

Tarjetas de Bolsillo para el Acompañante

Guía visual de acción rápida. Córtalas y llévalas en tu teléfono o físicas al hospital.

Tu misión en el hospital: No estás allí como un observador pasivo, eres el *guardián de su oxitocina* y su filtro con el exterior. Cuando el dolor o la ansiedad aumenten, tu calma física y voz segura serán su mayor anestésico.

TARJETA 01 • ENTORNO Y MENTE

El Guardián de la Oxitocina

LO QUE DEBES HACER

- **Protege la intimidad:** Baja las luces del paritorio, cierra la puerta y mantén un tono de voz suave y grave.
- **Sé su portavoz:** Responde a las preguntas administrativas del personal para que ella no salga de su "planeta parto".
- **Observa su cuerpo:** Si notas tensión en sus hombros, manos o mandíbula, tócala suavemente y recuérdale relajar.

QUÉ DECIR (Y QUÉ NO)

- ✗ **Evita:** "Ya falta poco", "¿Te duele mucho?", "Tranquilízate".
- ✓ **Di esto:** **"Estás a salvo, lo estás haciendo increíble con esta oleada. Suelta los hombros, yo estoy aquí."**

TARJETA 02 • ALIVIO FÍSICO

Acupresión y Contrapresión

TÉCNICAS DE CHOQUE CONTRA EL DOLOR

1. Punto LI-4 (Mano - Hegu)

Presiona firmemente con tu pulgar el montículo de carne entre su dedo índice y pulgar durante la contracción. Alivia el dolor general y promueve oleadas efectivas.

2. Contrapresión en Caderas

Ponte detrás de ella (en cuadrupedia o de pie). Coloca las palmas en la parte lateral de sus caderas y empuja firmemente hacia adentro y ligeramente hacia arriba durante toda la contracción. Abre la pelvis y alivia la zona lumbar.

3. Presión Sacra (Punto BL-32)

Presiona con los nudillos o el talón de la mano en los dos hoyuelos de la zona lumbar baja (sacro).

TARJETA 03 • CONEXIÓN

Respiración y Masaje Pluma

SINCRONIZACIÓN EN MOMENTOS CRÍTICOS

Masaje Effleurage (Toque Pluma)

Con la yema de los dedos, haz movimientos circulares extremadamente suaves y lentos por su vientre, hombros o espalda baja. El tacto ligero estimula las fibras nerviosas rápidas, bloqueando la señal de dolor hacia el cerebro.

El Anclaje Visual (Cuando hay pánico)

Si pierde el ritmo o entra en pánico en la fase de transición:

- Ponte frente a ella, busca su mirada (contacto visual directo).
- Toma sus manos y respira exageradamente con ella: **Inhala en 4, exhala en 8** haciendo un sonido grave ("Ahhhhh").

TARJETA 04 • MAPA DEL PARTO

Qué Hacer en Cada Fase

- **Fase Latente (Casa / Inicio):** Distráela, pongan música, ríen, paseen, que intente dormir. No corran al hospital si todo está normal.
- **Fase Activa (Contracciones intensas):** Ofrece sorbos de agua o bebidas isotónicas después de cada contracción. Aplica calor local en lumbares. Recuérdele ir al baño cada 2 horas (una vejiga llena impide bajar al bebé).
- **Transición (Fase más intensa y corta):** Es común que diga "no puedo más" o tenga temblores. No te asustes, es señal de que el bebé ya baja. Valídala con firmeza amorosa.
- **Expulsivo (Pujos):** Sostenla físicamente en cuclillas o lateral. Recuérdele empujar hacia abajo, relajando el suelo pélvico y la boca.

El apoyo continuo y empático reduce hasta en un 39% la necesidad de analgésicos y acorta el trabajo de parto.
Preparación integral para parejas y acompañamiento doula en tucaredoula.com