

Ayunar durante el parto

Abaurrea Asiain, Sandra
Matrona, Partos, CHN B, Pamplona

¿Es seguro comer estando de parto?

La mayoría de las mujeres suelen sentir ganas de comer y beber durante el parto, especialmente en los primeros estadios. Sin embargo, durante años se ha mantenido en ayunas a las parturientas por si era necesaria la utilización de anestesia general. Esto se justificaba para evitar el llamado síndrome de Mendelson que consiste en la aspiración de contenido gástrico.

¿Qué ocurre si necesito una cesárea?

Casi 9 de cada 10 cesáreas son realizadas con anestesia epidural o raquídea así que comer no debería de causar problemas. Pero si estas teniendo un parto complicado que pueda requerir anestesia general, es mejor ser cautos en cuanto a comer. Pregunta a tu médico o matrona si tienes dudas.

¿Qué comer?

Lo mejor es guiarte por lo que realmente te apetezca. Recuerda que las comidas con muchas calorías te pueden hacer sentir pesada y tener nauseas. Las comidas azucaradas se toman fácil y aportan energía rápida pero también de corta duración. Esto puede hacerte sentir decaída más adelante. Los carbohidratos son una buena opción ya que son fácilmente digeridos y aportan energía de liberación lenta. Algunos ejemplos son:

Pan, cereales, pasta, patatas, plátanos, yogurt, biscotes, sopa, ...

Come poco y a menudo, mejor que tomarte una gran comida. Un pequeño snack cada hora durante el parto te ayudará a tener suficiente energía para el trabajo que viene por delante. Intenta comer algo antes de ir al hospital o llamar a tu matrona. **¿Qué beber?** Una vez que estés de parto establecido puedes sentir que comer es lo último que se te pasa por la cabeza. Has perdido el apetito, pero puede que tengas sed. En los paritorios suele hacer calor y quizá te apetezca tomar algo fresco.

En este punto, las bebidas isotónicas pueden ser una buena opción. Estas bebidas se absorben rápidamente y le aportan al cuerpo el tipo de energía necesaria para el esfuerzo que va a realizar. Prueba los sabores antes de que llegue el día para saber cuál te gusta más.

Otra buena opción es agua o zumos ligeros. Incluso si te apetece un batido de frutas sería adecuado. Puedes añadirle algo de yogurt o plátano para que te de un poquito más de energía.

Las bebidas con gas tipo cola o limonada no son muy recomendables ya que pueden hacerte tener nauseas.



Comer pequeños tentempiés o beber algo de líquido durante el parto puede ayudarte a llevarlo mejor. Esto es porque si no has comido o bebido suficiente el cuerpo empieza a quemar sus propias reservas grasas para conseguir la energía que necesita. Esto se llama cetosis, que resulta de utilizar más energía de la que tomas. La cetosis puede causar nauseas, vómitos y dolor de cabeza. Además, es signo de estar exhausta.

Las mujeres deberían ser motivadas a comer algo que les apetezca en el parto. Los estudios que se han hecho evaluando la práctica tradicional de restringir la alimentación durante el parto no demostraron evidencia de riesgo o beneficio para mujeres con partos de bajo riesgo. Si no tienes ganas de comer no tienes porqué hacerlo. Oír las apatencias de tu cuerpo durante el parto es adecuado. Él será tu mejor guía.

