

Recomendaciones de autocuidados para el parto y la cesárea basadas en el mejor conocimiento disponible

Autores

M^a Teresa de la Torre Palomo,¹ Benita Ardaiz Flamarique²

(1) Enfermera Matrona. UGC de Obstetricia y Ginecología del Hospital de Antequera. Área Sanitaria Norte de Málaga. Antequera, Málaga, España. (2) Enfermera de Enlace. Centro de Salud de Chiclana-"El lugar". Distrito Sanitario Bahía de Cádiz-La Janda. Chiclana, Cádiz, España

Bibliografía

1. Orem DE. Modelo de Orem: Conceptos de enfermería en la práctica. 1 ed. Barcelona: Masson Elsevier;1993.
2. Hodnett ED. Pain and women's satisfaction with the experience of childbirth: a systematic review. American Journal of Obstetrics and Gynecology. 2002;186(5):S160-72.
3. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. II Plan de Calidad del Sistema Sanitario Público de Andalucía 2005-2008: Caminando hacia la excelencia. Disponible en: <<http://www.juntadeandalucia.es/salud/contenidos/iiplan calidad/II%20plan%20de%20calidad%20profesionales.pdf>> [Consultado el 4 de junio de 2008].
4. Pérez RM et al. Cuidarte: Una estrategia para los cuidados en la Andalucía del siglo XXI. Sevilla: Consejería de Salud. Servicio Andaluz de Salud;2007. Disponible en: <<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=/servicioandaluzdesalud/contenidos/./contenidos/gestioncalidad/Cuidarte.pdf>> [Consultado el 4 de junio de 2008].
5. Barrero ML, Fernández-Regatillo LM, Gómez JJ et al. Embarazo, parto y puerperio: Recomendaciones para futuros padres. Sevilla: Consejería de Salud; 2001. Disponible en: <<http://www.juntadeandalucia.es/salud/principal/documentos.asp?pagina=guiaparto>> [Consultado el 5 de febrero de 2008].
6. Asociación el parto es nuestro. Consejos para evitar cesáreas innecesarias [en línea]. Disponible en: <http://www.holistika.net/parto_natural/parto_fisiologico/consejos_para_evitar_cesarias_innecesarias.asp> [Consultado el 8 de febrero de 2008].
7. Beckmann MM, Garrett AJ. Masaje perineal antes del parto para la reducción del trauma perineal (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 7 de marzo de 2008].
8. Mørkved S, Bo K, Schei B, Salvesen KÅ. Pelvic floor muscle training during pregnancy to prevent urinary incontinence: a single-blind randomized controlled trial. Obstetrics & Gynecology. 2003;101(2):313-9.
9. Salvesen KÅ, Mørkved S. Randomised controlled trial of pelvic floor muscle training during pregnancy. British Medical Journal. 2004;329:378-80.
10. Chiarelli P, Cockburn J. Promoting urinary continence in woman after

delivery: randomised controlled trial. *British Medical Journal*. 2002;324(7348):1227-8.

11. Dyson L, McCormick F, Renfrew MJ. Intervenciones para promover el inicio de la lactancia materna (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 31 de marzo de 2008].

12. Mattar CN, Chong YS, Chan YS, Chew A, Tan P, Chan YH, Rauff MH. Simple antenatal preparation to improve breastfeeding practice. *Obstetrics & Gynecology*. 2007;109(1):73-80.

13. Centuori S, Burmaz T, Ronfani L, Fragiaco M, Quintero S, Pavan C, Davanzo R, Cattaneo A. Nipple care, sore nipples, and breastfeeding: a randomized trial. *Journal of Human Lactation*. 1999;15(2):125-30.

14. Akkuzu G, Taskin L. Impacts of breast-care techniques on prevention of possible postpartum nipple problems. *Professional Care of Mother and Child*. 2000;10(2):38-41.

15. MAIN Trial Collaborative Group. Preparing for breastfeeding: treatment of inverted and non-protractile nipples in pregnancy. *Midwifery*. 1994;10 (4):200-14.

16. Kavanagh J, Kelly AJ, Thomas J. Coito para la maduración cervical y la inducción del trabajo de parto (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 4 de marzo de 2008].

17. Chayen B, Tejani N, Verma UL, Gordon G. Fetal heart rate changes and uterine activity during coitus. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. 1986;65:853-5.

18. Goodlin RC, Schmidt W, Creevy DC. Uterine tension and fetal heart rate during maternal orgasm. *Obstetrics and Gynecology*. 1972;39:125-7.

19. Bartellas E, crane JM, Daley M, Bennett KA, Hutchens D. Sexuality and sexual activity in pregnancy. *An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*. 2000;107(8):964-8.

20. Tan PC, Yow CM, Omar SZ. Effect of coital activity on onset of labor in women scheduled for labor induction. *Obstetrics & Gynecology*. 2007;110(4):820-6.

