



¿Me siento segura? Ansiedad y miedo en el parto

Carabaño Mayorga, Ángela – Matrona Hospital Universitario Severo Ochoa, Leganés (Madrid)

El mecanismo que desata el miedo se encuentra en el cerebro, concretamente en el sistema límbico, que es el encargado de regular las emociones.

El miedo produce cambios fisiológicos inmediatos que pueden influir en el proceso de parto.

Introducción

Búsqueda bibliográfica:
 Últimos 5 años / Inglés y español

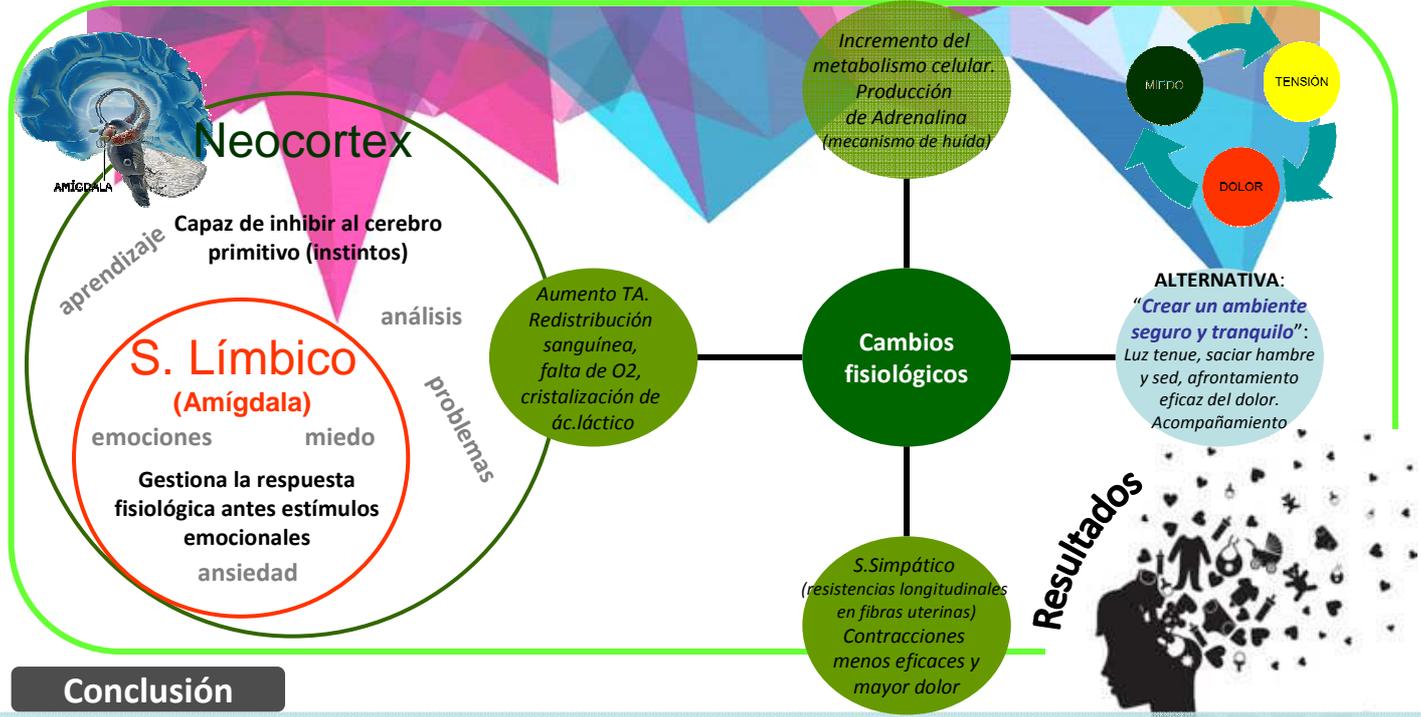
KEY WORDS: "Ansiedad parto" / "anxiety childbirth"

Recopilados: 16 ensayos controlados que incluían embarazadas de cualquiera edad en cualquier momento desde la concepción hasta un mes después del parto, que comparan las intervenciones cuerpo mente (entrenamiento autógeno, hipnoterapia, meditación, autosugestión, tai-chi, yoga...) con un grupo control.

Método

- Conocer los mecanismos que desencadenan la Cascada del miedo.
- Conocer los cambios fisiológicos producidos por el miedo.
- Desarrollar habilidades y conocimientos para favorecer un ambiente tranquilo y la seguridad de la embarazada.

Objetivos



Conclusión

Durante el trabajo de parto, una estimulación neocortical que altere los niveles de estrés fisiológicos y el estado de alerta, inicia como consecuencia "la **Cascada del Miedo**", de ahí la importancia de proporcionar un ambiente seguro, tranquilo e íntimo, y favorecer las intervenciones cuerpo mente durante la gestación para reducir la ansiedad.

Bibliografía

1.- Marc I, Toureche N, Ernst E, Hodnett E, Blanchet C, Dodin S, Njoya M. Intervenciones cuerpo mente durante el embarazo para la prevención o el tratamiento de la ansiedad de la mujer. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011 Issue 7. Art. No.: CD007559. DOI: 10.1002/14651858.CD007559

2.- García Carrascosa L. El miedo al dolor en el parto y como afecta a su desarrollo. Importancia del parto natural. Octubre 2010.

