

Presentación de nalgas

Actividades para realizar en casa

Las comadronas de la Fundació Hospital Sant Joan de Déu de Martorell os presentamos un conjunto de actividades que podéis realizar en casa a partir de las 35 semanas de gestación en caso de que al realizar la ecografía del tercer trimestre, os informen que el bebé está colocado de nalgas o transverso para que se gire y sea posible el parto vaginal.

¡Atencion! No recomendamos la práctica de estas actividades en caso de: gestación gemelar, patología o malformación fetal, retraso del crecimiento intrauterino, sospecha de macrosomía, sospecha de pérdida del bienestar fetal, sangrado vaginal, patología de placenta (como placenta previa), patología uterina (como miomas o malformaciones, carencia o exceso de líquido amniótico o amenaza de parto prematuro).



"Rebozo"



El Rebozo es una prenda de vestir femenina rectangular de algodón lana o seda que se ha utilizado tradicionalmente en México para cargar bebés o productos del mercado o para reposicionar al bebé, ya que ayuda a relajar los ligamentos anchos y redondos del útero.

En casa se puede utilizar un foulard grande o una sábana pequeña que cubra todo el abdomen de la embarazada.



En posición cuadrúpeda, apoyándote sobre una pelota o sobre el sofá, se trata de recoger ligeramente el peso del bebé con el "rebozo" y realizar movimientos suaves y rítmicos de manera circular con los brazos. Puedes hacerlo durante 3-5 minutos.

A continuación, puedes probar estas posiciones que, además, ayudarán a desencajar las nalgas del bebé de la pelvis materna.



En posición cuadrúpeda, cubriendo las caderas y nalgas con el rebozo, haz movimientos suaves circulares en dirección al cabo de la embarazada.

Con los pies sobre la cama o sofá, eleva la pelvis con la ayuda del rebozo, que cubre también las caderas y nalgas de la embarazada. Realiza movimientos suaves en dirección a la persona que realiza la técnica.

Presentación de nalgas

Actividades para realizar en casa

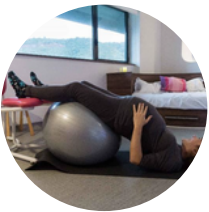


Posturas



Las siguientes posturas también facilitarán la reposición del bebé. Recuerda que es importante evitar la realización de las mismas justo después de las comidas, ya que puede provocar reflujo gastro-esofágico y, que en caso de que tengas patologías como glaucoma o hipertensión, está contraindicado.

Postura cuadrúpeda inclinada, en que la pelvis está más arriba que la cabeza. Puedes colocarte con las piernas sobre el sofá o la cama y los codos en el suelo. Puede realizar 3 repeticiones de 30 segundos.



Postura boca arriba con elevación de la pelvis con la ayuda de una pelota. Puedes utilizar también una tabla de planchar. Puedes estar en esta postura durante 10 minutos y repetirlo hasta 3 veces al día hasta que el bebé se gire.



Moxibustión



La moxibustión es un tratamiento que forma parte de la Medicina Tradicional China en la que se utiliza la moxa, un bastón hecho de hojas de la planta Artemisa, que se quema para calentar puntos de acupuntura para estimular el flujo de sangre y de energía vital (qi).

Para rotar al bebé, se estimula el punto de acupuntura Vejiga 67 o Zhiyin, situado en el ángulo unguial del quinto dedo del pie.

Está demostrado que no provoca sufrimiento fetal ni contracciones sino que aumenta los movimientos fetales. Es una técnica no invasiva que se puede realizar en casa, recomendamos que se haya enseñado antes. Se trata de ir acercando y separando el bastón a 1-2cm de distancia de la piel, suficientemente cerca para sentir una sensación de calor agradable pero no tan cerca como para incomodarte o quemarte la piel. Se recomienda realizarlo dos veces al día durante 20 minutos, alternando ambos pies.



Es importante que te coloques cómoda. Tumbada, con las rodillas flexionadas y la pelvis ligeramente inclinada hacia delante. Te puedes colocar una pequeña toalla plegada debajo de la pelvis como se muestra en la imagen.

Presentación de nalgas

Actividades para realizar en casa



Versión Cefálica Externa (VCE)



Es una maniobra realizada ecográficamente por obstetras en la que se manipulan de manera externa los dos polos fetales para desplazar las nalgas de la pelvis materna y dirigir la cabeza del bebé.

Sin embargo, la VCE no puede llevarse a cabo en todos los casos; si eres candidata, el obstetro/a te informará de la técnica y de sus posibles efectos adversos.



Cuidados post - rotación



Después de realizar estas actividades durante 7 ó 10 días, se puede comprobar ecográficamente la posición del bebé.

Una vez comprobado que el bebé está en posición cefálica, mantente bien hidratada (bebe entre 1,5-2 litros de agua al día y evita la típica posición de sofá con la espalda encorvada, puedes utilizar la pelota para mantener la espalda recta y la pelvis en posición neutra.

Enlaces y artículos de interés:

Spinning Babies: <http://www.spinningbabies.com/>

Kenfack B 1Ateudjieu J 1 FouelifackYmele F1 TebeuPM 1 Dohbit JS1Mbu RE. Does theAdvice to Assume the Knee-Chest Position at the 36th to 37th Weeks of Gestation Reduce the Incidence of Breech Presentation at Delivery? Clin Mother Child Health. 2012; 9 (II).

Miranda M1 Domingo C 1 GomezD1 Goberna J. Uso de la acupuntura y moxibustión para corregir la presentación no cefálica: estudio de intervención en un centro hospitalario de tercer nivel. Rev Int Acupuntura. 2017; 11 (fr 1-6).

Brici P1Franconi G 1 Scatassa CFabri E1 AssirelliP. Turning Foetal BreechPresentation at 32-35 Weeks of Gestational Age by Acupuncture and Moxibustion. Evid-Based Complement Alternat Med. 2019; 2019.