



de Verloskundige

Bo parto:

Kon bo ta atende ku doló?



Awor ku bo ta na estado, por ta bo ta bai puntra bo mes sierto kos. Por ehempel tokante doló na momentu di parto. Kon pisá esey lo ta? Kon ta hasi si bo no por soporta? Bo por haña algu pa kombati doló? Haña yu ta kousa doló. Ningun hende por skapa di esey. Pero kada parto ta diferente. Anto esun hende muhé ta soporta doló mas fásil ku e otro. Kuantu doló lo bo pasa, ningun hende por bisabo di antemano. Pero sigur no prekupa bo kabes di mas: tin tur sorto di manera pa kalma doló. Ku y sin remedi. Na kas y den hospital. E foyeto aki ta trata di esaki. Akiden nos ta splikabo tur kos ku por yuda.

Un par di echo tokante kontrakshon y doló

- **Bo kurpa ta produci kalmante**

‘Doló di parto’ (doló ku kontrakshonnan ta kousa) ta eksepsional: ta un doló ku bo ta sufri solamente ora bo ta haña yu. Na e doló bo por nota ku parto ta bai kuminsa. Esey ta indikashon ku bo tin di bai buska un lugar sigur y trankil. Y, yudansa. Bo tabata sá ku bo kurpa mes ta reakshona mesora riba e doló dor di produci kalmante e mes? Ta endorfina ta perkura pa bo sufri menos di doló.

- **E doló ta bini gòlpi pa gòlpi**

Doló di parto ta bini a kousa di kontrakshonnan. Un kontrakshon ta un kontrakshon di e músulo di matrís. Bo por kompara un kontrakshon ku un ola ku ta subi riba kantu di playa. Na kuminsamentu bo ta sinti e ola di doló ta lora hala bini aden. Djis promé ku e ola bòltu, e doló ta riba su máksimo. Despues djey e ola ta hala bai bèk, anto bo ta sinti e doló bira menos atrobe. Mèi-mèi di dos kontrakshon tin trankilidat den bo barika.

- **E doló no ta mes pisá tur ora**

Na komienso di e parto tin mas tempu entre kontrakshon. Na e momentu ey ainda nan no ta hasi tantu doló. Despues di korto tempu e pousanan entre e kontrakshonnan ta bira mas kòrtiku. E kontrakshonnan ta bira mas fuerte, y ta hasi mas doló. Na final bo ta haña kontrakshonnan pa pusha (= perswee), kualnan espesialmente promé ku e nasementu por kousa doló severo. Ora ku bo yu a nase, e kontrakshonnan ta para anto bo no tin doló mas. Bo tin solamente algun kram leve pa lòs e plasènta.



- **Tin kontrakshon parti di barika y kontrakshon parti di lomba**

Algun hende muhé ta haña ku por soporta e doló bon, otro hende muhé nan ta hañ'é insoportabel. Nos no sá muchu bon pa ki motibo tin e diferenshanan aki. Pa un parti por ta depende di unda e doló ta lokalísá. Mayoría hende muhé durante kontrakshonnan tin doló prinsipalmente den barika. Pero tin tambe hende muhé nan ku ta sinti e doló prinsipalmente den nan lomba y pianan. Tin biá e doló por kambia di sitio. Segun algun hende muhé kontrakshon parti di lomba ta hasi mas doló ku kontrakshon parti di barika.

Esaki ta loke bo mes por hasi promé ku parto

- **Regla pa tin un hende serka bo pa sostenebo**

Bo tabata sá ku hende muhé nan ku haña bon sosten durante parto ta sinti menos doló? Tambe nan tin menos nesidat di tratamentu pa kombati doló ku remedi. Ta pesey ta importante pa bo pensa bon ken lo bo kier tin aserka aworo na ora di parto. Papia esey di antemano ku bo partera (= verloskundige). Solamente bo partner, pero tambe bo ruman muhé, un amiga, bo mama: tur kos ta posibel. Djis loke bo mes ta prefera. Skohe un hende pa ken bo no tin nodi di bai ta 'hunga balente'. Serka kende bo ta sinti bo mes kómodo. Anto konta e amparo aki tambe for di awor kiko ta loke bo ta desea. E or'ey bo por konsentra tur bo energia pa atende ku e kontrakshonnan. Naturalmente bo partera tambe ta sostene bo durante parto. Tin biá bo por haña sosten tambe di parti di un kuidadó pa despues di parto (= kraamzorg).

