

# INGESTA DE NUTRIENTES DURANTE EL PARTO. ¿ES UNA PRÁCTICA SEGURA?

Autora: Rosales-Sevilla Rebeca. Hospital Regional de Málaga.

## INTRODUCCIÓN

La ingesta durante el trabajo de parto normal sigue siendo actualmente un tema controvertido, variando enormemente las posturas al respecto entre los centros sanitarios pese a que existe una clara evidencia a favor de esta medida. La ingesta libre parece aumentar la satisfacción de la mujer y su sensación de bienestar, redundando en un menor nivel de estrés durante el trabajo activo de parto y contribuyendo a una vivencia del mismo más normalizada. Se hace prioritario ajustar nuestra asistencia al parto de bajo riesgo a lo dictado por la evidencia científica actual que, en la mayoría de los casos, es el retorno a la fisiología y el abandono de técnicas y rutinas basadas en la costumbre. Un ayuno prolongado puede provocar niveles elevados de HCl, totalmente perjudiciales para la madre y el feto. Otro de los efectos que produce la restricción de alimentos es la deshidratación, que si es grave tendría que corregirse con sueroterapia intravenosa. Dicho esto, tenemos que conocer qué es lo más beneficioso para el binomio madre-hijo en el momento del parto.

## OBJETIVO

Determinar si es segura la ingesta de alimentos líquidos y/o sólidos durante el trabajo de parto.

## MATERIAL Y MÉTODO

Se ha realizado una Revisión Bibliográfica en las principales Guías y Recomendaciones del Ministerio de Sanidad y Consumo y de la Junta de Andalucía, así como en buscadores de literatura científica Cochrane y Cuiden.

## RESULTADOS

Los alimentos sólidos disminuyen la producción de ácidos gástricos y aportan energía, pero incrementan significativamente el volumen del contenido gástrico. El agua incrementa ligeramente el volumen del contenido gástrico, no disminuye la producción de ácido clorhídrico y no aporta energía. Las bebidas isotónicas aumentan ligeramente el volumen del contenido gástrico (de forma similar al agua), disminuyen su acidificación, y aportan energía, 30 kcal/dL aproximadamente.

Desde los distintos organismos oficiales de nuestro país destacan las siguientes recomendaciones:

**Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME):** la restricción de comida y bebida puede derivar en deshidratación y cetosis, por lo que es recomendable la ingestión de bebidas isotónicas, el uso de dietas bajas en residuos, dietas blandas y/o pequeñas ingestas en intervalos frecuentes.

**Ministerio de Sanidad:** debe permitirse la ingesta de líquidos azucarados y alimentos livianos para prevenir la cetosis pero no la ingesta de sólidos, ya que éstos incrementan el riesgo de vómitos y por tanto de complicaciones maternas.

**Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia:** no se debe restringir la ingesta de líquidos y alimentos livianos y sí evitar los lácteos y alimentos sólidos.

## CONCLUSIONES

Existe suficiente evidencia para afirmar que la mujer, dese o no un parto natural, quiera o no analgesia epidural, puede y debe ser animada a mantener una buena hidratación y/o nutrición durante el trabajo de parto sin riesgos añadidos, siempre y cuando su riesgo inicial sea bajo.

Se recomienda la ingesta libre de bebidas isotónicas u otro tipo y una dieta liviana a intervalos frecuentes, evitando la ingesta de lácteos para prevenir cetosis (náuseas, vómitos, cefaleas y agotamiento).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Guía de Práctica Clínica sobre la Atención al Parto Normal. Ministerio de Sanidad y Política Social. 2010.
2. Iniciativa al Parto Normal. Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME). 2007
3. Recomendaciones sobre la Asistencia al Parto. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO). 2008
4. Restricción de líquidos por vía oral y de ingesta de alimentos durante el trabajo de parto. Mandisa Singata, Joan Tranmer, Gillian ML Gyte. La Biblioteca Cochrane Plus. 2011 Número 1 ISSN 1745-9990