

## ALTERNATIVAS DEL DOLOR EN EL PARTO

### Atención al parto normal. Ministerio de Sanidad

En un parto normal no inducido con oxitocina, sin restricción de movilidad, en un ambiente favorecedor en el que la madre se siente segura y cómoda, muchas mujeres pueden soportar el dolor, gracias a los intervalos entre contracciones que permiten descansar y a analgésicos liberados por el organismo. Actualmente, usted puede recurrir a los diferentes métodos no farmacológicos y farmacológicos disponibles de alivio del dolor. Puede elegir un método o varios y cambiar de unos a otros según la evolución del parto y de la intensidad del alivio que desee obtener en cada momento. La matrona le informará sobre las diferentes posibilidades.

A continuación se informa sobre los métodos no farmacológicos del alivio del dolor en el parto:

- La **inmersión en agua caliente** disminuye moderadamente el dolor, facilita la relajación y reduce el uso de analgesia epidural siempre que se realice **durante la fase activa de la primera etapa del parto** ( $\geq 4$ cm de dilatación), sin que se produzcan efectos adversos en la duración del parto, en la tasa de cesáreas ni en el bienestar del bebé. La temperatura ideal del agua para el trabajo de parto se sitúa entre 32 y 36 °C
- El **masaje y el contacto físico tranquilizador** por la persona acompañante alivian el dolor y la ansiedad durante la dilatación y el expulsivo, sin efectos indeseables.
- El uso de **pelotas de goma** puede facilitar la adopción de posturas confortables.
- Las **técnicas de relajación y respiración** pueden resultar de ayuda y no producen efectos indeseables.
- La **inyecciones de agua estéril** son útiles para el alivio del dolor lumbar que algunas mujeres experimentan durante las contracciones, pero produce escozor y un dolor intenso momentáneo.

Puedes consultar este artículo científico escrito por una matrona para conocer la eficacia de las técnicas alternativas para el dolor del parto. <http://www.federacion-matronas.org/revista/matronas-profesion/sumarios/i/7044/173/manejo-del-dolor-del-trabajo-de-parto-con-metodos-alternativos-y-complementarios-al-uso-de-farmacos>

También se recomienda consultar la clase 5 de parto de la educación maternal on-line, donde se da información de posturas que se pueden adoptar en la dilatación para el alivio del dolor en el parto. <http://www.vivirlamaternidad.com/educacion-maternal-y-posparto/educacion-maternal-online/sesion-5-proceso-del-parto>