

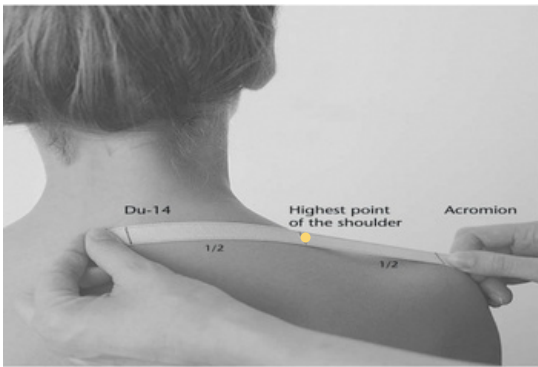
ACUPRESIÓN EN EL PARTO

Guía rápida de los puntos más utilizados



Esta infografía forma parte del taller **PARTO EN EQUIPO** orientado a embarazadas y los seres queridos de éstas que estarán presentes en el nacimiento. El taller aporta herramientas sencillas y seguras para aliviar naturalmente el dolor y favorecer partos más fáciles, fluidos y armoniosos. A cargo de Rocío Romero de Tejada, naturópata, acupuntora y asesora de lactancia. +info: www.instintodenido.com/producto/parto-en-equipo

21VB (肩井 - Jian Jing)



Localización

En el punto más elevado del trapecio. En el centro de la línea que une la vértebra más prominente y el acromiión. Confiar en la palpación.

Estímulo

Presión intensa durante las contracciones, idealmente bilateral, con los pulgares, nudillos o codos. Usar el peso del propio cuerpo. Se puede mantener también una presión constante moderada entre contracciones.

Usos

Ideal durante la etapa de dilatación. Ayuda cuando "el bebé no baja", cuando el expulsivo es improductivo o en el alumbramiento de la placenta.

32V (次髎 - Ci Liao)

Localización

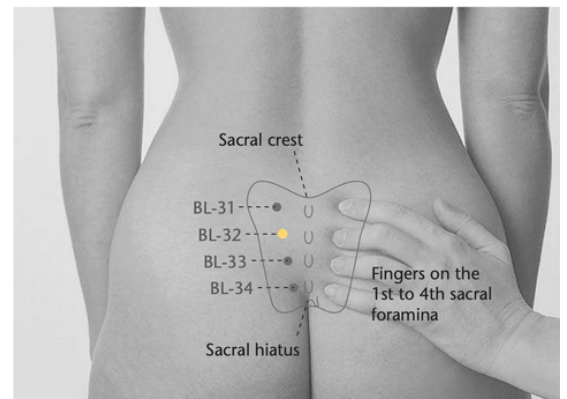
En el segundo agujero sacro. A dos falanges del dedo índice del extremo del pliegue interglúteo y a un pulgar del centro. Confiar en la palpación de la hendidura y el feedback de la mujer, pueden no ser simétricos. A medida que avanza el parto, los puntos de agujeros sacros 3º y 4º pueden ser más eficaces.

Estímulo

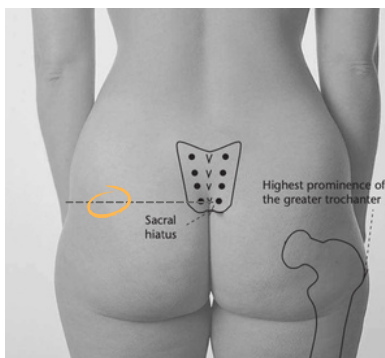
Presión creciente e intensa, idealmente bilateral, con los pulgares o los nudillos, durante la contracción. Cuidado de no desequilibrar a la parturienta.

Usos

El más utilizado. Muy eficaz para reducir el dolor de las contracciones, suaviza y previene el dolor lumbosacro.



Punto extra de la nalga



Localización

A la altura del extremo del pliegue interglúteo, más o menos a un tercio del espacio entre el centro y la cadera. Confiar en la palpación (es un punto de hendidura) y el feedback de la mujer.

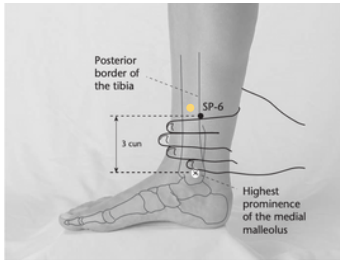
Estímulo

Si se agarra a la parturienta por la cadera desde detrás, se puede presionar cómodamente con los pulgares. También se puede hacer una presión con arrastre desde 32V (u otro agujero sacro que esté dando mejor resultado en ese momento) hasta este punto.

Usos

Analgesia en la fase de transición.

6B (隱白 - Yin Bai)



Localización

Cuatro dedos por encima de la punta del maleolo interno.

Estímulo

Presión con los pulgares, agarrando el tobillo.

Usos

Parto difícil o largo. Ayuda a la dilatación. En combinación con 6B y 67V puede ayudar en los partos con el bebé en posición posterior. Alivia el dolor de los entuertos.

