



ALTERNATIVAS NO FARMACOLÓGICAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR DE PARTO (ÁREA MUJER)

Hay algunos medicamentos que se pueden poner por vía intravenosa que pueden producir una sedación, induciendo un estado de sueño profundo. Salvo en excepciones, no se suelen utilizar porque pueden pasar por la placenta y afectar al bebé, además de impedir que la mujer viva despierta el momento del parto.

Las técnicas no farmacológicas para el manejo del dolor están orientadas a mejorar la experiencia de tu parto aumentando tu capacidad para afrontar el dolor y prevenir el sufrimiento que se pueda asociar. Se relacionan con menor posibilidad de cesárea durante el parto y una fase de expulsivo más corta. Pueden reducir la posibilidad de cesárea, incluso en pacientes que también han utilizado epidural. Si realizas un curso de preparación al parto, seguramente te enseñen a practicar estas técnicas antes del momento del parto, para estar más familiarizada con ellas antes de que pueda comenzar la sensación de dolor. Conocerlas previamente, te ayudará a enfrentar el parto con mayor seguridad y confianza. Algunas propuestas no farmacológicas para enfrentar el dolor de parto son:

ENTORNO

El lugar ideal para el manejo del dolor durante el parto debe ser un espacio que sientas en el que te sientas cómoda y tranquila. Debes sentir que tienes libertad de movimiento, y posibilidad de baño y descanso. En estas condiciones de privacidad, la percepción del dolor suele ser menor.

APOYO

Apoyo continuo durante el parto: ya sea por tu pareja, familiares, amigos, o acompañamiento profesional como la figura de doula y el equipo médico, es fundamental. La calidad del apoyo y acompañamiento puede afectar positiva o negativamente a la experiencia de parto. El apoyo debe ser continuo y brindado por personas que te hagan sentir segura, tranquila y cómoda.



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

El entrenamiento de la atención en la respiración y técnicas de relajación se asocian con una reducción significativa del dolor en la fase latente del parto, y posiblemente también en la fase activa.



En ocasiones también es útil practicar patrones de respiración adaptándolos según la intensidad de las contracciones. El canto o las vocalizaciones también pueden ayudar a liberar tensiones. Es preciso que las practiques desde el embarazo, para que cuando comiencen las contracciones de parto, estés familiarizada con las técnicas que más te ayuden a ti a concentrarte en tu respiración. Aprender a dirigir la atención hacia tu respiración constante, además de reducir el dolor, mejora la apreciación de control sobre tu cuerpo, aumenta la confianza en ti y mejora la vivencia de un parto más consciente. La relajación también puede implicar técnicas de meditación.

MOVIMIENTO Y CAMBIOS DE POSICIÓN

Es posible que hayas escuchado la frase “el parto es movimiento”. Moverte no solo reducirá la sensación de dolor, sino que va a ayudar a que el parto avance y se desarrolle con menos complicaciones. Caminar, mecerse, subir y bajar escaleras, cambiar de posición o incluso adoptar posturas específicas puede facilitar el progreso del parto y aliviar el dolor. La pelota de pilates ayuda a mantener tu pelvis en movimiento. Evita posiciones sentada que mantengan las rodillas flexionadas por encima de la pelvis durante mucho tiempo, ya que pueden hacer que el bebé presente su cabeza en posiciones menos favorables. No existe un movimiento mejor que otro, sino el que sientas que te está haciendo sentir mejor.

TACTO Y MASAJE

El impacto del tacto durante el parto, como tomar la mano, dar palmaditas o acariciar para transmitir cariño, tranquilidad, apoyo o un masaje para liberar tensiones puede ayudar a reducir el dolor. Puede ser beneficioso masajear la zona de las lumbares (en la parte baja de la espalda), con una leve presión durante las contracciones. Sin embargo, el contacto físico en algunos casos puede ser molesto o doloroso, deberás guiar a tu acompañante según sea tu caso, para que pueda ayudarte de la mejor manera.

ACUPRESIÓN O SHIATSU

Es la presión que se hace con los dedos o pequeñas cuentas o semillas en determinados puntos de acupuntura. Parece que la presión sobre el punto ubicado en la superficie interna de la tibia (a unos 4 dedos del hueso del tobillo) o sobre el tejido carnoso del dorso de la mano entre el pulgar y el índice, podrían ayudar.