- **Prepara bo mes bon**

Lesá foyeto, magazin y buki tokante parto. Buska informashon riba internèt. Wak tambe riba kiesbeter.nl pa e opshon di yudansa 'Pijn bij de bevalling' (= 'Doló na ora di parto'). Hasi bo partera bo preguntanan. Sigui un kurso di embaraso, y hasi ehersisio aworaki kaba ku téknikanan di halamentu di rosea. Tur esakinan ta perkura pa aworo bo por relaha bo mes mihó, loke ta pone ku lo bo sufri menos doló. E or'ey bo sá kiko por sosode y kiko bo mes por hasi. Esaki ta dunabo mas kontròl y mas konfiansa ku lo bo por hasi e parto. Naturalmente: kasi tur hende muhé tin miedu y intrankilidad ora parto kuminsa. Pero purba di no entrega muchu na miedu, esey ta yenabo ku tenshon. Esaki ta hasibo doló pió, anto e kontrakshonnan por desaroya menos bon. Apesar di esey bo kurpa ta produci menos endorfina ora bo tin miedu.



- **Tuma bon sosiegu**

Perkura pa bo ta bon deskansá ora parto kuminsa. Drumí suficiente. Sosega bon e lastu simannan di bo embarazo, y tuma tempu pa bo mes. Pasobra si bo ta deskansá, bo por soporta doló mihó.

Teps pa atende ku doló

- **Buska dibertishon**

No dedika muchu atenshon ainda na e doló na komienso. Mayoria biá na e momentu ey por soporta e kontrakshonnan bon ainda. Sigui mas largu tempu posibel ku loke bo ta hasiendo. Buska dibertishon. Por ehempel dor di lesamentu, wak televishon òf skucha músika.

- **Purba diferente posishon**

Ora e kontrakshonnan bira mas fuerte y bai ta hasi mas doló, hopi biá ta mas difisil pa relaha. Por ehempel bo por fangu un kontrakshon pará, mientras bo ta yanga bo sintura levemente òf kologando riba un mesa òf stul. Ora ta trata di kontrakshon di parti di lomba por ta kómodo pa tuma posishon riba man y rudia. Bo por sinta riba un krùk y kologa padilanti riba e mesa. Bo ta preferá di ta drumí? Purba wak si bo ta sintibo kómodo drumí riba bo banda, kualke kos hinka un kusinchi mèi-mèi di bo pianan. Òf pone un kusinchi bou di bo barika y den bo lomba.

Kana rònt tambe por ta bon. Simplemente purba y wak kiko ta kómodo pa abo! Paga tinu pa bo no kai den kram òf tene rosea aden ora e doló ta bin aden. E or'ey bo no por relaha bon. Laga tur kos kologa mas lòs posibel, anto keda hala rosea trankil. Asina lo bo sinti menos doló.

- **Perkura pa bo sinti un kalor kómodo**

Kalor ta yuda relaha. Perkura pues pa e temperatura den kamber ta agradabel. Bisti paña ku ta dunabo kalor y ku ta





sintabo rèimu. Si bo ta drumí, bo por pone saku yená ku awa tibia kantu di bo barika òf lomba. Un baño di awa tibia tambe ta bon idea. Hopi hende muhé ta gusta di sinta bou di e choro di dush di awa tibia dirigí riba nan barika òf lomba. E awa tibia ta yudabo relaha, loke ta ponebo sinti menos doló.

● **Hasi konteo bin abou: kada kontrakshon ta unu menos**

Pensa positivo. Konfia ku bo por hasi e kos aki bon. Pensa kada biá: e kontrakshon aki ya a pasa y lo no bini mas. Anto no tuma bo mes na malu si un ratu bo no logra. Tin dje momentunan ku e doló ta asaltabo y ku pa un ratu bo no por wanta mas. E or'ey laga bo partera òf ken sea ku ta serka bo na e momentu ey enkurashabo. Dal bai y sigui. Pensa ku kada kontrakshon ta hibabo mas serka di e meta final. Konta bini abou en bes di konta bai ariba. Pensa riba e momentu despues di parto, ora bo ta tene bo yuchi den bo brasa.





- **Konsentrabo riba bo halamentu di rosea**

Si bo sigui e ritmo di bo halamentu di rosea, lo bo ta menos enfoká riba e doló. Esey ta yudabo relaha, anto esey ta yudabo fangu e kontrakshonnan mihó. Pues keda hala rosea trankil. Hala rosea aden, despues saka rosea den konteo di kuater.

