
- Hula
- Danza del vientre
- Subir escaleras



Dr. Amali Lokugamage, MD, FRCOG

Obstetra y ginecóloga

Autora de *The Heart In The Womb*

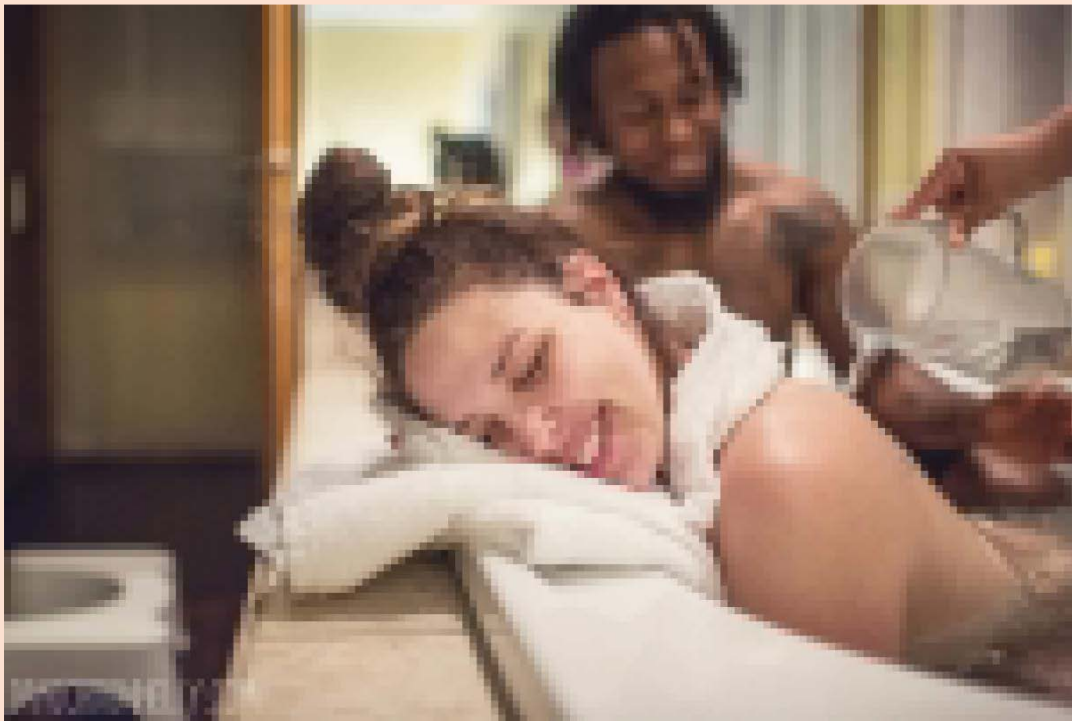


Dr. Amali Lokugamage,
"The Water Pot Dance"

La naturaleza no hizo relojes ni calendarios.

Ambos se pueden usar para *incitar al miedo* a las mujeres sanas embarazadas, imponiendo *límites arbitrarios* al embarazo y parto.

El parto puede ser ecstático.





Numerosos estudios muestran que la postura supina en el parto puede tener efectos adversos en la condición de la mujer y su bebé en la progerción del parto.

Un estudio reciente halla asociación entre las mujeres que duermen que duermen en supino durante el embarazo y la muerte intrauterina.. ([Stacey 2011](#)).

Nuestra incapacidad de reducir las tasas de cesárea se puede atribuir en parte a la comprensión incompleta de lo que es un proceso de parto normal, particularmente el primer estadio de la dilatación.

Zhang et al. *Obstet Gynecol* 2010

Los estudios emblemáticos de Emmanuel Friedman en los 1950s y 1960s *siguen influenciando el manejo de la dilatación y el parto hoy.*

Contrasta con estudios que ponen en duda “la curva de Friedman”: esperar una *dilatación cervical mínima de cm/hora* durante el primer estadio del parto. (Esto no es realista para la mayoría de las mujeres sanas.)

Oladapo, Diaz et al. BJOG 2017

Un hospital en Colorado, con 2600 nacimientos/año pudo reducir su tasa de cesáreas de 29% a 12% en un año -

- Implementando 3 parámetros de parto fisiológico que han demostrado promover el parto vaginal:
 - Reducir la inducción electiva en mujeres < 41 semanas gestación
 - Admitir a ingreso a mujeres con 4 cm de dilatación o más
 - Aumentar el uso de auscultación intermitente en vez de MFC

Javernick, Dempsey. Jnl Midwifery & Women's Health 2017;62:477-483

7% cesáreas (1992-1996) en 1132 mujeres en Nuevo México en una región con predominancia de mujeres Nativas Americanas.

93% de mujeres con cesárea previa eligió parto vaginal después de cesárea (VBAC).

11% cesáreas en mujeres diabéticas.

Leeman et al. *Annals Family Medicine* May/June 2003

- 2 médicos tenían que estar de acuerdo en el traslado o en realizar cesárea.
- Las mujeres preferían apoyo social de miembros de sus familias, líderes religiosos o sanadores tradicionales a la medicina ortodoxa.

Leeman et al. *Annals Family Medicine* May/June 2003

Lecciones aprendidas con la experiencia y la observación

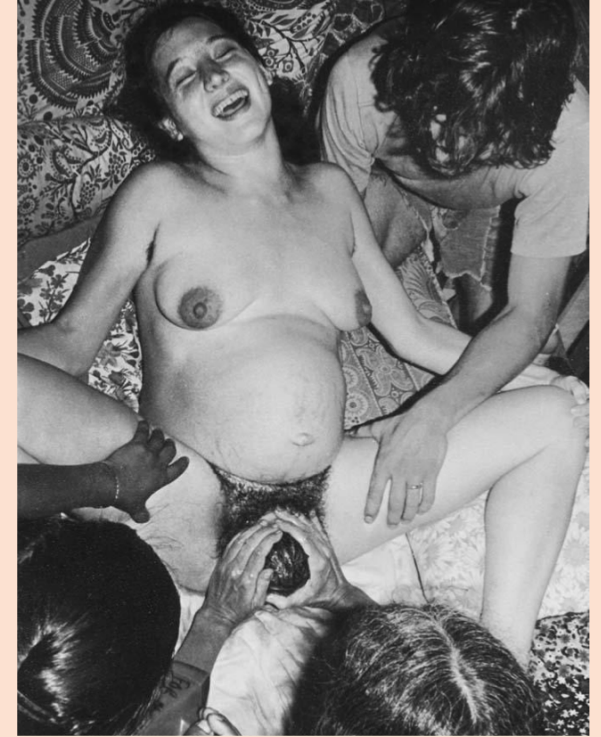
Una mujer de parto es más como una flor que como una máquina.

Nadie ha logrado parir a un bebé *mediante el pensamiento.*

No a la energía negativa en el espacio de parto.

La actitud cuenta más de lo que nos imaginamos.

Primípara, sin medicación



Durante el trascurso del parto, aprendió que la *positividad* mejoraba todo.

*Cambia tus expectativas por la
apreciación, y el mundo cambia al
instante.*