

## ¿Por qué un Parto más Natural?

Un parto más natural tiene **grandes beneficios**. Significa no utilizar analgésicos médicos y evitar procedimientos médicos innecesarios. Esto permite que su cuerpo haga el trabajo del nacimiento tal como fue diseñado. Y siempre que su embarazo y su bebé estén sanos, un parto natural puede evitar que se someta a intervenciones innecesarias. Las medidas médicas para el dolor a menudo pueden dar lugar a varias intervenciones y procedimientos médicos.

## Beneficios de usar Medidas Naturales de Confort

- No involucran ningún medicamento que pueda hacer que su bebé esté más somnoliento y dificultar la lactancia materna inmediata.
- No es riesgoso para usted el usarlas.
- No dan lugar a más intervenciones, como intravenosas, un catéter, posible cesárea, extracción por vacío o fórceps, monitoreo fetal adicional y más. La mayoría de las medidas médicas para el dolor pueden conducir a estas intervenciones.
- Y no dejan de hacer efecto porque no involucran medicamentos.

## Inconvenientes de utilizar Medidas Naturales de Confort

- No eliminan el dolor; solo disminuyen la sensación para ayudarle a afrontarlo.
- Hay algunas que no son compatibles en todos los hospitales, por lo que deberá saber que permite su hospital. Su proveedor puede ayudarle a averiguarlo. También es probable que tenga que traer algunos de sus propios artículos al hospital para tomar las medidas de confort que elija.

## Las Tres Rs - Relajación, Ritual y Ritmo

**Etapas 1** - Comienzan las Contracciones: *La primera etapa del trabajo de parto, que comienza con las contracciones uterinas, suele ser la etapa más larga. Esta etapa se divide en tres secciones más cortas llamadas fases:*

- 1. Relajación:** Esta es la más importante de las tres "Rs" para recordar. Lo contrario de relajación es tensión. La relajación ayuda a su cuerpo a liberar endorfinas que son hormonas naturales que alivian el dolor. Hay varias cosas que puede hacer para relajarse durante una contracción dolorosa, pero lo más importante es estar consciente de ella y decirle a su cuerpo que no se tense cuando sienta el dolor.
- 2. Ritual:** Durante el trabajo de parto, muchas mujeres inventan rituales que les ayudan a distraerlas del dolor y les permiten relajarse. Por ejemplo, a medida que atraviesan una contracción, algunas mujeres utilizan patrones de respiración, se concentran en un punto focal o se mecen de lado a lado. Puede comenzar un patrón de respiración y luego, a medida que alcanza su punto máximo, puede usar una expresión repetida o cambiar su patrón de respiración. A algunas se les ocurre una expresión que repiten, como "puedo hacer esto; puedo hacer esto; puedo hacer esto..."
- 3. Ritmo:** El ritmo es un patrón repetido de movimiento o sonido. Notará que existe un ritmo en las medidas de confort y los rituales. El balanceo o vaivén del cuerpo es al ritmo de la propia mujer. Los patrones de respiración son rítmicos. Sus ritmos cambiarán a medida que cambien sus niveles de dolor.

## Medidas Naturales de Confort

**Masaje y Contrapresión** - El masaje suave, como las caricias calmantes, puede cerrar esas puertas nerviosas inundando el cuerpo con sensaciones tan agradables que el cerebro se distrae de las dolorosas. El masaje intenso y profundo hace que el cerebro libere endorfinas, que son las hormonas naturales que alivian el dolor del cuerpo. Estas endorfinas le ayudan a percibir menos dolor por las contracciones. También se cree que el masaje disminuye las hormonas del estrés y aumenta la serotonina y la dopamina en el cerebro, que son las sustancias químicas que hacen que nuestro cuerpo se sienta bien. El masaje y la contrapresión funcionan de manera similar al trabajo de parto.

**Posiciones** - Cambiar de posición durante el trabajo de parto también puede ser muy útil para minimizar el dolor y hacer que se mueva durante el trabajo de parto. Cuando está en posición vertical, su útero puede contraerse con más fuerza y eficiencia, y ayudar a mover a su bebé a una mejor posición para el parto. Los estudios han demostrado que su pelvis se ensancha cuando está en cuclillas, arrodillada o sobre sus manos y rodillas.

**Hidroterapia** - La hidroterapia es el uso de agua tibia, ya sea en la ducha o en la bañera, durante el trabajo de parto. En la actualidad, muchos hospitales permiten que una mujer dé a luz en una tina de agua tibia o en una ducha tibia.

**Ambiente de la Habitación** - Puede cambiar la sensación de su habitación incorporando luces más suaves, velas sin llama o manteniendo las luces bajas, reproducir suavemente la música que ama, reduciendo la cantidad de personas en su habitación, y colocar un poco de aceite de esencias que le guste, como podría ser en un difusor. Esta es SU experiencia de nacimiento, y tiene mucho que decir sobre como va. Crear un ambiente relajante y agradable.