- **Tuma (òf hustamente no tuma) masashi**

Un masashi di parti abou di bo lomba òf pianan por ta dushi si e kontrakshonnan ta birando fuerte. Esaki ta kita bo atenshon for di doló, y ta preveni ku e parti abou di lomba ta bira stèif. Algun hende muhé ta prefera un hende pusha dos moketa konstantemente kontra nan parti abou di lomba. Purba ku esey, anto laga sá kiko bo ta gusta òf no ta gusta. Podisé ningun hende no mester mishi ku bo mes, anto bo ta prefera ku ta lagabo na pas. Laga sá esey anto!

Kiko mas bo por hasi kontra doló?

- **Tratamentunan ‘alternativo’**

Na kas bo ta haña tratamentunan ku nó ta rekeri remedi. Pensa riba akupuntura, hipnósis, terapía aromátiko (holó), inyekshon di awa y akupreshon. Pero no sa usa e tipo di tratamentunan aki mashá den kaso di parto. Nan no ta disponibel tampoko den tur region. Bo ta interesá den nan? Puntra bo partera na tempu kiko por y no por den bo bisindario.

- **‘Geboorte’- TENS (= TENS di nasementu)**

Loke sí kasi tur ora ta posibel, ta ‘Geboorte’- TENS (Transcutane Elektrische NeuroStimulatie) (= Stimulashon Eléktriko Transkutano di Nèrvio di nasementu) . Esey tra traha asinaki. Via un aparato bo ta dal bo mes mikrogòlpi di koriente. Bo mes ta maneha e aparato, lokual por dunabo e sintimentu ku abo ta den kontròl. Anto abo mes ta disidi kon fuerte e gòlpinan lo ta. Via éléktrodo (waya ku ta pegá riba bo lomba) e gòlpinan ta drenta bo kurpa. Esaki ta duna un sensashon di pikamentu òf kishikimentu, komparabel ku mannan friu ku ta bai kishiki ora nan ta bira kayente bèk. ‘Geboorte- TENS’ no ta kita e doló enteramente, pero ta baha e doló sí serka algun hende muhé. É no tin konsekuensianan dañino pa abo òf bo yuchi.

Kiko bo por haña pa kombati doló den hospital?

Bo por haña remedi tambe kontra doló. Pa kombati doló ku remedi, **semper** bo mester bai hospital. E motibu ta ku, ora ku duna remedi, kontinuantemente mester kontrola bo batimentu di kurason, preshon di sanger y halamentu di rosea. Tambe e kondishon di bo yuchi mester keda bou di vigilashon (registramentu di batimentu di kurason via kardiotoókógramo òf CTG). Aparatura pa esaki ta disponibel solamente den un hospital. Puntra bo partera delantá kual ta e posibilidatnan den bo bisindario, anto kon bo por regla e tipo di kombatimentu di doló aki. Lesa for di aworaki algu mas aki enkuanto di e métodoonan mas importante, y di nan ventaha y desventaha. Esey por yudabo skohe si resulta ku ta nesesario. Realisabo bon ku pa tur remedi ta konta ku nan koefektonan riba e yu riba termino largu ainda no a keda investigá definitivamente.

Mayoria biá ta aplika e siguiente tratamentunan na Hulanda:

- angúa na lomba (analgésis epidural)
- angúa di petidina
- pòmp di remifentanil

● Angúa na lomba ('epidural')

E angúa na lomba ta un inyekshon den e parti abou di lomba ku un kombinashon di remedi ku ta kalma doló (e remedinan ta varia di un hospital pa otro). Serka e tipo di tratamentu kontra doló aki bo no ta sinti doló mas den parti abou di bo kurpa. E anesthesiólogo ta hinka un angúa den bo lomba parti abou, na un sitio ku ela hasi dof. Durante esey bo tin di dobla bo lomba estilo morkoi, y drumi òf sinta ketu (inklusive durante kontrakshonnan). Dor di e angúa ta pasa un tubu finí y fleksibel pa drenta bo lomba. Ta saka e angúa bèk afó, y e tubu ta keda aden. Via e tubu aki ta suministrabo dósís di remedinan kalmante durante hinter e parto. Dentro di 15 minüt bo no ta sinti doló mas.

E ventahanan di angúa na lomba:

- Mayoria hende muhé (95%) no ta sinti nada di doló mas durante kontrakshon.
- Te asina leu ku nos sá un angúa na lomba no tin efektonan dañino pa e yu òf pa dunamentu di lechi di pechu.
- Bo no ta haña soño òf bira zonzá, anto bo ta totalmente na tinu durante e parto.
- Tin biá bo por suministra e remedi kalmante na bo mes via un pòmp (esaki yama 'analgésis epidural kontrolá dor di e pashènt').

