

# PROTOCOLO DE AROMATERAPIA DURANTE EL TRABAJO DE PARTO: UNA ALTERNATIVA SEGURA

Sánchez del Coso, Sara. Romero Vicente, Elena.

**Introducción:** la aromaterapia es el arte y ciencia basado en el uso de aceites esenciales altamente concentrados, extraídos de diversas partes de diferentes plantas, que se emplean con fines terapéuticos. Desde la antigüedad ha estado presente en los tratamientos y terapias médicas habituales.

En la actualidad, dentro de una perspectiva de salud holística, buscamos ofrecer cuidados de calidad que garanticen la seguridad del usuario. En este marco, se puede considerar la aromaterapia como una alternativa no farmacológica, útil para el control de la ansiedad y el dolor durante el trabajo de parto, ya que puede aportar importantes beneficios para la embarazada sin riesgo para la misma o su bebé.



**Resumen:** Presentación de una guía práctica para la correcta aplicación de aromaterapia durante el trabajo de parto.

**Justificación:** La aromaterapia utilizada en la fase prodrómica y de dilatación, constituye una herramienta de control de la sensación dolorosa, temor y ansiedad.

La acertada combinación de los diversos aceites esenciales proporciona una amplia abanico de opciones terapéuticas, tratándose de una herramienta eficaz, segura y de fácil acceso y administración para la matrona. Durante el trabajo de parto, el uso de aromaterapia no persigue meramente disminuir la sensación dolorosa, también puede favorecer un cambio de actitud de la gestante de manera que se potencian sus mecanismos innatos de control de la situación.

**Materiales:** aceites esenciales (lavanda, limón, mandarina, eucalipto, salvia, rosa, jazmín, manzanilla, menta..), aceite base de zumo de uva, recipiente para contener mezcla, otros útiles (bañera obstétrica, compresas, vaporizador..)

## Técnica:

### Criterios de inclusión

- \* Mujeres que no presenten contraindicaciones a la terapia y/o alergias.
- \* Existencia de un consentimiento verbal, previa información del procedimiento y sus objetivos.
- \* Gestantes en fase prodrómica o en periodo activo de parto.

### Contraindicaciones

- \* Alergia a los cítricos (evitar mandarina y limón)
- \* Alergias al polen (evitar lavanda)
- \* Asma (evitar lavanda)
- \* Uso de homeopatía (evitar eucalipto y menta)
- \* En caso de cesárea anterior evitar el uso de salvia romana, rosa y jazmín (incrementan la actividad uterina)

**Métodos de aplicación:** La absorción del aceite se realiza a través de los sentidos del tacto (por medio de la absorción cutánea) y olfativo (inhalación del aroma). La aromaterapia favorece la liberación de endorfinas y facilita el trabajo de parto.

Las principales vías de administración en la sala de parto son el masaje y el baño:

### Masaje:

1 gota de aceite esencial en 5ml de aceite base.  
Se utilizaran un máximo de 3 aceites distintos en una mezcla, con un total de 15 ml de base. Se evitará la zona abdominal.

### Baño:

De 4 a 6 gotas de esencia en 5ml de base o 5ml de leche entera. Añadir al baño una vez llena la bañera. Utilizar una única vez.

Otras opciones menos utilizadas pero también eficaces serían:

### Baño de pies:

4 gotas de esencia en agua tibia. Agitar.  
Sumergir un mínimo de 10-15 minutos.

### Compresa:

4 gotas de esencia en agua caliente o fría  
(Caliente para el dolor/ frío para la inflamación)  
Empapar la compresa, escurrir y aplicar a la zona deseada.

### Gasa:

1-2 gotas de esencia con agua caliente,  
empapar e inhalar.

### Vaporizador:

1-2 gotas de esencia.  
Usar durante 10 minutos cada ½ hora como máximo.

### Observaciones:

- \*Las matronas que se encuentran en estado de gestación no deben proporcionar aromaterapia.
- \*Se utiliza aceite de grano de uva como mezclador base ya que el aceite de almendras, comúnmente utilizado, puede provocar reacciones alérgicas.
- \*Se debe evitar masajear directamente sobre venas varicosas, heridas o laceraciones de la piel.
- \*No utilizar aceites esenciales en recién nacidos.
- \*Se registrará en la historia el uso de la aromaterapia en cada caso, especificando que la gestante autoriza el mismo y da su consentimiento de forma verbal.
- \*Se valorará de forma individualizada la conveniencia de la aplicación de la terapia, asegurando su idoneidad y correcta aplicación.

### Valor sobreañadido:

La aromaterapia es una técnica sencilla y versátil que permite hacer partícipe en su aplicación al acompañante de la embarazada. En el caso del masaje, el padre puede involucrarse de una manera más profunda y activa en el proceso de parto, al prestar apoyo y alivio del dolor a la mujer.

En general las gestantes suelen mostrarse receptivas a este tipo de terapias no farmacológicas y reclaman mayor protagonismo y oferta de las mismas.

Es preciso seguir investigando en esta línea para potenciar partos lo más fisiológicos y seguros posibles.



### Bibliografía

1. Tiran D. 2nd ed Clinical Aromatherapy for Pregnancy and Childbirth. London, Churchill Livingstone. 2000.
2. Burns E, Blamey C, Ersser SJ et al. The use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice: an observational study. Complementary Therapies in Nursing and Midwifery 2000; 6(1):33-4
3. Leeman L, Fontaine P, King V, Klein MC, Ratcliffe S. Nature and management of labor pain. Am Fam Physician 2003; 68:1115-20.