



¡Evidencia que Fortalece!

Escrito por Rebecca Dekker, PhD, RN

Pregunta: ¿Por qué son beneficiosas las posiciones de parto verticales?

Respuesta: El posicionamiento vertical funciona con la gravedad y ayuda a abrir la pelvis. También proporciona más oxígeno al bebé porque no está comprimiendo su aorta, el vaso sanguíneo principal del cuerpo. Las posiciones de parto erguidas también pueden conducir a niveles de dolor más bajos, tasas más bajas de cesáreas de emergencia y experiencias de parto más positivas (consulte evidencebasedbirth.com/birthingpositions para obtener referencias)

Sin embargo, a pesar de estos beneficios, algunos miembros del personal del hospital pueden alentar o coaccionar a las personas a posiciones no verticales, como acostarse boca arriba con los pies en estribos (“litotomía”) o acostarse con la cabecera de la cama levantada (“semisentada”). Estas posiciones son más convenientes para los trabajadores de la salud, pero pueden ser perjudiciales para las personas que dan a luz.

Pregunta: ¿Qué tan comunes son las posiciones de parto verticales?

Respuesta: ¡No es muy común! La mayoría de las personas que dan a luz por vía vaginal en los Estados Unidos informan que empujan y dan a luz acostadas boca arriba (68%) o en una posición semisentada / acostada con la cabecera de la cama levantada (23%). Una pequeña minoría empuja y da a luz en otras posiciones, como acostarse de lado (3%), ponerse en cuclillas o sentarse (4%), o la posición de manos y rodillas (1%) (Declercq et al., 2014). Por el contrario, cuando las personas dan a luz en casa, tienden a elegir instintivamente posiciones verticales.

Pregunta: Para las personas sin epidurales, ¿qué posiciones de parto están mejor respaldadas por la evidencia?

Respuesta: En una revisión y metaanálisis de 2020, Zang et al. combinaron los resultados de 12 ensayos controlados aleatorios con más de 4,300 personas que fueron asignadas a posiciones verticales o acostadas en la segunda etapa del trabajo de parto.

Las personas asignadas al azar a posiciones verticales tenían:

- Menos probabilidades de tener fórceps o uso de vacío
- Menor tiempo dedicado a empujar activamente
- Menos probabilidades de tener desgarros graves (3° o 4°) grado
- No hay aumento en el riesgo de hemorragia posparto

Cuando observaron ponerse en cuclillas o usar un asiento de nacimiento, esto condujo a una tasa más alta de desgarros de 2° grado, pero una tasa más baja de episiotomía. Dado que los desgarros se curan más fácilmente y causan menos dolor que las episiotomías, esto es considerado por la mayoría como una buena compensación.

Pregunta: Para las personas con epidurales, ¿qué posiciones de parto están mejor respaldadas por la evidencia?

Respuesta: En el Reino Unido, los investigadores asignaron al azar a más de 3,200 personas que dieron a luz con epidurales a posiciones de empuje laterales o verticales (BUMPES, 2017). Más personas en el grupo de lado tuvieron un parto vaginal sin la ayuda de un vacío o fórceps (41% frente a 35%). Debido a que este estudio tuvo tasas muy altas de cesáreas e intervenciones, sus resultados no se pueden aplicar a todos.

Otros ensayos aleatorios han encontrado que la posición de la litotomía es bastante dañina para las personas con epidurales. Los efectos negativos incluyen tasas más altas de cesárea, parto al vacío, parto con fórceps, desgarros perineales y episiotomías; y fases de empuje más largas (Walker et al. 2012; Simarro et al. 2017).

Pregunta: ¿Cuál es el resultado final?

Respuesta: Cuando estás dando a luz, tienes el derecho humano de empujar y dar a luz en la posición que sea más cómoda para ti. ¡La evidencia también apoya las posiciones de parto verticales!

Los trabajadores de la salud pueden recomendar o alentar diferentes posiciones, pero no es ético que lo obliguen a ocupar posiciones específicas de trabajo de parto para su propia conveniencia.





Si las posiciones de parto erguidas son importantes para usted, hable con su proveedor de atención médica sobre sus posiciones de parto preferidas. Algunos proveedores pueden apoyar el empuje en posiciones verticales, pero no el parto/nacimiento en posiciones verticales. Si no parecen apoyar al 100% asistir a un parto vertical, considere cambiar proveedor.

Y si no puede cambiar de proveedor, o termina con un proveedor que no lo apoya, traiga un defensor (¡jo dos!) que pueda hablar y reafirmar su derecho humano a dar a luz en la posición de su elección.

Disclaimer & Copyright:

This information does not substitute for a care provider-patient relationship and should not be relied on as personal medical advice. Any information should not be acted upon without professional input from one's own healthcare provider. © 2022. All rights reserved. Evidence Based Birth[®] is a registered trademark. Permission is granted to reproduce this handout in print with complete credit given to the author. Handouts may be distributed freely in print but not sold. This PDF may not be posted online.

“ Las personas deben recibir apoyo para pujar y dar a luz en la posición más cómoda para ellos.”