21. Schaffir J. Sexual intercourse at term and onset of labor. *Obstetrics & Gynecology*. 2006;107(6):1310-4.

22. Tan PC, Andi A, Azmi N, Noraihan MN. Effect of coitus at term on length of gestacion, induction of labor, and mode of delivery. *Obstetrics & Gynecology*. 2006;108(1):134-9.

23. Aziken ME, Orhue AA, Okppere EE, Akhiwu W. Sexual intercourse and preterm delivery: any correlation? *Journal of the Turkish German Gynecological Association*. 2007;8(2):177-83.

24. Sayle AE, Savitz DA, Thorp JM, Hertz-Picciotto I, Wilcox AJ. Sexual activity during late pregnancy and risk of preterm delivery. *Obstetrics & Gynecology*. 2001;97(2):283-9.

25. Ekwo EE, Gosselink CA, Woolson R, Moawad A, Long CR. Coitus late in pregnancy: risk of preterm rupture of amniotic sac membranes. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*. 1993;168(1):22-31.

26. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial de prevención y control de las infecciones de transmisión sexual 2006-2015. OMS; 2007.

27. Shepherd J, Weston R, Peersman G, Napuli IZ. Intervenciones para la prevención del cáncer cervical mediante modificaciones de la conducta y estilos de vida sexuales (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 8 de marzo de 2008].
28. Holmes KK, Levine R, Weaver M. Effectiveness of condoms in preventing sexually transmitted infections. Bulletin of the World Health Organization. 2004;82(6):454-61.
29. Barrero ML, Fernández-Regatillo LM, Gómez JJ et al. Embarazo, parto y puerperio: Recomendaciones para futuros padres. Sevilla: Consejería de Salud; 2001.
30. Gálvez Toro A. Estoy embarazada: ¿Puedo viajar en avión?. Evidentia [en línea]. 2007 mar-abr; 4(14). Disponible en: <<http://www.index-f.com/evidentia/n14/311articulo.php>> [Consultado el 31 de Marzo de 2008].
31. Clarke M, Hopewell S, Juszczak E, Eisinga A, Kjeldstrøm M. Medias de compresión para la prevención de la trombosis venosa profunda en pasajeros de líneas aéreas (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 19 de abril de 2008].
32. Mendis S, Yach D, Alwan A. Air travel and venous thromboembolism: policy and practice. Bulletin of the World Health Organization. 2002;80(5):403-406.
33. Ministerio de Sanidad y Consumo (España). Viajes en avión: consideraciones sanitarias.[en línea]. Disponible en: <<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/viajesInter/cap2.htm>> [Consultado el 17 de abril de 2008].
34. American College of Obstetricians and Gynecologists, Committee on Obstetric Practice. ACOG committee opinion. Air travel during pregnancy. International Journal of Gynaecology and Obstetrics. 2002;76(3):338-9.
35. Benítez CI, Benítez LM, Arigosi CR, Benítez AE. Trombosis venosa profunda: etiopatogenia, factores de riesgo, diagnóstico y tratamiento. Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina. 2004;140:6-9. Disponible en: <<http://med.unne.edu.ar/revista/revista140/trombo.pdf>> [Consultado el 18 de abril de 2008].
36. Philbrick JT, Shumate R, Siadaty MS, Becker DM. Air travel and venous thromboembolism: a systematic review. Journal of General Internal Medicine. 2007;22(1):107-14.
37. Johnson HC, Pring DW. Car seatbelts in pregnancy: the practice and knowledge of pregnant women remain causes for concern. British Journal of Obstetrics and Gynaecology. 2000;107:644-7.
38. Moorcroft DM, Stitzel JD, Duma GG, Duma SM. Computational model of the pregnant occupant: predicting the risk of injury in automobile crashes. American Journal Obstetrics and Gynecology. 2003;189:540-4.
39. National Highway Traffic Safety Administration. National conference on medical indications for airbag disconnection conducted by the Ronald Reagan Institute of Emergency Medicine, Department of Emergency Medicine and The National Crash Analysis Center, The George Washington University Medical Center, Washington, DC, July 16-18, 1997 Disponible en: <http://www.safercar.gov/staticfiles/DOT/safercar/documents/Airbag_conference_report_July_1997.doc> [Consultado el 22 de abril de 2008].

