

H.C.U.V. *Arrixaca*



Métodos para el ALIVIO DEL DOLOR durante el parto

EN EL HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
VIRGEN DE LA ARRIXACA



Esta información tiene el fin de orientarle y ayudarle en el nacimiento de su hijo.
Si después de leer este documento tiene dudas o necesita alguna aclaración, no
dude en preguntar a su matrona o su médico.

Dispones de ésta y más información sobre tu
parto en la Arrixaca en la web
www.murciasalud.es/partonormal



ALIVIO DEL DOLOR DURANTE EL PARTO

El dolor del parto supone una preocupación para muchas mujeres. La mayoría de ellas pide algún tipo de alivio del dolor. En la Arrixaca intentamos satisfacer, en la medida de lo posible, las expectativas de cada mujer en relación con el alivio del dolor durante su parto.

Nuestro objetivo es atenuar o eliminar los dolores durante la progresión del trabajo de parto. No hay evidencia de que el dolor de parto sea beneficioso para la madre o el feto. Por el contrario el dolor, el miedo y la ansiedad desencadenan una serie de respuestas reflejas que pueden producir efectos nocivos sobre la madre, el feto y el propio trabajo de parto.

Los profesionales que atienden a la gestante durante el parto son los responsables de ofrecer los distintos tipos de métodos de alivio del dolor que pueden aplicarse. Es la futura mamá quien ha de ella decidir cuál de ellos utiliza. Por eso, es importante conocer la relación que pudiera haber entre el dolor y las formas eficaces de aliviarlo.

Podemos decir que hay dos maneras de aliviar el dolor durante el parto: empleando medicamentos o no. Ambas pueden producir buenos resultados



MÉTODOS FARMACOLÓGICOS PARA EL ALIVIO DEL DOLOR

En la Arrixaca usamos varios métodos para aliviar el dolor durante el parto que emplean medicamentos. Éstos son:

Analgesia epidural.

Es el método más eficaz. Consiste en inyectar unos medicamentos que se llaman anestésicos locales en la columna vertebral. El anestésico se pincha a nivel de la médula espinal, por fuera de una cubierta llamada duramadre. Nos permite dormirle desde el abdomen hacia abajo (piernas incluidas) mientras que usted está consciente.

Como toda técnica anestésica, la anestesia epidural tiene riesgos. Los que pueden aparecer después de la anestesia son:

- Descenso de la tensión arterial.
- Temblores (frecuente).
- Punción difícil o imposible de realizar.
- Dolor de cabeza si la aguja o el catéter epidural pasa involuntariamente al espacio por donde circula el líquido cefalorraquídeo (rarísimo).
- Dolor de espalda en la zona de punción.

Otros problemas que pueden aparecer son:

- Dificultad para orinar, náuseas y vómitos, punción intravascular (paso del fármaco a la sangre), analgesia insuficiente que lleva a repunción.
- Complicaciones que afectan a las raíces nerviosas (raro). Infecciones en el espacio epidural.
- Reacciones alérgicas (rarísimas).
- Rotura de la aguja o del catéter.

La anestesia epidural no es posible en todos los partos, en especial cuando en la madre existen trastornos graves de la coagulación de la sangre. Por eso es el anestesista el que decide en cada caso ofrecerle el método de alivio del dolor más adecuado para usted.

MÉTODOS FARMACOLÓGICOS PARA EL ALIVIO DEL DOLOR

En la Arrixaca usamos varios métodos para aliviar el dolor durante el parto que emplean medicamentos. Éstos son:

Óxido nitroso.

La utilización de óxido nitroso en mezcla al 50% de oxígeno es una alternativa en la analgesia del trabajo de parto. Muestra un moderado alivio del dolor del parto, aunque puede provocar náuseas, vómitos, ligero aturdimiento y alteración del recuerdo del parto. Tiene la ventaja de ser de acción rápida (rápido inicio y rápido cese de la acción), no se acumula y no deprime las contracciones del útero.

Se inhala a través de una mascarilla o boquilla. Puede darse de forma continua o intermitente (sólo durante las contracciones). La matrona y/o el anestesista explican a la gestante cómo debe usarlo. Puede ser administrado hasta el expulsivo.

Opioides.

A pesar del amplio uso de meperidina, parece que su efecto es más sedativo que analgésico. La meperidina es un medicamento opioide que atraviesa la barrera placentaria y provoca efectos sobre el feto, con posible adormecimiento del bebé. En la madre puede provocar náuseas y somnolencia.

Por ello sólo se recomienda cuando se hayan agotado otras posibilidades. Suele asociarse con medicamentos para disminuir la náusea y ganas de vomitar que provoca en la madre. No se recomienda administrar meperidina cerca del momento del nacimiento (periodo expulsivo) y, si así se hace, se informará de ello al pediatra.

MÉTODOS NO FARMACOLÓGICOS PARA EL ALIVIO DEL DOLOR

Sin usar medicamentos, existen también varias formas de aliviar el dolor del parto:

Inmersión en el agua durante la dilatación.

El uso de agua caliente es un método eficaz de alivio de dolor durante el final de la dilatación. Se sabe que si se emplea, se reduce el uso de anestesia epidural.

A fecha de hoy, aún no disponemos de bañeras en la Arrixaca. Por eso la inmersión completa en agua caliente no es posible todavía. Sin embargo, la ducha de agua caliente sí es posible, ya que cada zona de dilatación dispone de baño con ducha. Estos baños cuentan con unas sillas especiales en las que la gestante se puede sentar mientras recibe la ducha de agua caliente.

Inyecciones de agua estéril.

Inyectar agua estéril en la piel de la parte baja de la espalda puede aliviar el dolor lumbar durante el parto. Las inyecciones se ponen a ambos lados de la columna vertebral. Al hacerlo, puede aparecer escozor y dolor momentáneo.

Acompañamiento continuo.

Si la futura mamá está acompañada durante todo el parto hay menos necesidad de analgesia. También aumenta la sensación de control y autonomía. Por eso, en la Arrixaca la gestante puede estar acompañada por una persona que ella elija, durante todo el proceso de parto.

Libertad de movimiento.

La libertad de movimiento a lo largo del parto ayuda a la mujer a afrontar mejor el dolor. Así la sensación de dolor es menor. Los movimientos y las posiciones verticales reducen la necesidad de analgesia.

Acompañamiento continuo.

Si la futura mamá está acompañada durante todo el parto hay menos necesidad de analgesia. También aumenta la sensación de control y autonomía. Por eso, en la Arrixaca la gestante puede estar acompañada por una persona que ella elija, durante todo el proceso de parto.

Pelotas de parto.

Aunque aún no existen estudios que avalen la utilidad de este método para el alivio del dolor en el parto, en los últimos años se ha introducido el uso de las pelotas de *fitball* tratando de mejorar la movilización de la pelvis y relajar la musculatura. En la Arrixaca no disponemos de estas pelotas, pero si traes la tuya, podrás utilizarla.

Técnicas de relajación y respiración.

Durante la preparación al parto en tu centro de salud, es posible que hayas practicado alguna de ellas. Aunque su efectividad en el alivio del dolor no está del todo clara, en la Arrixaca apoyamos a las personas que decidan usar este método.

Masaje.

El masaje y tacto tranquilizador (realizado por el acompañante durante el parto) ayuda a relajarse y pretende aliviar el dolor de las contracciones, transmitir interés, comprensión y procurar consuelo.