



PARTO Y NACIMIENTO EN AGUA

Janet Balaskas

UTILIZACIÓN DE LA PISCINA DURANTE EL TRABAJO DE PARTO

Las piscinas para partos se introdujeron por primera vez en el Reino Unido a finales de los años 80; este hecho supuso la mayor innovación en torno al parto y nacimiento natural. En la actualidad, más de 150 hospitales (dato del año 2001) cuentan al menos con una piscina de obra para partos, además de cientos de piscinas portátiles. La utilización del agua durante el trabajo de parto y el nacimiento está aumentando, al tiempo que ha estado bajo una intensa mirada durante los últimos diez años. Los resultados de las investigaciones al respecto, además, han sido positivas. El hecho de que el agua permita a la mujer dar a luz de una manera natural resulta muy importante en un momento en el que 1 de cada 5 bebés en el Reino Unido nace mediante cesárea.

«Estando la mujer en el agua, las personas que atienden el parto necesitan su consentimiento para acercarse a ella»

El valor estimulante y terapéutico del agua es bien conocido por todos nosotros $\frac{3}{4}$ desde la ducha o el baño diario hasta las aguas minerales, saunas, tratamientos, ríos, océanos... cualquier sitio al que vayamos en busca de sanación y regeneración $\frac{3}{4}$. Estos beneficios están presentes en la sala de parto cuando introducimos en ella una piscina de agua caliente. Es una forma maravillosa de transformar el ambiente de un hospital y de favorecer la fisiología normal del parto. El agua ha constituido una ayuda fundamental en el momento del nacimiento en muchas culturas desde antes de que existieran estos modernos sistemas de cañerías en las casas. Sus propiedades calmantes, purificadoras, sanadoras y estimulantes se utilizaban para ayudar a la mujer durante el trabajo de parto y nacimiento.

* En Nueva Guinea, las mujeres **gahuka** daban a luz en el río. El sonido del agua ayudaba a las mujeres a concentrarse, y el movimiento del agua favorecía el movimiento interior del bebé.

* Las mujeres africanas se sientan de cuclillas para recibir el vapor de las rocas calientes para ablandar el periné.

* Las comadronas de Guatemala le dan a las mujeres relajantes masajes en baños de vapor.

* Las mujeres finlandesas hacían el trabajo de parto en la sauna.

* Las mujeres japonesas que vivían en aldeas de pescadores daban a luz en el mar.

* Las maoríes y las hawaianas de las Islas del Pacífico Sur cuentan con una importante tradición de parto y nacimiento en agua. Además de la gravedad, el agua caliente es otro de los poderosos elementos naturales que ayudan durante el trabajo de parto. Se trata de una forma sencilla y muy poderosa de profunda relajación y puede ser la clave para un parto más sencillo.

«Los estudios han demostrado que el nacimiento en el agua es tan seguro como cualquier otra opción»

Ventajas que ofrece la piscina

El agua es un elemento femenino. Ofrece apoyo y suavidad, además de sostener el peso del cuerpo. Tan pronto como se entra en el agua, el calor y las sensaciones de la piel hacen sentir el cuerpo en trabajo de parto bello, poderoso y sensual. Aunque puede ser que esto no ocurra en todos los casos, la mayoría de las mujeres se sorprenden de la sensación tan estupenda de alivio que sienten en cuanto entran a la piscina. La piscina ayuda a las mujeres a llevar mejor el dolor, a la vez que favorece la expresión de esas profundas emociones que forman parte de un nacimiento sano. Para muchas mujeres, la piscina supone una alternativa a la epidural, además de ser la llave para

un parto fisiológico. Es probable que el agua en sí no quite el dolor, pero sí ofrece a la mujer la capacidad para relajarse y sobrellevar el dolor mejor. Algunos estudios demuestran que el nivel de endorfinas baja cuando la mujer está en la piscina, lo que nos hace suponer que también el nivel de dolor disminuye. Se puede considerar la utilización de la piscina antes de optar definitivamente por la epidural o por otro tipo de analgesia artificial; siempre hay tiempo de cambiar de opinión si la mujer lo necesita.