E desventahanan di un angúa na lomba:

- Rara bes e angúa na lomba ta traha na un banda so. Anto pa 5% di hende muhénan e doló no òf apenas ta bira menos. Esey por bini dor di e sitio kaminda a pasa e angúa, y dor di e dósís. Tin biá sa pasa e angúa di nobo.
- E parto, espesialmente e pèrsmentu, ta dura mas largu. Esaki por kousa un parto ku chupadó (=zuignap) òf pòmp pneumátiko (=vacuümpomp) (un 'parto artifizial vaginal').
- Mester sostene e kontrakshonnan mas tantu ku remedi.
- Bo no por baha for di bo kama, pasobra bo tin menos heful den bo pianan. Esey ta bini bèk poko-poko despues ku a para e suministro di remedinan. Ku un dósís abou bo tin mas heful den bo pianan, y tin biá bo por para, kana y yuda ku pèrsmentu.
- Ta hinka un infushon pa preveni ku bo ta haña preshon di sanger muchu abou.
- Mayoria biá bo ta haña un katete den bo blas di orina, pasobra dor e dofmentu bo no ta sinti bon ku bo tin di oriná. Despues di parto ta saka e katete bèk, pareu ku e tubu den lomba.
- Bo temperatura di kurpa por subi dor di e angúa di lomba. Ta difisil e or 'ey pa determina si esaki ta bini di e angúa di lomba, of si ta un kentura ku ta bini dor di un infekshon. Tin ora pa seguridad ta dunabo antibiòtiko. Ta eksisti e posibilidat ku despues di eksamen di pediatra ta integra bo yu den e sekshon di beibi, y ku tambe é ta risibi tratamentu ku antibiòtiko.



- Tin biá bo no por haña angúa na lomba mesora òf riba kualkier momentu (pues 24 ora pa dia). Puntra bo partera kon esey ta reglá den hospitalnan den bo bisindario.
- Bo por haña grawatashi. Por trata esaki dor di adapta e meskla di remedi.

• Angúa di petidina

Ta suministra petidina via inyekshon na chanchan òf den parti ariba di pia. Petidina ta paresido na morfina. É ta duna reakshon dentro di mèi ora. Otro for di angúa na lomba, petidina no ta kita e doló tur-tur. Segun mayoria hende muhé sí é ta elimina e doló mas grave. Petidina ta traha 2 pa 4 ora largu. Pa motibu di koefektonan riba bo yu, no ta duna petidina mas den fase final di abrimentu di boka di e matris.



Ventahanan di petidina:

- Den tur hospital por suministra petidina riba kualkier momentu.
- Mas o menos 50% di hende muhénan ta satisfecho ku e efekto kalmante riba doló.
- Bo por bira zonzá a konsekuensia di petidina, òf te hasta pega soño. Esey por ta agradabel si bo ta kansá di e kontrakshonnan: e or'ey bo por tuma algu di sosiegu.
- Tin ora petidina por dunabo alivio si bo tin di warda riba un angúa di lomba.

Desventahanan di petidina:

- Petidina no ta traha dje lihé ey. Ta te dentro di mèi ora e doló mas grave ta bira menos.
- Mas o menos 25-50% di hende muhénan ta haña ku e doló ta bira menos.

- Bo por hañabo ku gana di aroha, ta bira sùf y zonzá. Esaki por pone ku bo no ta na tinu ora di nasementu.
- No ta permiti pa bo kana rònt, pasobra bo ta kai si bo ta zonzá.
- Bo yuchi tambe por bira sùf di petidina. Esaki por kousa ku é por tin mas difikultat ku halamentu di rosea despues di nasementu, especialmente si e petidina a keda suministrá korto tempu promé ku e nasementu. Tin biá beibinan mester haña un inyekshon pa nan por hala rosea bon atrobe.

• Pòmp di remifentanil

Ta suministra e remedi nobo remifentanil, kual ta un substansha paresido na morfina, via un pòmp ku un tubu fleksibel hinká den bo brasa (infushon). Abo mes por determina kual dósis di remifentanil bo kier duna bo mes. E pòmp ta reglá di tal manera ku nunka lo bo por duna bo mes di mas.

Ventahanan di remifentanil:

- Remifentanil ta traha despues di 1 minüt kaba.
- Remifentanil ta plakia e doló mihó ku petidina (pero menos bon ku un angúa di lomba).

Desventahanan di remifentanil:

- Remifentanil por tin efekto riba halamentu di rosea y riba e nivel di oksígeno den sanger.
- Usando remifentanil tin un chèns chikitu riba paramentu di halamentu di rosea serka e mama. Ta pesey ora usa e remedi aki mester vigila tantu abo, komo bo yuchi kontinuantemente.
- Remifentanil ainda no ta disponibel den tur hospital. Nan kier haña mas dato tokante e remedi y su posibel koefektonan promé.

