

Pregunta: ¿Cuál es la mejor posición para evitar el dolor del parto?

POSICION en el TRABAJO de PARTO y RELAJACION

Posición

Durante el Período de Dilatación, muchas mujeres prefieren caminar al principio del trabajo de parto, otras inclinarse sobre la cama y otras sentarse en una silla. Arrodillarse sobre un almohadón o acostarse de costado en posición semi-horizontal pueden ser otras alternativas. Cualquiera sea la posición se recomienda sostener la cabeza y los brazos para permitir la relajación entre las contracciones. Algunos estudios sugieren (no se dispone de evidencia) que la posición vertical mejora las contracciones uterinas y acorta la duración del parto.

Durante el Período Expulsivo, para muchos la posición vertical es la posición más fisiológica (cuclillas o semicuclillas) ya que facilitan la separación de las articulaciones entre los huesos pélvicos lo que aumenta el diámetro de la pelvis; tal vez ello favorezca el descenso del bebé y se disminuya la posibilidad de episiotomía y de parto instrumental. Si este período se demora, cambiar de posición puede ser recomendable.

Relajación

El stress del parto, puede manifestarse, por el dolor de las contracciones uterinas y por la preocupación del manejo del mismo; por su propio bienestar y el de su niño y por revelar aspectos de su personalidad. Pero, cada mujer reacciona de diferente manera y ello depende de la forma que maneje sus niveles de dolor y ansiedad. Por ello son necesarias técnicas de relajación sencillas y adquirirlas para aprender a relajarse puede ofrecer un amplio beneficio, al reducir la tensión muscular.

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

- Parto sin Dolor. Métodos naturales de control del dolor.

http://www.partosindolor.com/metodos_nat.htm

- NOHA – Acceso Computorizado a la Salud de Nueva York. Dolores de Parto

<http://www.noah-health.org/es/pregnancy/labor/pain.html>