

Recursos no farmacológicos

Esferodinamia



El uso de la pelota de parto en posición sentada favorece la relajación del tronco y el suelo pélvico. Permite libertad de movimientos, mejorando la movilidad pélvica y la adaptación fetal al canal del parto.

Hidroterapia

La utilización de agua caliente durante la dilatación induce a la relajación, reduce la ansiedad, mejora la perfusión uterina y acorta el periodo de dilatación favoreciendo el parto fisiológico.



Inyección de agua estéril

Indicado en aquellas gestantes que presentan dolor en la región lumbo-sacra durante el trabajo de parto. El principal inconveniente es la sensación dolorosa en el punto de infiltración.

Masaje

Ayuda a relajar músculos tensos y proporciona calma.

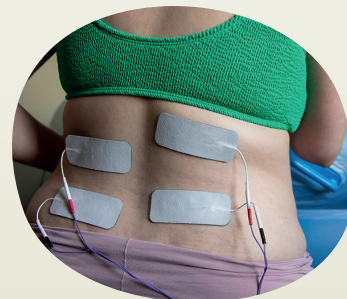


Calor local

Se ha relacionado con el alivio del dolor en la primera etapa del parto.

TENS

Su utilidad se basa en que los estímulos procedentes del aparato viajan más rápidamente que los estímulos dolorosos, bloqueando la transmisión de estos últimos hacia el cerebro. Más efectivo que otros métodos no farmacológicos, la evidencia científica al respecto es contradictoria.



Libertad de movimientos, apoyo continuo, música, aromaterapia...

Técnicas de relajación

Respiración, hipn parto, yoga...

El dolor durante el parto

RECURSOS



El dolor del parto es lo más temido y, a la vez, más enigmático del proceso.

Algunas mujeres prefieren no llamarlo dolor y hablar de sensaciones.

Si hablamos de dolor, debemos decir que es un dolor único, en cuanto a que es fisiológico. Es un dolor de normalidad. Nos avisa que el bebé va a nacer y nos invita a resguardarnos o a pedir ayuda.

La contracción uterina causa un dolor que es rítmico, isquémico y de intensidad creciente.

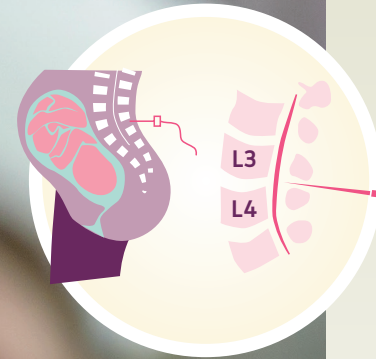
La experiencia es individual y difiere sustancialmente de una mujer a otra en cada uno de sus partos.

Se hace precisa, por tanto, una **personalización de los recursos** disponibles para el manejo del dolor en el parto, respetando, en todo momento, la elección de la mujer.

Recursos farmacológicos

Epidural

Es el método más eficaz para el alivio del dolor, pero puede producir hipotensión, retención urinaria, fiebre y alarga la segunda etapa del parto, incrementando el riesgo de parto instrumental.



Óxido nitroso

Su efecto analgésico es moderado y puede provocar náuseas y vómitos, somnolencia y alteración del recuerdo.



Opioides parenterales

Tienen un efecto analgésico limitado y pueden provocar náuseas y vómitos. Si el parto tiene lugar poco tiempo después de su administración podría tener efectos sobre la criatura recién nacida, interfiriendo en el inicio de la lactancia.