«Para muchas mujeres, la piscina supone una alternativa a la epidural»

El efecto de flotación del agua mantiene el peso del cuerpo, lo que da a la mujer una completa sensación de libertad, como si estuviera en un océano de agua caliente. Descansar entre contracción y contracción es más fácil, ya que dentro del agua se está cómoda y relajada. Esto ayuda tremendamente a conservar la fuerza y la energía, por lo que la mujer se cansará menos. En la piscina, la mujer se siente como en su propia barriga. Es más difícil perder la concentración o distraerse. Una piscina representa el santuario en el que algunas mujeres dejan de sentirse una amenaza de las rutinas obstétricas. En el agua, el cuerpo es territorio propio $\frac{3}{4}$ las personas que están atendiendo el parto necesitan el consentimiento de la mujer para acercarse a ella. La flotabilidad en el agua también ayuda considerablemente a que la mujer se sienta más cómoda y pueda adoptar distintas posturas verticales. Se puede mover con mayor facilidad y espontaneidad, ayudando así al bebé a descender y rotar por sí mismo. Sorprende, por ejemplo, la facilidad con que la mujer puede estar en cuclillas dentro del agua. Incluso mujeres a las que les resulta difícil estar en cuclillas sobre tierra, se sienten más cómodas en esta postura dentro del agua, con el beneficio añadido de que esta posición hace que la pelvis se abra mucho más favoreciendo la bajada del bebé. Dentro

de la piscina se pierde la noción del tiempo. Muchas mujeres dicen que para ellas deja de existir lo que ocurre más allá del borde de la piscina. Esta sensación de privacidad que ofrece la piscina ayuda a la mujer a concentrarse en el trabajo a través de las contracciones sin ningún tipo de distracción. El ambiente relajado permite a la mujer abstraerse de lo que ocurre alrededor y centrar la atención en el trabajo que el cuerpo está haciendo y entregarse al ritmo del parto.

«Una piscina representa el santuario en el que algunas mujeres dejan de sentirse una amenaza de las rutinas obstétricas»

La señal de la oxitocina: cómo la entrada a la piscina afecta a la secreción hormonal

El pionero del parto en agua, el Dr. Michel Odent [ver artículo en pág. 4], sugiere en sus últimos trabajos sobre parto en agua que hay una correlación entre los resultados de los fisiólogos sobre los efectos de la inmersión en el agua sobre la secreción hormonal y la sospecha por parte de las comadronas de que el trabajo de parto tiende a lentificarse cuando la mujer entra en el agua demasiado pronto. Dice el Dr. Michel Odent que inmediatamente después de entrar la mujer en la piscina, se produce una descarga de oxitocina que estimula las contracciones y provoca una rápida dilatación. Sin embargo, este efecto sólo se mantiene durante 1'5-2 horas, ya que una vez que el nivel de oxitocina llega al máximo, luego comienza a descender. Por eso, el momento de entrada a la piscina es importante.

Información práctica y directrices

¿Cuándo entrar en el agua? Si se tiene previsto utilizar la piscina para el parto, lo mejor es permanecer fuera de ella durante la primera fase del trabajo de parto. Para esta etapa del trabajo de parto, son recomendables posturas verticales, movimiento, respiración espontánea, terapias complementarias o TENS, que pueden ayudar a la integración en el trabajo de parto. A la mitad del trabajo, cuando se tienen unos

5 ó 6 cm. de dilatación es cuando la mayoría de las mujeres piden un analgésico. Ahora es el mejor momento para plantearse entrar en la piscina (nuestra experiencia nos dice que entrar demasiado pronto en el agua puede frenar las contracciones). Si se entra más tarde, esto supone que la mujer está cerca de la dilatación completa, al máximo de segregación de oxitocina. En un parto largo, las contracciones se pueden parar en la piscina, por lo que es mejor salir fuera del agua y ayudarse de la gravedad y el suelo durante un rato, descansando luego en la piscina si la mujer se siente con la necesidad.

