

PRESENTACIÓN PODÁLICA

TÉCNICAS PARA INTENTAR CONVERTIR ESTA PRESENTACIÓN EN CEFÁLICA

SUSANA GIL

Muchas veces nos encontramos a gestantes con esta presentación, que ya tienen incluso la fecha para su cesárea programada. Se estima que en España es del 3,8%. Hay tres tipos de presentación de nalgas: Completa, incompleta y franca.

Presentación de nalgas completa es cuando ambas rodillas del bebé están dobladas y sus pies y nalgas están más cerca del canal de parto. Presentación incompleta es cuando una de las rodillas del bebé está doblada y su pie y nalgas están más cerca del canal de parto. Presentación franca es cuando las piernas del bebé están dobladas en forma plana contra su cabeza y sus nalgas están más cerca del canal de parto. También existe la presentación podálica donde se muestran uno o ambos pies.

Entre las causas más habituales figuran la edad materna, los fetos femeninos, la prematuridad, los fetos pequeños para la edad gestacional, las anomalías congénitas, las gestaciones múltiples, la primigravidez o la multiparidad, las anomalías uterinas, la placenta previa, la hipotonía uterina y el oligoamnios.

Lo que quiero contar, son técnicas que tenemos que conocer y familiarizarnos con ellas porque las podemos recomendar para intentar que esa presentación cambie a una cefálica.

1. MOXIBUSTION
2. INVERSIÓN HACIA DELANTE
3. BREECH TLILT
4. POSICIÓN DE LA A

MOXIBUSTIÓN

EL PUNTO DE ACUPUNTURA VEJIGA 67 (BL67, ZHI YIN), SE ENCUENTRA EN LA ESQUINA LATERAL DE LA UÑA DEL DEDO PEQUEÑO DEL PIE, FACILITA LA VERSIÓN CEFÁLICA DE UNA PRESENTACIÓN DE NALGAS.

BL67 ES EL ÚLTIMO PUNTO EN EL MERIDIANO DE LA VEJIGA; SE CONSIDERA EL PUNTO DE TRANSICIÓN ENTRE LAS ENERGÍAS VITALES YIN Y YANG.

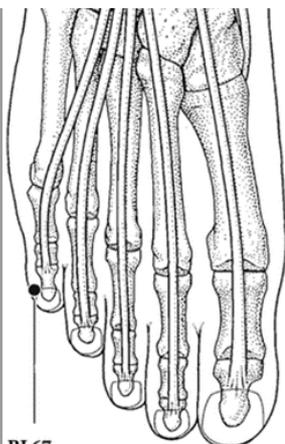


LO QUE NOS DICEN LOS ESTUDIOS SOBRE ESTA TÉCNICA

Los estudios han demostrado que la moxibustión puede promover la versión cefálica de la presentación de nalgas y puede facilitar la versión cefálica externa. La moxibustión es la aplicación de calor que se produce al quemar fibra de moxa, generalmente compuesta de la hierba *Artemisia argyi* (comúnmente conocida como artemisa).

Un mecanismo de acción propuesto de la moxibustión para la versión cefálica de la presentación de nalgas es que puede promover la contractilidad uterina con el consiguiente aumento del movimiento fetal, lo que hace que el feto de nalgas se vuelva cefálico. Otro estudio Maciocía de 2004, ha sugerido que el tratamiento, hará que las glándulas suprarrenales fetales, se estimulen a través de la respuesta adrenocortical del torrente sanguíneo materno. Esto hará que el feto responda a la moxibustión aumentando los movimientos fetales dentro de los 7 minutos posteriores al comienzo del tratamiento. Es una técnica más exitosa en múltiparas, ya que sus músculos abdominales están más relajados. Tiene más probabilidad de éxito si te realiza la técnica otra persona.

La moxibustión indirecta, en la que se quema una varilla de moxa y la brasa se sostiene sobre el punto de acupuntura y no toca directamente la piel, puede ser administrada de manera segura por médicos o autoadministrada por la mujer embarazada. Para minimizar el riesgo de que la mujer se queme con las cenizas que caen, se deben arrojar con frecuencia a un cenicero.



BL67



EL TRATAMIENTO CON MOXIBUSTIÓN :

- Debe comenzar entre las 33- 35 semanas de gestación,
- Puede ser autoadministrado por mujeres embarazadas,
- Debe usarse durante 10 días como mínimo, pero puede usarse durante 1 o 2 días si es antes de una VCE.
- Debe usarse una vez al día durante 30 minutos.
- La moxa encendida nunca debe tener contacto con la piel. Debe mantenerse unos 2 centímetros por encima de BL67 hasta que se sienta incómodamente caliente. Luego, la barra debe retirarse momentáneamente y volver a aplicarse una vez más por encima de BL67 y retirarse nuevamente cuando se vuelva incómodamente caliente. Repita esta secuencia hasta que ya no pueda tolerar el calor o hasta que se haya administrado la terapia de moxibustión durante aproximadamente 15 minutos por lado.
- Se pueden usar palos de moxa sin humo en lugar de los palos de moxa regulares porque los palos de moxa regulares generan grandes cantidades de humo.
- El palo de moxa es difícil de extinguir. No deje el palo ardiendo en un cenicero, ya que no se apagará por sí solo.

