

Presentació de natges

Activitats per a realitzar a casa

Les llevadores de la Fundació Hospital Sant Joan de Déu de Martorell us presentem un conjunt d'activitats que podeu realitzar a casa a partir de les 35 setmanes de gestació en cas que al realitzar l'ecografia del tercer trimestre, us informin que el nadó està col·locat de natges o transvers per tal que es giri i sigui possible el part vaginal.

Atenció! No recomanem la pràctica d'aquestes activitats en cas de: gestació gemel·lar, patologia o malformació fetal, endarreriment del creixement intrauterí, sospita de macrosomia, sospita de pèrdua del benestar fetal, sagnat vaginal, patologia de placenta (com placenta prèvia), patologia uterina (com miomes o malformacions), manca o excés de líquid amniòtic o amenaça de part prematur.



"Rebozo"



El "Rebozo" és una peça de vestir femenina, rectangular de cotó, llana o seda que s'ha utilitzat tradicionalment a Mèxic per carregar nadons o productes del mercat o per a reposicionar el nadó, ja que ajuda a relaxar els lligaments amples i rodons de l'úter.

A casa podeu utilitzar un foulard gran o un llençol petit que cobreixi tot l'abdomen de l'embarassada.



En posició quadrúpeda, recolzant-te sobre una pilota o sobre el sofà, es tracta de recollir lleugerament el pes del nadó amb el "rebozo" i fer moviments suaus i rítmics de manera circular amb els braços. Ho podeu fer durant 3-5 minuts.

A continuació, podeu provar aquestes posicions que, a més a més, ajudaran a desencaixar les natges del nadó de la pelvis materna.



En posició quadrúpeda una altra vegada, cobrint les caderes i natges amb el "rebozo", feu moviments suaus circulars en direcció al cap de l'embarassada.

Amb els peus a sobre el llit o sofà, eleva la pelvis amb l'ajuda del "rebozo", que cobreix també els malucs i natges de l'embarassada. Feu moviments suaus en direcció a la persona que realitza la tècnica.

Presentació de natges

Activitats per a realitzar a casa



Postures



Les següents postures també facilitaran la reposició del nadó. Recorda que és important evitar la seva realització just després dels àpats, ja que pot provocar reflux gastroesofàgic i, que en cas que tinguis patologies com ara glaucoma o hipertensió, està contraindicat.

Postura quadrúpeda inclinada, en què la pelvis està més amunt que el cap. Pots col·locar-te amb les cames sobre el sofà o el llit i els colzes al terra. Podeu fer 3 repeticions de 30 segons.



Postura boca amunt amb elevació de la pelvis amb l'ajuda d'una pilota. Pots utilitzar també una taula de planxar. Podeu estar en aquesta postura durant 10 minuts i repetir-ho fins a 3 vegades al dia, fins que el nadó es giri.



Moxibustió



La moxibustió és un tractament que forma part de la Medicina Tradicional Xinesa on s'utilitza la moxa, un bastó fet de fulles de la planta Artemisa, que es crema per escalfar punts d'acupuntura per estimular el flux de sang i d'energia vital (qi). Recomanada a partir de les 33-35 setmanes de gestació. Es recomana cercar acupuntor expert per personalitzar el tractament.



Versió Cefàlica Externa (VCE)



És una maniobra realitzada ecogràficament per obstetres en la qual es manipulen de manera externa els dos pols fetals per tal de desplaçar les natges de la pelvis materna i dirigir-hi el cap del nadó.

No obstant, la VCE no es pot dur a terme en tots els casos; si ets una possible candidata, l'obstetre/a t'informarà de la tècnica i dels seus possibles efectes adversos.

Presentació de natges

Activitats per a realitzar a casa



Cures post - rotació



Després d'haver realitzat aquestes activitats durant 7 o 10 dies, es pot comprovar ecogràficament la posició del nadó.

Un cop comprovat que el nadó està en posició cefàlica, t'has de mantenir ben hidratada (beu entre 1,5-2 litres d'aigua al dia i evita la típica posició de sofà amb l'esquena encorbada, pots utilitzar la pilota per mantenir l'esquena recta i la pelvis en posició neutra.

Enllaços i articles d'interès:

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

Kenfack B, Ateudjieu J, Fouelifack Ymele F, Tebeu PM, Dohbit JS, Mbu RE. Does the Advice 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 (1).

Miranda M, Domingo C, Gomez D, 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 (1): 1-6.

Brici P, Franconi G, Scatassa C, Fabbri E, Assirelli P. Turning Foetal Breech Presentation at 32-35 Weeks of Gestational Age by Acupuncture and Moxibustion. Evid-Based Complement Alternat Med. 2019; 2019.