La regla de oro del trabajo de parto en el agua y el nacimiento es: si va despacio en el agua, prueba fuera, y si va despacio fuera, prueba en el agua

La temperatura del agua es un aspecto importante. Ya que el bebé depende de la madre para la regulación de la temperatura, y su temperatura es un grado más que la de la madre, la temperatura del agua no debería exceder nunca los 36°C durante el trabajo de parto y, como mucho, entre 36°C y 37°C durante el nacimiento en sí. Si hace frío, se inhibe la secreción hormonal y, por tanto, disminuyen las contracciones. Si hace calor, pero sin resultar asfixiante, ésa es la temperatura ideal para la mujer.

«El mejor momento para entrar en la piscina es cuando la mujer tiene 5 ó 6 cm. de dilatación»

Está bien medir la temperatura con un termómetro de agua, pero sin pretender ser demasiado exactos. Como la mujer se sienta es la mejor medida.

La temperatura ideal para el trabajo de parto es entre 32°C y 36°C, y para el nacimiento, entre 36°C y 37°C

Profundidad del agua Durante el trabajo de parto, hay que asegurarse de que el agua cubra la barriga y de que los hombros estén libres, para permitir la transpiración y no pasar demasiado calor. Inmediatamente después del nacimiento, con frecuencia se presenta la necesidad de salir fuera del agua, aunque se puede

comenzar a amamantar al bebé en la piscina, manteniendo el cuerpo del bebé cubierto por el agua y la cabeza fuera, a la altura del pecho.

En las salas de parto con piscina hay calor y humedad, por lo que hay que asegurarse de que exista una buena ventilación y no haga demasiado calor. Es buena idea beber agua durante el proceso, ya que la humedad tiende a deshidratar.

«Para evitar que la mujer se deshidrate, es bueno que beba agua durante el trabajo de parto»

La pareja puede sentarse justo detrás de la mujer en la piscina, e incluso darle un masaje, sostenerla o aliviarla. **¡No hay ningún riesgo de infección porque la pareja entre en la piscina!**, por lo que estaría bien tener preparado un bañador para él, por si acaso. Si no le apetece entrar, también puede compartir la experiencia con la mujer sentándose cerca de ella, por fuera de la piscina. Resulta muy útil tener un banco bajito o una pelota de parto para poder sentarse la comadrona o la pareja por fuera de la piscina. Mientras que algunas mujeres prefieren disponer de todo el espacio de la piscina para ellas, otras desean que la pareja esté dentro del agua para tener su atención y poder apoyarse sobre su cuerpo.

La actuación de la comadrona

Estar al lado de una mujer que quiere parir en el agua es una experiencia especialmente renovadora para una comadrona. Es normal que las comadronas que atienden un parto en agua por primera vez se sientan nerviosas e inseguras, sobre todo porque hasta hace poco no se había incluido en su formación profesional el Parto en Agua. En general, las autoridades sanitarias prefieren que los partos en agua sean atendidos por dos comadronas. El hecho de que la mujer esté en el agua no supone grandes cambios con respecto a la práctica normal de la comadrona $\frac{3}{4}$ de hecho, resulta más fácil, ya que el agua caliente ayuda a la comadrona a arreglárselas por sí misma; lo que tiene que hacer es estar pendiente de que la

mujer y el bebé se encuentren bien durante el trabajo de parto.

Los tactos vaginales se deben reducir al mínimo, aunque si son necesarios, se pueden realizar con la mujer dentro del agua.