El tratamiento debe aplicarse tanto en el dedo pequeño del pie derecho como en el izquierdo.

CONTRAINDICACIONES

son las mismas que para la versión cefálica externa(VC) e incluyen anomalías uterinas, anomalías placentarias, gestación múltiple, sangrado vaginal y ruptura de membranas. No se sabe cómo afecta en la tensión la aplicación de la moxa.



INVERSIÓN INCLINADA HACIA DELANTE

ES UNA TÉCNICA QUE CREA ESPACIO EN LA PARTE INFERIOR DEL ÚTERO. LIBERA LAS TENSIONES DE LOS LIGAMENTOS INFERIORES DEL ÚTERO Y DEL CUELLO UTERINO, QUE POR ALGUNA CIRCUNSTANCIA, PUEDEN ENCONTRARSE ACORTADOS, CONTRAÍDOS O ASIMÉTRICOS.



CÓMO HACER UNA INVERSIÓN INCLINADA HACIA ADELANTE EN EL EMBARAZO

- Arrodíllate en el borde de un sofá (o en la parte superior de las escaleras). Arrodíllate alto para ver cómo se siente en tu cuerpo.
- Con cuidado, bájate hasta las manos en el suelo y luego bájate más para descansar sobre los antebrazos. Mantenga los codos hacia afuera y las manos cerca. (Se puede apoyar las manos y los codos en un taburete o un escalón si lo desea). Los antebrazos deben quedar por debajo de las rodillas.
- Deje que su cabeza cuelgue libremente, pero mantenga la barbilla metida. No apoyes la cabeza en el suelo. Su cuello puede necesitar un poco de movimiento. Enderezar los hombros para dejar espacio para la cabeza.
- Tus rodillas deben estar cerca del borde y tu trasero alto. Puede inclinar o balancear las caderas si lo desea, u ondular suavemente y lentamente la columna vertebral.
- Puede aplanar la parte inferior de la espalda (inclinación pélvica posterior) para dejar más espacio para la parte superior de la pelvis.
- Tome tres respiraciones. Relaja la barriga, pero mantén los hombros fuertes. Meta la barbilla y mantenga el cuello largo.
- Vuelva a pararse sobre sus manos, luego levántese nuevamente hasta una posición alta de rodillas (vea la imagen de arriba) usando un taburete, un bloque o un asistente. Tome dos respiraciones aquí, luego siéntese sobre sus talones.
- Saca los pies de debajo de ti. Mantenga los pies juntos, moviéndose como una sirena para evitar un tirón en la sínfisis del pubis (hueso púbico) y proteger la estabilidad pélvica.

- Después de inclinarte hacia adelante sobre los codos, vuelve a subir hasta una posición de rodillas altas. Tome dos respiraciones y luego siéntese sobre sus talones para una respiración más. De esa manera, deja que sus ligamentos se asienten en una ubicación más simétrica mientras recupera el aliento.
- Haga esto una vez al día durante 30 segundos (aproximadamente tres respiraciones).

Se tiene que hacer la inversión inclinada hacia adelante durante 30 a 45 segundos varias veces al día. Sugiero 7 veces en un período de 24 horas para los bebés que permanecen de nalgas después de 32 o más semanas, pero no día tras día

Luego haga la inclinación cabeza abajo durante 5 a 20 minutos y siga con la posición abierta de rodillas y pecho . No haga la inclinación de nalgas o el pecho abierto con las rodillas con un bebé que ya tiene la cabeza hacia abajo.

Equilibre los músculos y la pelvis de más maneras si un día de FLI repetidos no le da la vuelta al bebé.

CONTRAINDICACIONES

- Si existen contraindicaciones médicas para ponerse boca abajo, como presión arterial alta u otro riesgo de accidente cerebrovascular.
- Si tiene acidez estomacal, glaucoma o hipertensión.
- En los casos en que los niveles de líquido amniótico son inusualmente altos
- Si tienes sinusitis y ponerte boca abajo es especialmente incómodo.
- Inmediatamente después de comer, para evitar la posible acidez estomacal.
- El sangrado.

