
¿Qué es el Método Lamaze?

REVISADO POR KRISTIE RIVERS, MD, FAAP, PEDIATRA CON CERTIFICACIÓN ACADÉMICA

El método Lamaze es un enfoque popular para el parto, que les enseña a los padres estrategias para el manejo del dolor durante el parto, reduciendo potencialmente intervenciones médicas no necesarias.

El método Lamaze, es la técnica de preparación más antigua y popular para el parto en América, que se hizo popular durante los años 1950 y lleva el nombre del obstetra francés el Dr. Fernand Lamaze. El Dr. Lamaze acogió una nueva filosofía en cuanto al parto, partiendo de prácticas estándar, cuando la madre se anesthesiaba antes del nacimiento, mientras el padre esperaba en la sala de espera. En lugar de esto, el Dr. Lamaze se enfocó en el parto como un evento compartido entre los dos padres, en el que la madre permanecería despierta y “respiraría a través” de sus contracciones para elevar su nivel de tolerancia para al dolor.

Alcanzó una extensa popularidad en los años 1970, el método del Dr. Lamaze enseñó que la mujer podía reducir su percepción al dolor del parto si se distraía. Por supuesto, Lamaze no puede hacer que no tenga dolor durante el parto, pero para muchas mujeres se vuelve menos doloroso, sencillamente al reducir el enfoque en la intensidad de las contracciones y a su vez concentrarse en cosas como técnicas de respiración, movimientos y posiciones durante el parto, usando un punto focal dedicado y el masaje.

La respiración controlada y enfocada incita al relajamiento y reduce la ansiedad. Una mujer ansiosa durante el parto típicamente podría reaccionar al estrés del nacimiento con restringida circulación de sangre y respiraciones limitadas y superficiales. Con la respiración Lamaze, esos vasos sanguíneos estrechos se pueden abrir para fomentar la circulación y aumentar el oxígeno, lo que ayuda al proceso del parto. También puede reducir la posibilidad de que necesite procedimientos o intervenciones médicas adicionales, si la mujer que está por dar a luz se siente más relajada y con control de ella misma y de su medio ambiente.

Las mujeres que estén interesadas de aprender sobre el método Lamaze pueden tomar clases que duran entre 5-6 semanas. Los educadores entrenados normalmente cubren las respiraciones y el masaje, las posiciones y el movimiento durante el parto, educación general del parto y habilidades específicas de relajamiento.

Para quienes consideren como opción el método Lamaze, es buena idea tener a una pareja o asistente de parto que también aprenda la técnica. Puede ser de mucha ayuda para la madre, si tiene un sistema de apoyo informado a través de las etapas progresivas del parto.

Lea más en **www.bundoo.com**

Conclusiones

- El método Lamaze es la técnica de preparación para el parto más popular en América.
- Un obstetra francés la desarrolló en los 1950s, el Dr. Fernand Lamaze.
- La práctica de Lamaze durante el parto puede reducir la necesidad de intervenciones médicas.