Para asegurarse de que no haya sufrimiento fetal, se debe escuchar el corazón del bebé cada media hora, aunque teniendo la comadrona cuidado de no molestar mucho a la mujer $\frac{3}{4}$ los monitores resistentes al agua permiten escuchar al bebé bajo el agua sin necesidad de que la mujer cambie de postura. También se puede utilizar un estetoscopio, un estetoscopio de pinnard o un monitor portátil con la sonda cubierta con un guante plástico. Si se utiliza un aparato que no es resistente al agua, será necesario que la comadrona se mantenga al borde de la piscina, de pie o sentada. Al tiempo que le echa un vistazo a la temperatura del agua la comadrona también tomará la temperatura y la presión sanguínea un par de veces mientras la mujer permanezca dentro del agua. El ambiente de la sala de partos de un hospital cambia cuando se introduce en ella una piscina. Se vuelve más familiar. La piscina ayuda a la mujer a relajarse; no hay ninguna mesa de parto a la vista. Así, la sensación de miedo y/o peligro desaparece. Las expectativas de los presentes son completamente diferentes: la madre tiende a sentirse tranquila y relajada. Todo ello hace que el ambiente hospitalario resulte más atractivo si se desea un parto fisiológico con la presencia y la seguridad del equipo obstétrico. En un parto en agua en casa, el ambiente favorece aún más la «secreción hormonal», lo que resulta ser un poderoso instrumento para sobrellevar el dolor de la fase más activa del trabajo de parto. En la sala de partos también conviene disminuir la intensidad de las luces o tener cortinas oscuras que no la dejen pasar, para así reducir la

estimulación externa y conseguir un ambiente tranquilo e íntimo. Cuando la mujer consigue relajarse, a lo que ayuda la piscina, todo es más fácil, y las cosas normalmente salen muy bien. No hay ningún problema si la mujer decide salir fuera para el nacimiento; ya ha alcanzado el objetivo más importante, que era tener un trabajo de parto más cómodo, sin la necesidad de recurrir a la medicación y/o la intervención.

DAR A LUZ EN EL AGUA

Cuando la mujer está lista para empujar y dar a luz a su bebé puede decidir salir de la piscina y sentir la solidez y la seguridad del suelo bajo ella, o puede preferir permanecer en el agua durante la segunda etapa. Algunas mujeres sienten un deseo irrefrenable de salir



f u e r a , aunque esto no tiene por qué ocurrirle a todas. En algunos sitios, sobre todo si la comadrona lleva poco tiempo atendiendo partos en agua, la piscina sólo se usa para el trabajo de parto, y luego se le pide a las mujeres que salgan en el momento del nacimiento. Los beneficios de la piscina durante la dilatación constituyen la razón más importante a la hora de decidirse por ella. Aun si se le pide a la mujer que salga para el nacimiento, está bien haberla utilizado sólo para el trabajo de parto. Una vez que la mujer sale de la piscina, al final de la fase más activa del trabajo, el nacimiento suele producirse en seguida. El nacimiento en agua está indicado si la dilatación ha progresado bien y no hay ningún signo de complicación. Cuando esto ocurre así, los estudios han

demostrado que el nacimiento en el agua es tan seguro como cualquier otra opción. El nacimiento en agua es una forma tranquila y delicada de nacer y de recibimiento al mundo para el bebé. Nacer en el agua es una opción de «bajo riesgo». Sólo es recomendable si la frecuencia cardíaca del bebé es fuerte tanto durante el trabajo de parto como durante el segundo período, al tiempo que siempre que no exista ninguna complicación. Por ello, la comadrona deberá escuchar el corazón del bebé cada media hora durante el trabajo de parto y con más frecuencia durante el segundo período del trabajo. En los lugares en los que se fomenta el parto en agua como una opción más, las mujeres valoran la experiencia del trabajo de parto y/o nacimiento en el agua como de muy positiva (un estudio demostró que más del 90% de las mujeres que

habían parido en el agua calificaban la experiencia de «excelente»), a la vez que la investigación muestra que muchas menos mujeres necesitan algún tipo de intervención. La utilización

de la piscina, tanto para el trabajo de parto como para el nacimiento, supone una forma efectiva e inofensiva de reducir el riesgo de complicaciones y de aumentar la probabilidad de tener un parto natural.

