



MÉTODES PER ALLEUJAR EL DOLOR:

La intensitat de les contraccions varia d'una dona a una altra; cap part és igual, cap contracció es viu igual. La idea és deixar que succeeixin sense posar-hi resistència, ja que et pots tensar i dificultar el procés de part.

A l'Hospital de Cerdanya pots disposar de:

- **Recolzament físic i emocional:**
podràs estar acompanyada per la persona que hagi triat per viure aquesta experiència. Haurà de saber com desitges viure el part per poder cuidar-te, recolzar-te i animar-te en tot moment. Expressa-li tot el que sentis amb llibertat, demana-li tot allò que et calgui.
- **Massatges:**
podem ensenyar al teu acompanyant a fer-te massatges per alleujar el dolor i l'ansietat durant la dilatació i l'expulsiu, ja que millora el flux sanguini i la oxigenació dels teixits.
- **Respiracions, relaxació, visualitzacions:**
faciliten la disminució de la tensió muscular, de la ansietat i canvien la percepció del dolor.
- **Calor o fred, aplicat localment:**
en forma de bossa d'aigua calenta, drap preescalfat, bossa de gel, drap fred a la zona lumbar o al baix ventre, banyera.
També es poden aplicar les mans, ja que irradien calor i energia.
- **Moviments rítmics, canvis posicionals:**
amb la utilització de pilotes de goma (esferodinàmia). La verticalitat i el moviment afavoreixen que el bebè tingui el màxim espai possible a la pelvis.
- **Homeopatia:**
és un mètode terapèutic que utilitza en els seus tractaments dosis mínimes o infinitesimals dinamitzades.
Si estàs prenent algun component homeopàtic cal que ens ho comentis durant el treball de part, per saber si és l'adient per aquest o cal canviar-ho.



- **Flors de Bach:**
les essències florals s'enquadren com a medicina energètica o vibracional. Van ser acceptades per la O.M.S. al 1976 com un sistema de medicina alternativa. Si estàs prenent alguna preparació de Flors de Bach cal que ens ho comentis durant el treball de part, per saber si és l'adient per aquest o cal canviar-la.

- **Aromateràpia:**
es basa en la utilització dels olis essencials extrets de les plantes fresques, amb la finalitat d'assegurar el benestar integral de la persona. Durant el treball de part es poden aplicar de forma tòpica mitjançant un massatge o en vaporitzador. Si estàs utilitzant alguna preparació cal que ens ho comentis durant el part, per saber si és l'adient per aquest o cal canviar-la.

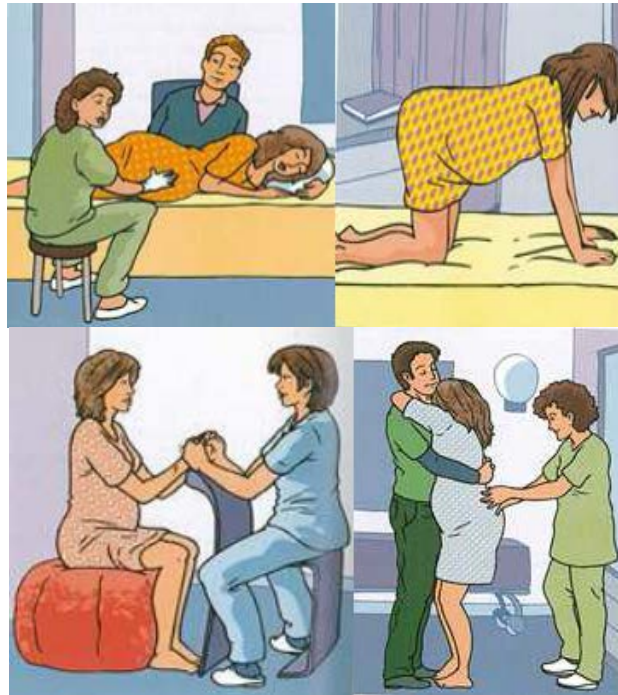
- **TENS:**
consisteix en una estimulació nerviosa elèctrica transcutània que aporta benefici psicològic i autonomia. Els elèctrodes es col·loquen als costats de la espinada, a la part mitja i baixa de la esquena. És la pròpia gestant, que controla la intensitat de la corrent elèctrica durant les contraccions.

- **Immersió en banyera de dilatació:**
facilita la relaxació, redueix la ansietat estimulando la producció d'endorfines, millora la perfusió uterina, escurça el període de dilatació, augmenta la sensació de control del dolor i la satisfacció de la gestant.

- **Analgèsia/ anestèsia epidural.**

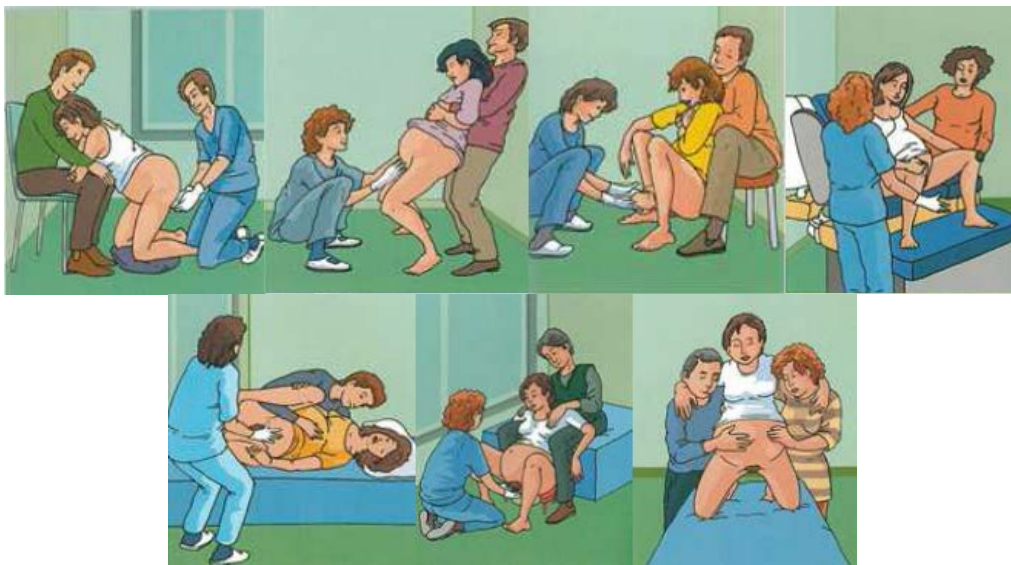


Possibles posicions que t'ajudaran durant la dilatació:



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

Possibles posicions que t'ajudaran durant el part:



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