60V (昆侖 - Kun Lun)

Localización

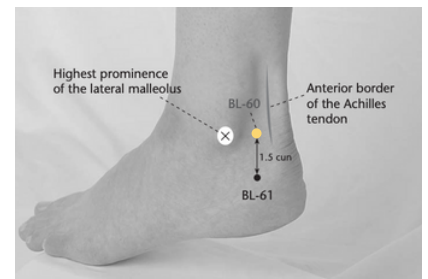
En la depresión entre la punta del maleolo externo y el tendón de aquiles.

Estímulo

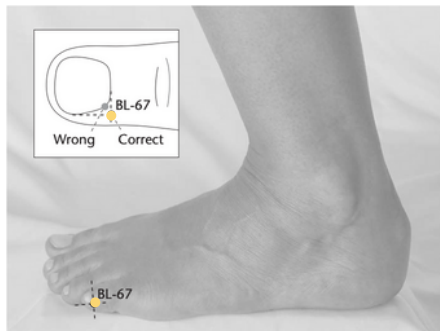
Presión con los pulgares, agarrando pie para hacer pinza.

Usos

Analgesia. En la fase de dilatación ayuda al descenso. En combinación con 6B y 67V puede ayudar en los partos con el bebé en posición posterior. Favorece el alumbramiento.



67V (至陰 - Zhi Yin)



Localización

En el borde inferior y externo de la uña del dedo pequeño del pie.

Estímulo

Con una aguja de auriculoterapia o cualquier cosa puntiaguda que no vaya a perforar la piel, como la uña o la punta de un bolígrafo o similar. Presión continua durante 10 minutos o hasta que el bebé se rocolque.

Usos

Favorece el posicionamiento idóneo, puede recolocar un bebé está en posterior durante el parto. Puede reducir la duración del parto.

1R (涌泉 - Yong Quan)

Localización

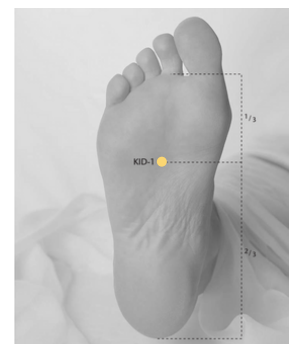
En el centro del primer tercio de la planta del pie, en la depresión que se forma con los dedos en extensión. Confiar en el tacto.

Estímulo

Con los pulgares. Si la mujer se enfrenta al parto con mucho miedo se puede dejar una semilla (semilla de soja o garbanzo) fijada en el punto con esparadrapo para estimularlo al caminar.

Usos

Calma la mente. Muy útil en el expulsivo cuando el pico de adrenalina induce al pánico (el momento "¡No puedo, me muero!") o en partos largos o difíciles cuando la madre es presa de sus peores miedos.



6MC (內關 - Nei Guan)

Localización

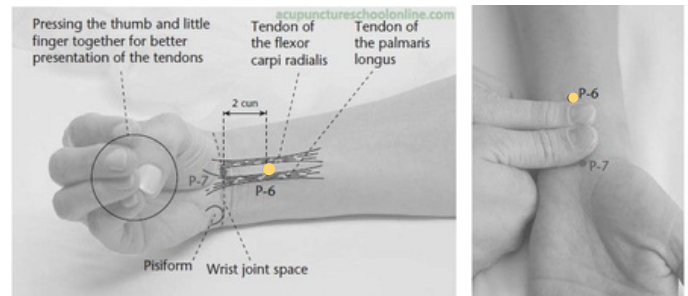
A dos pulgares del pliegue de la muñeca, entre los tendones que se palpan al colocar las puntas de los dedos juntas.

Estímulo

Presión continua con los pulgares durante 5 minutos o hasta que remita la náusea. Dejar una semilla cubierta por esparadrapo y apretarla facilita su uso puntual. Para un uso constante, mejor una muñequera antimareo.

Usos

Náuseas i vómitos.



4IG (合谷 - He Gu)

Localización

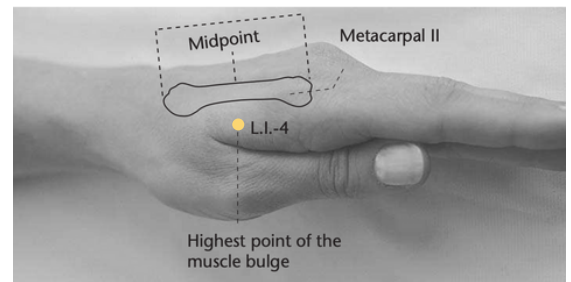
Apretar el pulgar contra el índice para localizarlo en la zona más abultada.

Estímulo

Con la mano relajada, presión con el pulgar. También se puede estimular aplicando hielo (envuelto en tela). También con una pinza de acupresión.

Usos

Estimula las contracciones eficientes cuando el parto no arranca, cuando las contracciones de la fase de dilatación son irregulares o cuando los pujos inefectivos. También efecto analgésico especialmente cuando se acerca el expulsivo.



Línea de flexión de la articulación metacarpofalángica

Localización

A lo largo del pliegue entre la palma y los dedos de las manos.

Estímulo

Autoestímulo durante las contracciones mediante un peine pequeño. Las puas deben apoyarse en el pliegue y los dedos han de poder sujetar y apretar el cuerpo del peine.

Usos

Alivio del dolor