«Si son necesarios, los tactos vaginales se pueden realizar con la mujer dentro del agua»

El reflejo de inmersión $\frac{3}{4}$ un gran descubrimiento

La evidencia de miles de partos en agua acaecidos por todo el mundo ha demostrado que, bajo las condiciones apropiadas, los bebés pueden nacer con seguridad en el agua caliente a una temperatura similar a la de su cuerpo, y luego ser sacados a la superficie para respirar. Esto ocurre gracias al reflejo

innato de los recién nacidos humanos llamado «reflejo de inmersión». Esto lo descubrió por primera vez el investigador ruso Igor Tjarkovsky en los años 60. Luego, este reflejo fue descrito en la literatura médica por el eminente neonatólogo y fisiólogo Paul Johnson, del Hospital John Radcliffe de Oxford, quien es un experto en la primera respiración del recién nacido. En marzo de 1996 publicó en el *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* un artículo titulado «Nacimiento bajo el agua, ¿respirar o no respirar?» El reflejo de inmersión también ha sido investigado por los obstetras alemanes Eldering y Selke, cuyas conclusiones están publicadas en el libro **Water Birth Unplugged**.

«Gracias al reflejo de inmersión, los recién nacidos pueden nacer bajo el agua sin ningún peligro»

Johnson destaca que el reflejo de respiración del bebé recién nacido se estimula al nacer, en el momento en el que los quimiorreceptores sensoriales que rodean la nariz y la boca del bebé se ponen en contacto por primera vez con el aire. Cuando la cabeza sale al agua caliente a temperatura corporal, esta estimulación no ocurre hasta que la cara del bebé emerge del agua. Bajo el agua, el reflejo de inmersión hace que la laringe se cierre y que el agua que entre a la nariz y la boca se expulse en lugar de tragarse. El único caso en el que el reflejo de inmersión puede quedar anulado, haciendo que el bebé trague agua, puede ocurrir si el bebé ha padecido un sufrimiento fetal grave. Es por ello que, para excluir alguna posibilidad, durante el trabajo de parto es necesario contar con un monitor eficaz. El trabajo de parto y el nacimiento en el agua tienden a disminuir el estrés y a relajar a la madre de parto; esto es, en sí mismo, preventivo del estrés fetal. Sin embargo, la muerte de un bebé puede suceder en raras ocasiones se utilice el método de nacimiento que se utilice. La mortalidad infantil referida a partos en agua controlados existe, aunque es excepcionalmente baja en comparación

con la estadística nacional para mujeres de bajo riesgo (que es muy baja en el Reino Unido).

Nacimiento en el agua

La posibilidad de que un bebé nazca en el agua es una experiencia conmovedora y bellísima, una forma muy delicada de darle la bienvenida, aunque puede que no resulte apropiado en ciertas circunstancias, por lo que se debe evitar tener demasiadas ideas preconcebidas entorno a ello. Incluso si la mujer desea tener un parto en agua, debe mantener la mente abierta a otras posibilidades.

Cuando el segundo estadio progresa bien y la madre no desea salir de la piscina, se produce el nacimiento dentro del agua

