

# USO DE LA LENTEJA DE PARTO DURANTE LA FASE DE DILATACIÓN

Autor: Cristina González Hernández

**Introducción:** La movilización de la pelvis durante el parto favoreciendo el proceso, aumentando así las probabilidades de un parto eutócico. Además, la movilización se considera una herramienta de alivio del dolor, aumentando la satisfacción de la mujer con su propio parto.



Hoy en día, conocidos los beneficios de la verticalidad y la movilización, entre los que destacan acortar la fase de dilatación, favorecer el descenso de la cabeza fetal y aumentar la efectividad de las contracciones, se tiende a favorecer la libertad de movimientos de la mujer durante todo el proceso de parto.

El cojín de aire, también llamado lenteja de parto, puede ser una buena herramienta, incluso en mujeres que hayan optado por una analgesia epidural.

**Método:** Se llevó a cabo una revisión bibliográfica, consultando las bases de datos Pubmed, Medline, Cuiden y Cochrane, con artículos desde 2010 hasta nuestros días.

Se han utilizado los DeCS: dolor de parto y libertad de movimiento.

**Conclusiones:** La lenteja de parto es una buena sustituta de la pelota de fitball, favorece la libertad de movimiento favoreciendo así el parto eutócico.

Uno de los objetivos de los profesionales sanitarios que asisten a las gestantes debe ser el de mantenerse continuamente actualizados en el uso de los distintos dispositivos favorecedores de la movilidad y herramientas de alivio del dolor. Los profesionales debemos aportar un gran apoyo emocional para contribuir a una vivencia positiva del parto.

**Resultados:** La lenteja de parto es un dispositivo circular de goma hinchable, que posibilita la movilización de la musculatura y las articulaciones de la pelvis, de manera que pueden ampliarse los diámetros del estrecho superior, medio e inferior, favoreciendo el parto eutócico.

La lenteja de parto presenta las mismas ventajas que la pelota de fitball, pero sin la sensación de inestabilidad que, a veces, presenta ésta. Al sentarse la mujer sobre la lenteja de parto, se evita que las articulaciones de la pelvis queden fijas.

No se han encontrado efectos adversos para el binomio madre-hijo derivados del uso de la lenteja de parto. Sí se han hallado beneficios asociados a la verticalidad y a la libertad de movimientos:

| Beneficios   |
|--|
| Aumenta la movilidad → favorece el parto eutócico                |
| Favorece el descenso de la presentación fetal                    |
| Reduce la duración de la primera etapa del parto                 |
| Contribuye a la participación activa de la mujer                 |
| Disminuye la percepción del dolor y el estrés                    |
| Permite la aplicación de otras terapias para el manejo del dolor |

## Bibliografía:

Dalter.com. Disco sit [Web]. Madrid: Dalter.com [Acceso el 4 Marzo 2016]. Disponible en: <http://www.dalter.com/noticias-blog/News/show/el-uso-de-quotla-lentejaquot-disco-sit-en-el-parto-por-nuria-vives>  
Munro J, Jokinen M. Positions for labour and Birth. Evidence Based Guidelines for Midwifery-Led Care in Labour. London: The Royal College of Midwives. 2012 [Acceso 20 Marzo 2016]. Disponible en: <https://www.rcm.org/sites/default/files/Positions%20for%20Labour%20and%20Birth.pdf>