40. Klinich KD, Flanagan CAC, Rupp JD, et al. Fetal outcome in motor-vehicle crashes: effects of crash characteristics and maternal restraint. *American Journal Obstetrics and Gynecology*. 2008;198:450.e1-450.e9
41. Hyde LH, Cook LJ, Olson LM, Weiss HB, Dean JM. Effect of motor vehicle crashes on adverse fetal outcomes. *Obstetrics and Gynecology*. 2003;102(2):279-86.
42. Alonso N. Futuras mamás al volante. Cómo evitar daños al feto. Terra [en línea] 2003 octubre. Disponible en: <<http://motor.terra.es/motor/articulo/html/mot17358.htm>> [Consultado el 20 de abril de 2008]. [[Volver al texto](#)]
43. Lumley J, Oliver SS, Chamberlain C, Oakley L. Intervenciones para promover el abandono del hábito de fumar durante el embarazo (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 2 de marzo de 2008].
44. Martínez-Frías ML, Rodríguez-Pinilla E, Bermejo E y grupo periférico del ECEMC. Consumo de tabaco durante el embarazo en España: análisis por años, comunidades autónomas y características maternas. *Medicina Clínica*. 2005;124(3):86-92.
45. Chelmow D, Andrew E, Baker ER. Maternal cigarette smoking and placenta previa. *Obstetrics and Gynecology*. 1996;87(5):703-6.
46. Ananth CV, Cnattingius S. Influence of maternal smoking on placental abruption in successive pregnancies: a population-based prospective cohort study in Sweden. *American Journal of Epidemiology*. 2007;166:189-295.
47. Gilbert ES, Harmon JS. Abuso de sustancias adictivas. En: Manual de Embarazo y parto de alto riesgo. 3 ed. Madrid: Elsevier; 2003. p. 637-62.
48. Chung KC, Kowalski CP, Hyungjin MK, Buchman SR. Maternal cigarette smoking during pregnancy and the risk of having a child with cleft lip/palate. *Plastic and Reconstructive Surgery*. 2000; 105(2):485-491.
49. Jaakkola JJK, Gissler M. Maternal smoking in pregnancy, fetal development, and childhood asthma. *American Journal of Public Health*. 2004; 94(1):136-40.
50. Håberg SE, Stigum H, Nystad W, Nafstad P. Effects of pre-and postnatal exposure to parental smoking on early childhood respiratory health. *American Journal of Epidemiology*. 2007;166(6):679-86.
51. Anderson HR, Cook DG. Passive smoking and sudden infant death syndrome: review of epidemiological evidence. *Thorax*. 1997;52:1003-9.
52. Windham GC, Hopkins B, Fenster L, Swan S. Prenatal active or passive tobacco smoke exposure and the risk of preterm delivery or low birth weight. *Epidemiology*. 2000;11(4):427-33.
53. Floyd RL, O'Connor MJ, Sokol RJ, Bertrand J, Cordero JF. Recognition and prevention of fetal alcohol syndrome. *Obstetrics & Gynecology*. 2005;106(5):1059-64.
54. Ludlow JP, Evans SF, Hulse G. Obstetric and perinatal outcomes in pregnancies associated with illicit substance abuse. *Australian and New Zealand Journal Obstetrics and Gynaecology*. 2004;44:302-306.
55. Fajemirokun-Odudeyi O, Sinha C, Tutti S, Paireudeau P, Armstrong D, Phillips T, Lindow SW. Pregnancy outcome in women who use opiates. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*. 2006;126:170-5.
56. McDonald SD, Vermeulen MJ, Ray JG. Risk of fetal death associated with maternal drug dependence and placental abruption: a population-based

- study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*. 2007;29(7):556-9.
57. Terplan M, Lui S. Intervenciones psicosociales para embarazadas que participan en programas ambulatorios de tratamiento por consumo de drogas ilegales en comparación con otras intervenciones (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 17 de abril de 2008].
58. Kantor HI, Rember R, Tabio P, Buchanon R. Value of shaving the pudendal-perineal area in delivery preparation. *Obstetrics & Gynecology*. 1965;25:509-12.
59. Basevi V, Lavender T. Rasurado perineal sistemático en el ingreso a la sala de partos (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 2 de marzo de 2008].
60. Kovavisarach E, Jirasettasiri P. Randomised controlled trial of perineal shaving versus hair cutting in parturients on admission in labor. *Journal of the Medical Association of Thailand*. 2005;88(9):1167-1171.
61. Tanner J, Woodings D, Moncaster K. Eliminación preoperatoria de vello para reducir la infección del área quirúrgica (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 2 de marzo de 2008].
62. Reveiz L, Gaitán HG, Cuervo LG. Enemas durante el trabajo de parto (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 7 de marzo de 2008].
63. Gyte GML, Richens Y. Fármacos profilácticos habituales en el trabajo de parto normal para reducir la aspiración gástrica y sus efectos (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 28 de abril de 2008].
64. American Society of Anesthesiologists Task Force on Obstetric Anesthesia. Practice guidelines for obstetric anesthesia: an updated report by the American Society of Anesthesiologists Task Force on Obstetric Anesthesia. *Anesthesiology*. 2007;106(4):843-63.
65. Brady M, Kinn s, Stuart P. Ayuno preoperatorio para prevenir las complicaciones perioperatorias en adultos (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) [Consultado el 28 de abril 2008].
66. Ortigosa Guerrero R, Torre Palomo MT de la. Guía de Práctica Clínica. Asistencia al parto normal. *Biblioteca Lascasas [en línea]* 2008; 4(2). Disponible en: <<http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0321.php>> [Consultado el 30 Abril de 2008].
67. O'Sullivan G, Liu B, Shennan AH. Oral intake during labor. *International Anesthesiology Clinics* 2007;45(1):133-47.
68. Hodnett ED, Gates S, Hofmeyr GJ, Sakala C. Apoyo continuo para las

