



MÉTODOS PARA ALIGERAR EL DOLOR

La intensidad de las contracciones varía de una mujer a otra; ningún parto es igual, ninguna contracción se vive igual. La idea es dejar que éstas se sucedan sin oponer resistencia, ya que puedes tensarte y dificultar el proceso de parto.

En el Hospital de Cerdanya dispones de:

- **Apoyo físico y emocional:**
Podrás estar acompañada de la persona que hayas escogido para vivir esta experiencia. Deberá saber cómo deseas vivir el parto para que pueda ayudarte, apoyarte y animarte en todo momento. Exprésale lo que sientas con libertad, pídele todo lo que necesites.
- **Masajes:**
Podemos enseñar a tu acompañante a hacerte masajes para aligerar el dolor y ansiedad durante la dilatación y expulsivo, ya que mejora el flujo sanguíneo y la oxigenación de los tejidos.
- **Respiraciones, relajación, visualizaciones:**
Facilitan la disminución de la tensión muscular, de la ansiedad y cambian la percepción del dolor.
- **Calor o frío, aplicado localment:**
En forma de bolsa de agua caliente, compresa precalentada, bolsa de hielo, compresa fría en la zona lumbar o en el bajo vientre, baño.
También se pueden aplicar las manos ya que irradian calor y energía.
- **Movimientos rítmicos, cambios posicionales:**
Con la utilización de pelotas de goma (esferodinámica). La verticalidad y el movimiento favorecen que el bebé tenga el máximo espacio posible en la pelvis.
- **Homeopatía:**
Es un método terapéutico que utiliza en sus tratamientos dosis mínimas o infinitesimales dinamizadas.
Si estás tomando algún componente homeopático nos lo debes indicar durante el trabajo de parto, para saber si es el que conviene o hay que cambiarlo.



- **Flores de Bach:**
Las esencias florales se encuadran como medicina energética o vibracional. Fueron adaptadas por la OMS en 1976 como un sistema de medicina alternativa.
Si estás tomando alguna preparación de Flores de Bach nos lo tienes que indicar durante el trabajo de parto, para saber si es la adecuada o hay que cambiarla.

- **Aromaterapia:**
Se basa en la utilización de aceites esenciales extraídos de las plantas frescas, con la finalidad de asegurar el bienestar integral de la persona.
Durante el trabajo de parto se puede aplicar de forma tópica mediante un masaje o en vaporizador.
Si estás utilizando alguna preparación nos lo tienes que indicar durante el parto, para saber si es el adecuado o hay que cambiarlo.

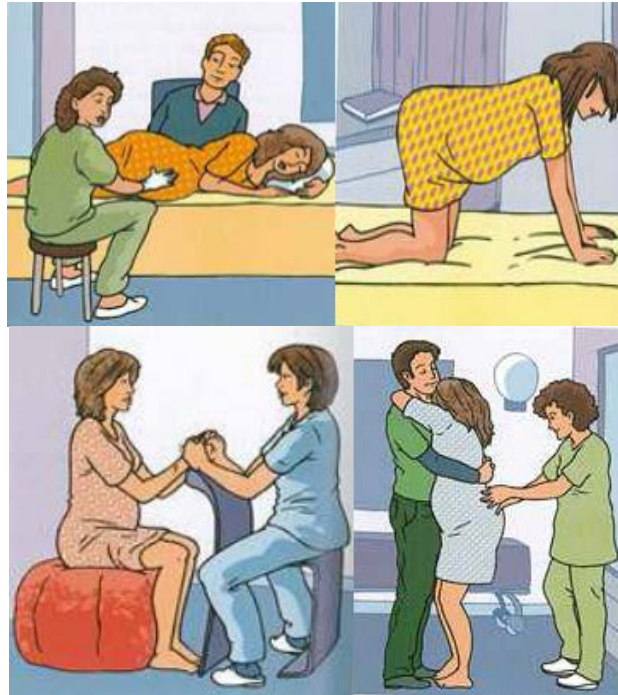
- **TENS:**
Consiste en una estimulación nerviosa eléctrica transcutánea que aporta beneficio psicológico y autonomía. Los electrodos se colocan en los costados de la espina dorsal, en la parte media y baja de la espalda. Es la propia gestante la que controla la intensidad de la corriente eléctrica durante las contracciones.

- **Inmersión en bañera de dilatación:**
Facilita la relajación, reduce la ansiedad estimulando la producción de endorfinas, mejora la perfusión uterina, disminuye el período de dilatación, aumenta la sensación de control del dolor y la satisfacción de la gestante.

- **Analgesia/ anestesia epidural.**

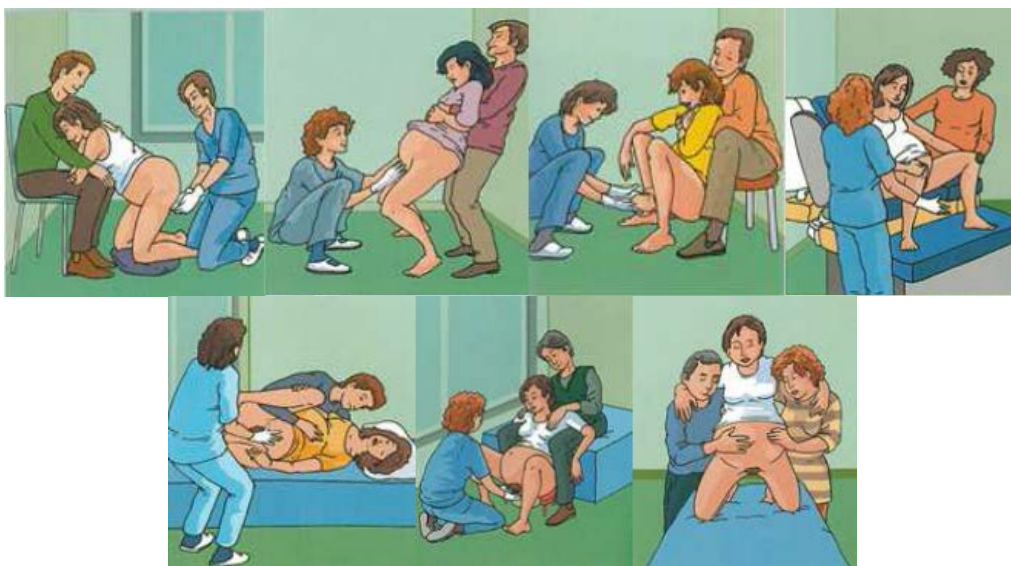


Posibles posiciones que te ayudarán durante la dilatación:



Iniciativa Parto Normal. Documento de consenso. FAME. 2007.

Posibles posiciones que te ayudarán durante el parto:



Iniciativa Parto Normal. Documento de consenso. FAME. 2007.