Kiko bo partera por hasi pabo?

• Preparabo riba e parto

Bo partera lo hasi tur kos pa preparabo mas mihó posibel riba bo parto, y pa laga esey bai mas plasertero posibel. Kont'é sigur pues kiko ta bo deseo, y tambe kiko ta kousabo prekupashon. Naturalmente bo partner por ta presente eyan. Bo partera ta kontabo tambe kual tratamentunan tin kontra doló, unda bo mester akudi pa eseyan, y kual ta e ventaha y desventahanan ku tin mará na e diferente tratamentunan. Un bon preparashon ta salbabo di miedu y inseguridat. Bo ta bai tin mas e sentimentu ku bo tin tur kos bou di kontròl. Asina bo por kuminsa na bo parto ku tur konfiansa.

• Guiabo sano y salvo dor di bo parto

Bo partera a haña formashon médiko, anto henter ora é ta monitoriá bon kon ta bayendo ku abo y bo yuchi. Pues, bo ta den bon man.

Durante parto é lo guiabo y sostenebo mas bon ku ta posibel, teniendo kuenta ku loke ta abo su deseo. Pa motibu ku ela pasa den diferente parto kaba, é sá eksaktamente kiko abo por hasi pa kombati doló. É ta puntrabo regularmente kon ta bayendo, é ta dunabo kurashi, y é ta duna abo y bo partner instrukshonnan pa fangu e kontrakshonnan na e manera adekuá. É ta kontabo kon leu bo ta, y kon kos lo desaroya mas aleu. Serka djé boso por akudi ku tur boso preguntanan, prekupashonnan y deseonan.

• **Regla kombatimentu di doló pabo si bo kier esey**

Na kual momentu bo tin di laga sá ku bo kier kombati doló? Si bo sá esey promé ku parto kaba, por ehempel pasobra bo sá ku bo no por soporta doló bon, kombersa riba esey ku bo partera. É por disidi, huntu ku bo, kual ta e mihó momentu pa bai hospital. Pero hopi biá bo no sá adelantá. Si bo ta bai pasa bo parto na kas, podisé ta durante parto numa ta resulta ku bo kier remedi kontra doló, òf ku bo partera ta haña ku esey ta mihó pa abo. Naturalmente lo é kombersa esey ku bo. Kon ku bai, kon ku bin, bo tin di bai hospita pa un tratamentu di doló asina ku remedi. Mayoria biá bo partera ta bai huntu ku bo den e kaso ey, pa pasa e kuido den man di un ginekólogo òf partera den e hospital.

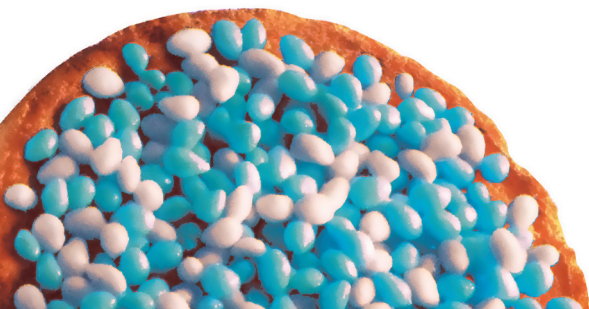
Ainda tin mas pregunta?

Bo tin pregunta ainda despues di e foyeto aki? Akudi ku nan sigur serka bo partera. Pasobra bo partera por kontabo tur kos tokante kalmamentu di doló, tokante tratamentu di doló ku y sin remedi, tokante ventaha y desventaha di esey, y tokante kiko ta posibel y imposibel den bo bisindario. É t'ey pa abo.

Les mas tokante preparashon pa bo parto?

Wak nos foyeto **Bo parto: kon bo ta prepara bo mes?**

Òf wak riba www.knov.nl.



Kolofón

Edishon:

© Koninklijke Nederlandse
Organisatie van Verloskundigen,
maart 2009

Redakshon:

Taallijn tekstservice

Diseño:

Arnold Wierda

Fotografía:

Fotografie & webdesign Onszelf

Tradukshon:

Tolk- en Vertaalcentrum Nederland,
maart 2010

KNOV a realiza y kompila e foyeto aki
kuidadosamente.

KNOV ta eksklui tur responsabilidad
pa konsekuensianan dañino komo
resultado di uso na man di
terseronan.

No ta permiti multiplikashon òf
publikashon di nada for di e foyeto
aki, den e sentido mas amplio di
palabra, sin prévio permit por eskrito
di KNOV.