- mujeres durante el parto (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.). [Consultado el 5 de febrero 2008].
69. Anim-Somuah M, Smyth R, Howell C. Analgesia epidural versus no epidural o ninguna analgesia para el trabajo de parto (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.). [Consultado el 3 de febrero 2008].
70. Smith CA, Collins CT, Cyna AM, Crowther CA. Tratamientos complementarios y alternativos para el manejo del dolor durante el trabajo de parto (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.). [Consultado el 3 de febrero 2008].
71. Cluett E R, Nikodem VC, McCandlish RE, Burns EE. Inmersión en agua para el embarazo, trabajo de parto y parto (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.). [Consultado el 3 de febrero 2008].
72. Flynn AM, Kelly J, Hollins G, Lynch PF. Ambulation in labour. *British Medical Journal*. 1978;2(6137):591-593.
73. Simkin PP, O'hara M: Nonpharmacologic relief of pain during labor: systematic reviews of five methods. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2002;186(5 Suppl Nature):S131-159.
74. Souza JP, Miquelutti MA, Cecatti JG, Makuch MY. Maternal position during the first stage of labor: a sistematic review. *Reproductive Healt* 2006 Nov; 3:10. [en línea] 2006 November. doi: 10.1186/1742-4755-3-10. Disponible en: <<http://www.reproductive-health-journal.com/content/3/1/10>> [Consultado el 30 abril de 2008].
75. Gupta JK, Hofmeyr GJ. Posición de la mujer durante el período expulsivo del trabajo de parto (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.). [Consultado el 21 de enero 2008].
76. Cuerva Carvajal A, Márquez Calderón S. Fase expulsiva del parto: comparación entre la posición de la mujer, vertical frente a horizontal, a través de los resultados maternos y fetales. Revisión sistemática de la literatura [en línea]. Sevilla: Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias, 2006. Informe 13/2006. Disponible en: <<http://www.juntadeandalucia.es/salud/AETSA>> [Consultado el 4 de diciembre 2007].
77. Roberts J, Hanson L. Best practices in second stage labor care: maternal bearing down and positioning. *Journal Midwifery Womens Health*. 2007;52:238-45.
78. Bancato RM, Church S, Stone PW. A meta-analysis of passive descent versus immediate pushing in nulliparous women with epidural analgesia in the second stage of labor. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*.

2008;37(1):4-12.

79. Bloom SL, Casey BM, Schaffer JI, McIntire DD, Leveno KJ. A randomized trial of coached versus uncoached maternal pushing during the second stage of labor. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2006;194:10-3.

80. Moore ER, Anderson GC, Bergman N. Contacto piel-a-piel temprano para las madres y sus recién nacidos sanos (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 1. Disponible en: <<http://www.update-software.com/>> (Traducida de: The Cochrane Library, 2008 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.). [Consultado el 4 de febrero 2008].

81. Labrecque M, Eason E, Marcoux S, Lemieux F, Pinault JJ, Feldman P et al. Randomized controlled trial of prevention of perineal trauma by perineal massage during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 1999;180(3 Pt 1):593-600.

82. Shipman MK, Boniface DR, Tefft ME, McCloghry F. Antenatal perineal massage and subsequent perineal outcomes: a randomised controlled trial. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* 1997;104(7):787-91.

83. Management of urinary incontinence in primary care: A national clinical guideline. Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) [en línea]. 2004 December. Disponible en: <<http://www.sign.ac.uk/>> [Consultado el 17 de marzo de 2008].

84. Fantl JA, Newman DK, Colling J, De Lancey JO, Keays C, Loughery R. Urinary Incontinence in Adults: Acute and Chronic Management Clinical Practice Guideline Number 2 (1996 Update). AHCPR [en línea] 1996 marzo;96-0682. Disponible en: <<http://www.incontinet.com/articles/AHCPR/ahcpr96.htm>> [Consultado el 9 de marzo de 2008].

85. Organización Mundial de la Salud. División de salud y desarrollo del niño. Pruebas científicas de los diez pasos hacia una lactancia natural. Ginebra: OMS;1998.

86. Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia de atención al parto normal en el Sistema Nacional de Salud. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2007.