Normalmente, el bebé emerge sin ninguna dificultad, pudiendo salir la cabeza y el cuerpo en una contracción. A veces, sin embargo, la cabeza sale primero y hay un descanso entre las contracciones una vez que la cabeza ya está fuera. El reflejo de inmersión se pone en marcha cuando la cabeza está debajo del agua, por lo que el bebé no puede tragar agua. Él o ella aún reciben el oxígeno de la placenta a través del cordón umbilical. La placenta continúa pegada y trabajando hasta que el bebé comienza a respirar por él/ella mismo/a. Normalmente, con la segunda contracción, después de haber salido la cabeza, los hombros y el cuerpo emergen en el agua. El agua sostiene el cuerpo del bebé y hasta se pueden ver los ojos del bebé abiertos debajo de ella. El reflejo de inmersión continúa funcionando. Así, se coge al bebé muy tranquilamente y se le trae hasta la superficie. Todo esto se hace despacio, sin prisas, en los diez segundos siguientes al nacimiento, lo cual le da al bebé el tiempo suficiente como para relajarse y estirarse en el agua, para luego salir. Se sube al bebé hasta el exterior para que haga su primera respiración una vez que la boca y la nariz han establecido contacto con la atmósfera. Con esta suave forma de nacer, la respiración normalmente comienza muy despacio: el bebé hace pequeñas y frecuentes respiraciones en lugar de una gran bocanada. Según pasan los minutos,

la respiración se va estableciendo; hasta 10-15 minutos después del nacimiento el cordón no deja de latir completamente, y es en ese momento cuando la respiración pulmonar es completa. Para las madres, coger a su bebé en brazos por primera vez es una de las experiencias más maravillosas jamás conocida. No hay duda de que besarán y cuidarán a su bebé, y lo tendrán en brazos, muy cerca de su corazón. Deben tomarse su tiempo para darle la bienvenida y disfrutar de su bebé en privado. **¡Este primer contacto es el comienzo de un romance que durará hasta el fin de los tiempos!**

Después del nacimiento

Mientras la madre le da la bienvenida a su bebé, puede permanecer en la piscina y cogerlo en brazos, cerca del pecho. La pareja o la asistente al parto deben estar pendientes de que el cuerpo del bebé esté cubierto por el agua, y de que ésta se mantenga caliente mientras la cabecita ya es capaz de acercarse al pecho a través de la superficie del agua. Éste es el momento de encender una estufa, para que, así, cuando la madre y el bebé salgan de la piscina, la habitación esté muy caliente. Ahora, lo más importante es no interferir en el contacto entre la madre y el bebé $\frac{3}{4}$ el «vínculo paterno» ocurre un poco más tarde, después de la salida de la placenta. El parto no termina hasta entonces.

«El primer contacto entre madre y bebé es el comienzo de un romance que durará hasta el final de los tiempos»

Mientras se hacen estas cosas, hay que intentar mantener la habitación apacible y tranquila, manteniendo la privacidad para que la madre no deje de prestarle atención a su bebé. Es una buena idea estimular al bebé a que se pegue al pecho para que comience a mamar. Esto hará que la mujer tenga más contracciones. Normalmente, el cordón se pinza y se corta una vez deja de latir o después de que haya salido la placenta. A algunas

mujeres se les pide que salgan de la piscina una vez que comienza la tercera etapa de las contracciones, por lo que la placenta se desprende fuera, aunque también es posible que salga dentro del agua sin ninguna objeción por parte de la comadrona. No existe evidencia de que esto pueda generar algún problema. Sin embargo, como en ocasiones se presentan dudas, algunas comadronas se

mujer con unas toallas calientes o un albornoz sobre sus hombros y ya puede empezar a amamantar a su bebé. En estos momentos, la habitación necesita estar muy caliente; el cuerpo del bebé mantendrá el calor por el contacto con el cuerpo de la madre y por la temperatura de la habitación. También se puede cubrir al bebé con una toalla caliente o una sábana de franela. Se debe mantener el

en agua. Los bebés tienden a estar tranquilos y hasta se les puede ver sonreír en algún momento, aunque sus músculos faciales no tendrán la fuerza suficiente como para reír hasta las seis semanas. Así se establecen en esta vida de una manera fácil, con la sensación de totalidad y continuidad: de la acogedora barriga a los brazos de mamá después del nacimiento. Muchas mujeres sienten que ésta es la manera más cariñosa, amable y amorosa de tener un bebé, y que nada puede ser más natural. Tanto para la mujer como para su pareja puede suponer una maravillosa forma de celebrar el nacimiento de su hijo/a.



