
¿Cuáles son mis opciones para el control del dolor durante el parto?

ESCRITO POR JENNIFER LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA CERTIFICADA POR EL CONSEJO NACIONAL

Cuando se menciona el control del dolor durante el parto, la mayoría de las mujeres automáticamente piensan en un epidural o raquea. Mientras que el epidural pueda proporcionar la mayor mejoría, no es la única opción. Hay varias maneras que su profesional médico en obstetricia pueda hacer para que el parto sea menos doloroso.

Con frecuencia se administran medicinas para el dolor en la vena, si la mujer quiere algo para el dolor, pero todavía no quiere un epidural o tal vez no lo quiera. Se pueden dar varios tipos de medicinas, y cada una varía con la frecuencia de como se la puedan dar. Los ejemplos incluyen Fentanyl, butorphanol y nalbuphine. Estos principalmente funcionan por medio de la sedación. Estas medicinas atraviesan la placenta, así que la mayoría de los doctores no las van a administrar cuando se acerca el parto, para evitar que tenga un bebé somnoliento que necesite estimulación adicional para que respire y llore.

Algunas mujeres utilizan masajes, imágenes guiadas, control de respiraciones, o una combinación de todo esto para ayudarlas durante el parto. La anestesia local se puede utilizar para disminuir el dolor de parto y también durante la reparación de cualquier laceración o episiotomía después del parto. El bloqueo del nervio pudiendo se hace al administrar medicamentos adentro de la vagina, para adormecer los nervios pudendos. Esto se puede hacer inmediatamente después del parto o si necesita un parto asistido por fórceps, lo que puede ser doloroso sin el uso de la anestesia. También existen opciones no narcóticas para la disminución del dolor. Por ejemplo, utilizando una silla o una pelota de parto durante los dolores de parto, puede ayudar a que sus contracciones sean menos intensas, como sucede también si se mete en la regadera o en una tina durante los dolores de parto. Algunas mujeres utilizan masajes, imágenes guiadas, control de respiraciones, o una combinación de todo esto para ayudarlas durante el parto. Si está planeando el uso de cualquiera de estas técnicas, puede ser de beneficio si asiste a clases de parto por adelantado en donde le expliquen cómo funcionan estos métodos.

Si inicialmente estaba planeando evitar medicamentos para el dolor durante el parto, pero después cambia de opinión, trate de no sentirse decepcionada. Puede ser difícil saber lo que va a pasar hasta que se encuentre en la situación real y, ¡toda mujer percibe el parto de manera diferente! Asegúrese de hablar claro y de informarles a los que la asisten cómo pueden ayudarla de la mejor manera.

Lea más en **www.bundoo.com**

Conclusiones

- Es posible que la anestesia epidural le proporcione el mejor alivio del dolor, pero no es la única opción.
- Los medicamentos intravenosos para el dolor funcionan principalmente por medio de la sedación.
- Las opciones no-narcóticas como cambiar de posición, el masaje y técnicas de respiración, pueden ser de ayuda.
- No sienta que es un fracaso si antes no tenía planeado usar medicamento para el dolor, pero después cambia de opinión.