CALOR O FRÍO

Aplicar calor mediante una bolsa de agua caliente, saco térmico de arroz, compresas calientes o mantas eléctricas en la zona de la espalda, la parte baja del abdomen o la zona de la ingle o el periné, puede ayudar a reducir el dolor, disminuir la rigidez de las articulaciones y aumentar la relajación entre contracciones. El uso de compresas frías es menos utilizado, pero podría aplicarse en el punto de mayor dolor, que suele ser en la parte baja de la espalda o del abdomen. El frío ayuda a disminuir



el dolor, reduce la inflamación y el edema. El uso de calor o frío dependerá de la preferencia de cada mujer. Es importante proteger la piel del foco de calor o frío con una o varias capas de tela interpuesta para no dañar la piel. Cuidado en casos en los que se haya administrado la epidural, ya que no se percibe igual la temperatura, y sobre todo en caso de foco de calor, se podrían producir quemaduras.

AGUA (HIDROTERAPIA)

Ducharse o sumergirse en agua tibia durante la fase de dilatación parece reducir el dolor y mejorar la capacidad para afrontar el parto y la relajación. Además también aumenta la sensación de satisfacción durante el parto. La duración de la inmersión puede ser variable, aunque no se aconseja que dure más de dos horas.

MÚSICA Y AUDIOANALGESIA

Escuchar música relajante que hayas elegido, sonidos de la naturaleza o ruido blanco, puede tener un efecto calmante disminuyendo la percepción del dolor. Es preferible seleccionar la música o los sonidos que tengan un efecto positivo en ti antes de iniciar el trabajo de parto, aumentará además la sensación de intimidad del momento del parto.

AROMATERAPIA

El uso de aceites esenciales puede proporcionar cierto alivio del estrés y mejorar el estado de bienestar general durante el parto. Pueden funcionar algunos aromas como el de lavanda, aunque es variable en cada mujer.

ACUPUNTURA

Se trata de la colocación de agujas en puntos específicos del cuerpo, denominados puntos de acupuntura, y en algunos estudios ha demostrado disminuir el dolor durante el parto. Es importante que sea realizado por un profesional capacitado.

YOGA

Las técnicas de relajación y atención en la respiración asociadas a posturas de yoga practicadas durante el embarazo parecen disminuir la ansiedad de la madre con respecto al parto.



INYECCIONES DE AGUA ESTÉRIL

Se trata de dos a cuatro inyecciones de agua estéril que se ponen en la piel o justo debajo de la piel (a nivel subcutáneo) con una aguja muy fina. Se utilizan durante el parto, y suelen disminuir el dolor en la parte baja de la espalda. El alivio del dolor comienza a los 1-2 minutos y dura 1-2 horas.

HIPNOSIS O HIPNOTERAPIA

Induce estados alterados de conciencia de manera que las experiencias que se perciben normalmente como el dolor, no llegan a la mente consciente. En el caso del parto, este estado de trance se suele alcanzar mediante autohipnosis (el hipnoterapeuta te enseña a inducirte a tí misma el estado hipnótico), y se debe practicar desde la época prenatal. A veces se puede enseñar también a tu pareja para inducirte este estado. Las técnicas más comunes son: la “anestesia en guante” en la que se crea una sensación de entumecimiento en la mano, y después se extiende al resto del cuerpo hacia las zonas doloridas; la “distorsión del tiempo”, que permite percibir como más largo el tiempo entre contracciones, y más corta la duración del dolor de la contracción; y la “transformación imaginativa”, en la que el dolor se interpreta como una sensación benigna y aceptable, y las contracciones se perciben como olas de energía que causan una sensación de presión ligera en vez de dolor. No se puede practicar si tienes un trastorno psicológico grave o antecedente de psicosis.

ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA TRANSCUTÁNEA O TENS

Utiliza impulsos eléctricos suaves sobre la piel para estimular los nervios y aliviar el dolor en la zona lumbar. Puede ayudar a reducir el dolor, pero no está disponible en todos los centros.

BIOFEEDBACK

Te ayuda a entrenarte para regular conscientemente algunos procesos psicológicos y físicos como el dolor, que no suelen estar bajo el control consciente con ayuda de instrumentos electrónicos que proporcionan un registro electromiográfico. Este método por el momento no parece ser tan efectivo como los otros para reducir el dolor del parto.



Escanea el QR para ver el video!!



AulaGinecología.com