**Persona de Apoyo** - Las investigaciones han demostrado que las mujeres superan mejor el trabajo de parto y tienen menos intervenciones cuando tienen una persona de apoyo con ellas. Podría ser su pareja, un amigo o familiar, o una asistente de parto capacitada. Encuentre a su persona o personas de apoyo y comience a practicar con ellas para que sepan exactamente como ayudarlo. Algunas cosas en las que pensar son:

- Tenga palabras seguras que les permitan saber si decide que necesita un alivio médico para el dolor.
- Enséñeles como pueden guiarle de regreso a sus ritmos o rituales si comienza a entrar en pánico. Hágales saber que cosas le ayudarán a volver a encarrilarse. Esto puede ayudarlo a evitar el alivio médico del dolor. Pueden dar un ánimo suave diciendo cosas como, "estás tan cerca de pujar ahora, ¿te gustaría intentarlo un poco más?" O "Ya casi has terminado, respiremos juntas durante esta próxima contracción".
- Hágales saber las cosas que no quiere. Por ejemplo, a quién no quiere en la habitación, o tal vez no quiere que se inicie una vía intravenosa al principio. O demasiada cháchara cuando el trabajo de parto se pone difícil. O que tipo de masaje no le sienta bien, como frotarse los pies.

## ¡Puede hacerlo!

¡Tener un bebé es realmente importante! Pero usted tiene el control. USTED puede decidir sobre muchas de las cosas que suceden en la sala de partos y como manejar su dolor. Aprenda y practique las tres Rs para que, naturalmente, empiece a usarlas cuando las necesite. Incluso si está planeando una epidural, es posible que

Dekker, Rebecca. "Massage for Pain Relief during Labor." Evidence Based Birth®, 14 Dec. 2018, [evidencebasedbirth.com/massage-for-pain-relief-during-labor/](https://evidencebasedbirth.com/massage-for-pain-relief-during-labor/).  
Dekker, Rebecca. "Pain Management Series - Evidence Based Birth®." Positions during Labor and Their Effects on Pain Relief, Evidence Based Birth, 12 Mar. 2018, [evidencebasedbirth.com/category/pain-management-series/](https://evidencebasedbirth.com/category/pain-management-series/).  
Dekker, Rebecca. "Relaxation for Pain Relief During Labor." Evidence Based Birth®, 13 Nov. 2018, [evidencebasedbirth.com/relaxation-for-pain-relief-during-labor/](https://evidencebasedbirth.com/relaxation-for-pain-relief-during-labor/).  
Dekker, Rebecca. "Water Immersion during Labor for Pain Relief." Evidence Based Birth®, 3 Apr. 2018, [evidencebasedbirth.com/water-immersion-during-labor-for-pain-relief/](https://evidencebasedbirth.com/water-immersion-during-labor-for-pain-relief/).  
Dfarhud, Dariush, et al. "Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article." Iranian Journal of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Nov. 2014, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4449495/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4449495/).  
"The Fear-Tension-Pain Cycle." Harbour City Doulas, 28 Apr. 2020, [harbourcitydoulas.com/2020/04/28/the-fear-tension-pain-cycle/](https://harbourcitydoulas.com/2020/04/28/the-fear-tension-pain-cycle/).  
Hotelling, Barbara A. "From Psychoprophylactic to Orgasmic Birth." The Journal of Perinatal Education, Lamaze International Inc., 2009, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2776526/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2776526/).  
Lawrence, Annemarie, et al. "Maternal Positions and Mobility during First Stage Labour." The Cochrane Database of Systematic Reviews, U.S. National Library of Medicine, 15 Apr. 2009, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4164173/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4164173/).  
Melzack, Ronald, and Patrick D. Wall. "Pain Mechanisms: A New Theory." Science, American Association for the Advancement of Science, 19 Nov. 1965, [science.sciencemag.org/content/150/3699/971](https://science.sciencemag.org/content/150/3699/971).  
Mualim, Nurhidayatuli, et al. "The Effectiveness of Dhikr to Intensity of Pain during Active Phase in Mothers Getting Inducing Labour." Jurnal Keperawatan Padjadjaran, vol. 8, no. 2, 2020, doi:10.24198/jkp.v8i2.1432.  
Simkin, Penny. "Three Rs." Penny Simkin, PT, [www.pennysimkin.com/three-rs/](http://www.pennysimkin.com/three-rs/).  
Whitburn, Laura Y., et al. "The Meaning of Labour Pain: How the Social Environment and Other Contextual Factors Shape Women's Experiences." BMC Pregnancy and Childbirth, vol. 17, no. 1, 2017, doi:10.1186/s12884-017-1343-3.