

Manejo del dolor en el embarazo

“Siéntense, y giren así.”

Las molestias y dolores son una parte normal del embarazo, estas mujeres lo saben bien.

“Me empezaría el dolor, no tanto en la espalda, como el dolor del ligamento redondo y otras molestias.”

El dolor del ligamento redondo es el más común que sienten las mujeres embarazadas. Puede ser una sensación aguda de tensión. O una sensación de presión fuerte en la parte baja del vientre o área pélvica.

Los ejercicios de estiramientos pueden ayudar.

“Mantiene el dolor bajo control, en su mayor parte.”

“Traten de abrazar a su bebé y con firmeza aprieten el ombligo hacia su columna.”

Los ejercicios que refuerzan el centro, o músculos abdominales, también ayudan con el dolor de vientre y de espalda.

“El otro dolor más fuerte, es el de espalda. Aparece por mala postura. Lo noto más con embarazos ya avanzados, cuando aumentas tanto de peso y el vientre sobresale hacia adelante, y se hace una curva en la espalda, causando mucha molestia.”

El dolor ciático, que se puede sentir en la parte baja de la espalda, glúteos y pierna, es común en el embarazo.

Los ejercicios de estiramiento, masaje y la terapia física, pueden ayudar a mejorar el dolor ciático y de espalda.

Pónganse en posición de yoga perro boca abajo. Hagan lo posible para apoyar bien los talones en la colchoneta.

El yoga también puede aliviar el dolor.

“Si no logran bajar los talones, alternen movimientos hacia arriba y abajo de cada pie.”

Algunas poses de yoga no son seguras durante el embarazo, es importante encontrar una clase de yoga prenatal o un instructor con experiencia en el embarazo.

“La idea es hacer un brinco en posición doblada para ejercitar los abdominales inferiores. Es como brincar esa línea negra de ida y de regreso.”

El ejercicio en el agua es otra manera natural de ayudar a mejorar el dolor.

“Hago muchos ejercicios abdominales en el agua para mantenerlos en forma, y para enfocarte en abrazar a tu bebé todo el día, esto también aligera la presión en la espalda.”

Consulta a tu doctor para asegurarte que el ejercicio es seguro para ti durante el embarazo.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Manejo del dolor en el embarazo

Otra forma de mejorar el dolor sin medicina es con una almohadilla eléctrica a nivel bajo de calor. Pero no la coloques en tu abdomen.

“Puedes colocarlo en la parte más baja, en la pelvis, o en la espalda tal vez, para mejorar el dolor de espalda.”

También puede ayudar un cinturón de maternidad

“Este levanta el estómago para que no ponga tanta presión en la pelvis y así, mucha menos presión en la espalda.”

El masaje es otra opción.

“Me gusta mencionarles a mis pacientes el masaje. Quiero que tengan cuidado cuando vayan a un masajista. Deben asegurarse de que tienen experiencia o que son profesionales de masajes prenatales. Aseguren que tienen una mesa de maternidad que pueda acomodar el vientre.”

Si necesitas algo más para el manejo de tu dolor, el acetaminofén es la única medicina sin receta médica que normalmente recomiendan.

“El acetaminofén es la medicina más segura para el dolor que se puede usar durante el embarazo, y para muchas mujeres, es efectivo para las molestias y dolores que tengan, en especial si son tratadas junto a otros métodos sin medicamentos.”

Siempre debes checar con tu doctor antes de tomar cualquier medicina para el dolor, aún sin receta médica.

“¿Cómo estás de la espalda?”

“Me sigue doliendo.”

Como lo ha aprendido Samantha Hudson, a veces el dolor severo requiere de medicinas recetadas.

“El primer dolor que tuve fue a las 23 semanas. Estaba durmiendo junto a mi marido, y me desperté en un grito. Fue muy intenso. De la espalda hacia mi estómago.”

“En su caso, decidimos que un relajante muscular podría mejorar su dolor bastante, y la medicina que escogimos era bien conocida. La hemos usado mucho durante los embarazos”

“Ese es el latido del corazón del bebé. Se oye muy bien”

A las 34 semanas Samantha desarrolló otro dolor, dolor severo de migraña.

El dolor de espalda y de migraña son los dolores crónicos más comunes durante el embarazo.

Primero, los doctores recomiendan que se identifique y se evite lo que causa la migraña

“Otros enfoques sin medicamento, como el relajamiento, la meditación, y otros ejercicios, pueden ser

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips

Manejo del dolor en el embarazo

de ayuda para relajarse y mejorar el dolor.”

La acupuntura también mejora el dolor de espalda en el embarazo.

Para Samantha, nada de esto la ayudó, entonces el doctor le recetó un narcótico para el dolor.

“Siempre se debe encontrar un equilibrio entre cuánto afecta el dolor su calidad de vida y su nivel de función, contra el potencial de que la medicina cause un problema para ella o para el bebé.”

Estos problemas pueden incluir: nacimiento prematuro, peso bajo al nacer, y el Síndrome de Abstinencia Neonatal, que es cuando el bebé nace con la adicción a la medicina para el dolor y sufre de abstinencia al nacer.

Pero la mujer no debe pensar que tiene que aguantarse, si tiene un dolor intolerable, ya que podría ser peligroso.

“Controlarlo antes de que se vuelva muy severo, podría facilitar las cosas para ella y para su doctor, y tal vez encontrar una respuesta antes de incapacitarla.”

Samantha siente que ha encontrado un equilibrio entre el dolor y la protección de su bebé, lo que va a determinar un embarazo seguro.

“¿Estás bien?”

“Mmmm mmmm.”

“Un poco más.”