INCLINACION CABEZA ABAJO (BREECH TILT)

CON ESTA POSICIÓN SE INTENTA CREAR EL MEJOR ÁNGULO PARA SACAR A UN BEBÉ DE NALGAS DE LA PELVIS Y PERMITIR QUE EL BEBÉ SE DE LA VUELTA

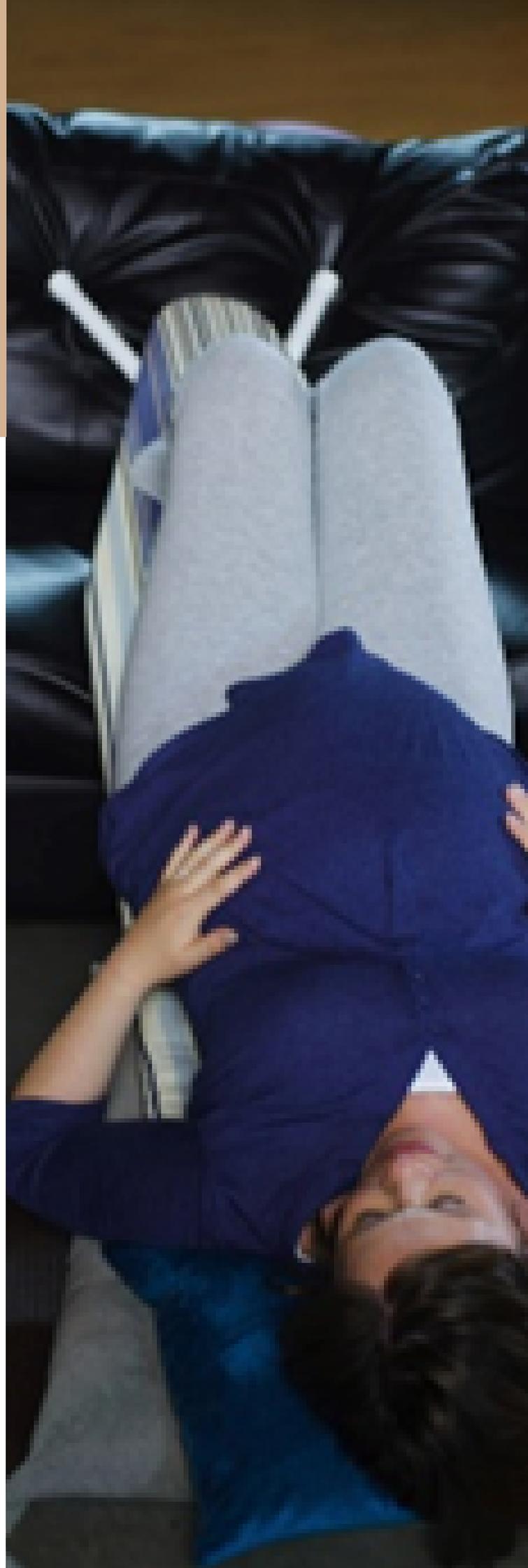
CÓMO HACER LA INCLINACIÓN CABEZA ABAJO CON UNA TABLA DE LA PLANCHA.

Pasar el rato en esta posición también puede ayudar al bebé a meter la barbilla mientras la cabeza presiona la parte superior del útero.(Favorece la flexion). Con esta posición conseguimos un estiramiento de los ligamentos cervicales que cuando se deshace la postura se relajan.

Se puede comenzar a las 30-32sem.

Consigue una tabla de madera ancha y resistente, como un estante o una tabla de planchar. Apóyelo en ángulo contra un sofá o una silla, de modo que el extremo superior esté aproximadamente a 40-50 cm del suelo. Algunas almohadas rellenas alrededor de la base ayudarán a evitar que se deslice la tabla en el suelo.

Ahora acuéstese boca arriba sobre la tabla con la cabeza hacia abajo y los pies apoyados a ambos lados de la tabla en el sofá. Coloque otra almohada debajo de su cuello para apoyo adicional. Permanezca en el tablero por hasta 20 minutos. Haz esto de 1 a 3 veces al día, además de otras técnicas durante ese tiempo.



POSICIÓN DE LA "A"

ABRE EL ÁNGULO DE LA SÍNFISIS ALEJÁNDOLO DE LA COLUMNA



Ensancha más la entrada pélvica, con las rodillas lejos del pecho (y el vientre). Hace que la pelvis sea más grande en la parte superior en su diámetro anteroposterior. Las contracciones pueden entonces rotar al bebé en ese espacio extra. Se recomienda 10 minutos, 3 veces al día

BIBLIOGRAFIA

1. Moxibustion for Cephalic Version of Breech Presentation. Judith M Schlaeger, Cynthia L Stoffel, Jeanie L Bussell, Hui Yan Cai, Miho Takayama, Hiroyoshi Yajima, Nobuari Takakura. PMID: 29775226. DOI: 10.1111/jmwh.12752
2. Coyle ME, Smith CA, Peat B. Cephalic version by moxibustion for breech presentation. Cochrane Database Syst Rev. 2012 May 16;(5):CD003928. doi: 10.1002/14651858.CD003928.pub3. PMID: 22592693.
3. Técnicas de spinning babies
4. Técnica de la Dra. Carol Phillips, DC.