Fotografía: Casa de Nacimientos migjorn

sienten más seguras si la placenta sale fuera. Lo importante ahora no es dónde salga la placenta; lo importante es no interferir en el primer contacto entre la madre y el bebé. Si la mujer desea abandonar la piscina, puede coger en brazos a su hijito/a, levantarse, salir y sentarse sobre una superficie blanda sobre el suelo (¡es ideal un flotador cubierto con una toalla!). Se abriga a la

contacto piel-con-piel entre la madre y el bebé hasta la salida de la placenta, ya que ello estimula las contracciones de la tercera fase y facilita su desprendimiento. Puede resultar incómodo y a la vez un gran alivio dar a luz a la placenta, que es más blanda y pequeña que un bebé. Es una sensación muy placentera. La mayoría de las mujeres se sienten extasiadas después de un parto fisiológico

Me metí en la piscina cuando había dilatado 5 cm., después de unas 4 ó 5 horas de trabajo de parto que cómodamente llevé en casa, moviéndome y adoptando posiciones verticales. Al entrar en la piscina me sentí mucho más cómoda y con mayor libertad de movimiento. Me pareció que el parto se aceleró. Las contracciones eran muy efectivas, y estuve en dilatación completa y con ganas de empujar después de dos horas dentro del agua. Nuestra hija Lily Martha nació en el agua después de 40 minutos de empujar, y parecía muy contenta con la experiencia. Salí de la piscina para la expulsión de la placenta. Sentí que la experiencia de estar en casa y utilizar la piscina fue extraordinaria, y que contribuyó a tener un maravilloso y tranquilo parto natural. Melissa Clarke, Londres. Su primer bebé nació el 5 de mayo de 2001.

Janet Balaskas es la fundadora del Active Birth Centre. Es conocida por haber acuñado el término "parto activo" y por haber sido la pionera del Movimiento de Parto Activo en 1982 como respuesta al "control activo del parto". En esencia, "parto activo" quiere decir que la madre de parto tiene libertad, posibilidad de elegir y control durante el proceso, mientras que por su parte, el "control activo del parto" supone la medicalización del parto y el control obstétrico desde el principio. Janet dirige el conocido Active Birth Centre en el Norte de Londres, desde donde se promueve la filosofía del "parto activo", al tiempo que ofrece programas de formación, tanto a nivel local como nacional e internacional. Gracias a sus libros, publicados en varios idiomas, ha contribuido al cambio y desarrollo de los servicios de maternidad de todo el mundo. Igualmente, miles de mujeres han descubierto y confiado en su capacidad innata para dar a luz de una forma normal. También muchas mujeres se han decidido a formarse como monitoras de "parto activo". Después del nacimiento de su primera hija en los años 70, comenzó con sus estudios como Educadora Prenatal en el National Childbirth Trust, para luego desarrollar su propio sistema de enseñanza, con el que lleva trabajando más de 20 años. Uno de los aspectos nuevos que introdujo en la preparación prenatal fue el yoga. Da conferencias por todo el mundo y cursos de formación a profesionales de la salud y comadronas. Junto a su esposo Keith Brainin y otros profesores y terapeutas compañeros ha creado un nuevo concepto dentro de la educación pre y postnatal, en el incomparable marco del Active Birth Centre del Norte de Londres, donde trabaja en la actualidad.

Entre sus publicaciones, destacan: *Natural Baby, New Active Birth, Easy Exercises for Pregnancy, New Natural Pregnancy, Preparing for Birth with Yoga, The Encyclopaedia of Pregnancy and Birth (co-author Yehudi Gordon), Water Birth (co-author Yehudi Gordon), Yoga for Pregnancy (audio cassette, booklet and walkchart) y Water and Birth (Video)*

Visita su página web: www.activebirthcentre.com