



## HIPNOSIS PARA EL PARTO PARA REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO EN LAS GESTANTES

J. Plana Soria, R. Pérez Guervós, M. Pujol Abajo

Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

**Objetivos:** Conocer si existe evidencia sobre la mejora de la experiencia del nacimiento con el uso de técnica de hipnosis durante el embarazo.

**Material y Método:** Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos Cochrane, Pubmed, Cinahl utilizando las palabras clave: hypnobirthing, hipnosis, pregnancy, embarazo, anxiety, ansiedad, fear, miedo.

**Resultados:** Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de estudios y se han seleccionado aquellos entre 2010 y 2019. Autores como Demsar, K et al concluyen en su estudio llevado a cabo en 2014 que es importante el diagnóstico y la atención temprana del miedo al parto.

Los estudios encontrados parecen mostrar resultados favorables en el uso de la hipnosis como preparación al nacimiento, reduciendo la ansiedad y el miedo, y aumentando la satisfacción materna. No hay diferencias significativas en el uso de la anestesia epidural en el trabajo de parto.

**Conclusiones:** A pesar de los resultados favorables en la aplicación de estas terapias, la evidencia científica actual concluye que es necesario realizar nuevos ensayos clínicos para demostrar el beneficio del hipn parto en las gestantes.