

Pregunta: ¿Cómo puedo aliviar los dolores durante el parto?

DOLOR EN EL PARTO

Todas las mujeres sienten los dolores del trabajo de parto de distintas maneras. Ello depende de factores médicos (tamaño y presentación del feto), pero sobretodo no todas tienen la misma sensibilidad ni la misma aprehensión al parto..

Algunas mujeres pueden realizar técnicas de respiración y relajación efectivas aprendidas en las clases de parto, pero otras necesitan otro tipo de ayuda ya sea a través de medicamentos u otras opciones.

- Medicamentos habitualmente indicados para aliviar el dolor son:

-Analgésicos de varios tipos, en general son seguros (no alteran la conciencia) pero la efectividad es variable, reducen el dolor pero no lo eliminan. Tal vez el más efectivo sea la analgesia regional que a través de un inyectable sobre la parte baja de la espalda pueden adormecer la parte inferior del cuerpo. La administración de narcóticos hacen que la mujer descanse durante el parto.

-Anestésicos, impiden el dolor, pero también los sentimientos y movimientos musculares. La anestesia local adormece una pequeña área pero no disminuye el dolor de las contracciones. Los anestésicos generales, causan pérdida de la conciencia, se dormirá y no sentirá dolor, pero no colaborará durante el parto.

-Opciones no farmacológicas

Técnicas de relajación, acupuntura, frecuentes cambios de posición pueden ayudarla. La presencia de su pareja, amigas o un familiar pueden ayudarla a sentirse acompañada, más tranquila y que el dolor sea más tolerable.

Usted puede pedir ayuda para calmar el dolor en cualquier momento del trabajo de parto y cuanto más informada esté, más capacitada se encontrará para elegir la opción.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

March of dimes. Centro de Enseñanza del Embarazo. Como aliviar los dolores del parto. http://www.nacersano.org/centro/9255_10073.asp