

Hospital de La Mujer de Carolina del Norte
Estrategias para Parto Sin o Poca Medicina Para el Dolor

Muchas parejas deciden dar a luz utilizando pocas o nada de medicinas para el dolor. E aquí algunos consejos de ayuda:

Antes del parto, hable con su pareja o acompañante sobre lo que piensa y siente sobre las medicinas para el dolor. Si usted no está de acuerdo, el parto no es el momento para decidir.

Comuniqué sus deseos a su proveedor y al resto del personal. La doula asistirá a su pareja o acompañante en proveer ayuda extra en cumplir con sus necesidades.

Dígale al personal de la Sala de Partos que usted les avisará cuando y si necesitará medicina para el dolor.

Venga para el hospital cuando usted sienta que ya usted está de parto. Antes de que venga usted puede caminar, tomar suficientes líquidos y usar otras medidas de comodidad. Aún en la etapa temprana del parto (período de dilatación) use sus técnicas de respiración y relajamiento.

Una vez usted llegue al hospital manténgase activa caminando por los alrededores lo más que sea posible. Si usted está de cama, cámbiese de posición al menos cada 30 minutos.

Si usted decide que quiere alguna medicina para el dolor pida un examen vaginal antes de que la enfermera le dé la medicina. Usted podría descubrir que usted está casi lista para dar a luz.

Finalmente. . . .

Tenga confianza en usted misma! Los partos son poderosos y usualmente dolorosos, pero hay periodos de descanso. Tome una contracción a la vez. Descanse y relájese entre cada una. Recuerde: usted nunca ha estado de parto con este bebé y hay mucho que descubrir. Sea bondadosa con usted misma!! Enfóquese en el bebé que pronto tendrá en sus brazos!