

LIFT AND TUCK: EL PODER DEL MOVIMIENTO

Saiz Álvarez, I. Carretero Pérez, M.

INTRODUCCIÓN

El parto es un proceso dinámico y el movimiento durante el mismo es fundamental. No existe una única posición ideal para el parto ni para cada periodo del mismo. Sin embargo, es importante detectar dificultades a nivel estructural y aplicar medidas que puedan aportar una ventaja biomecánica a cada parturienta.

Lift and Tuck “levantar y meter”, término compuesto que hace referencia a una técnica que favorece el encajamiento de la cabeza fetal durante la contracción uterina y disminuye el dolor referido en los pródromos de parto sobre la parte anterior del abdomen y la sínfisis del pubis.



OBJETIVOS

Revisar los resultados científicos que se derivan de la utilización de esta técnica dentro de las estrategias de biomecánica del trabajo de parto.

MATERIAL Y MÉTODOS

Búsqueda bibliográfica en las bases de datos DIALNET, SciELO, en revistas científicas y en repositorios documentales de distintas Universidades Nacionales.

RESULTADOS

- **Janie McCoy King** → pionera. “**Back Labor No More**”. En su libro menciona este tipo de técnicas para optimizar el proceso del parto.
- **Técnica sencilla:** 2 pasos.

Los estudios que hay publicados hasta el momento y la experiencia de matronas, refieren que las madres experimentan un cambio en la sensación dolorosa, corrige la malposición fetal y por tanto favorece la evolución fisiológica del nacimiento

LIFT.

Elevar el abdomen unos 4-5 cm sobre la sínfisis del pubis durante el inicio de la contracción



TUCK.

Acto seguido se presiona el abdomen en dirección a la columna vertebral. Se presiona unos 3-5 cm.



- Ambas maniobras se mantienen durante la contracción.
- La gestante colabora activamente realizando un movimiento de retroversión pélvica.
- La pareja es vital, ya que ayuda a realizar los movimientos. Fomentando así su colaboración y percepción positiva/proactiva como acompañante.

CONCLUSIÓN

Conocer la anatomía, su impacto en el nacimiento, reconocer sensaciones corporales y alentar al movimiento, ayuda a las madres a dar a luz de una forma **fisiológica, conciliadora y transformadora con su cuerpo y su proceso de salud.**

En general no existe evidencia suficiente de ensayos controlados aleatorizados acerca de los efectos beneficiosos de esta técnica. **Se necesita más investigación.**

BIBLIOGRAFÍA

- [citado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: [http://file:///D:/Downloads/Dialnet-LasPosturasDeLaMujerEnElPartoEnFaseDeExpulsivo-4560683%20\(1\).pdf](http://file:///D:/Downloads/Dialnet-LasPosturasDeLaMujerEnElPartoEnFaseDeExpulsivo-4560683%20(1).pdf)
- Costa AC, Prata JA, Oliveira KR, Silva CRF da, Progianti JM, Mouta RJO, et al. LIBERTAD DE MOVIMIENTO Y POSICIONAMIENTO EN EL PARTO CON TECNOLOGÍAS NO INVASIVAS DE CUIDADOS DE ENFERMERÍA. Cogitare Enferm [Internet]. 2023;28. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/cenf/a/wTQbdykSPwwQKmH5nzSKVHb/?format=pdf&lang=es>
- Revista Matronas: Biomecánica del parto. Entrenamiento sinérgico puerperal [Internet]. Enfermería21. [citado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/26/biomecanica-del-parto-entrenamiento-sinergico-puerperal>
- Paniagua Torres A. Comparación de los beneficios de la posición vertical durante el parto frente a otras posiciones. Universidad de Valladolid; 2016