de Verloskundige

Tu parto:
cómo hacerle frente al dolor

KNOV

Es posible que ahora que estás embarazada empieces a hacerte preguntas sobre una serie de cosas, por ejemplo, acerca del dolor. ¿Me dolerá mucho? ¿Y si no lo puedo soportar? ¿Podrán darme algo para que me quite el dolor? No nos andemos con rodeos, los partos duelen. Pero cada parto es único. Y la mayor o menor tolerancia al dolor depende de cada mujer en particular, nadie podrá decirte de antemano cuánto te va a doler. Pero deja ya de preocuparte tanto, existen muchas maneras de aliviar el dolor. Con remedios o sin remedios. En casa o en el hospital. De eso se trata este folleto. Encontrarás aquí un resumen de todo lo que te podrá servir de ayuda para hacerle frente al dolor.

Las contracciones y el dolor: algunos datos

- **El cuerpo produce analgésicos**

El dolor de parto (el de las contracciones) es un dolor especial: solo lo tienes cuando vas a dar a luz. Te indica que va a comenzar el parto, que tienes que buscar un lugar seguro. Y ayuda. ¿Pero sabías que tu cuerpo responde inmediatamente al dolor produciendo analgésicos? Son las denominadas endorfinas. Se ocupan de que sientas menos dolor.

- **Como olas de mar**

El dolor de parto está provocado por las contracciones. La contracción es un espasmo del músculo uterino. Se lo puede comparar con las olas del mar bañando la orilla, al principio sientes que la ola de dolor se va formando y va creciendo, y justo antes del momento en que va a dar la vuelta para romper, el dolor llega a su punto máximo, la ola rompe, vuelca y el dolor va desapareciendo lentamente. Entre contracción y contracción tu barriga descanza.

- **La intensidad varía**

Al comienzo, el intervalo entre contracción y contracción es más prolongado y éstas no duelen tanto. Al cabo de un tiempo los intervalos se acortan, las contracciones se hacen más vigorosas y el dolor aumenta. En la última fase aparecen las contracciones para pujar, que pueden ser muy dolorosas cuando se acerca

el nacimiento. Una vez que has dado a luz no tienes más contracciones y desaparece el dolor. Solo sentirás algunos calambres leves para desprender la placenta.

- **Contracciones de panza y de espalda**

Para algunas mujeres las contracciones son relativamente tolerables, para otras son
imposibles de soportar. No se sabe a qué se deben estas diferencias. En parte puede tener que ver con el lugar en donde está ubicado el dolor. En la mayoría de los casos duele la panza. Pero hay mujeres que sienten el dolor sobre todo en la espalda, o en las piernas. A veces el dolor puede cambiar de lugar. Según algunas mujeres las contracciones de espalda son más dolorosas que las de panza.

Lo que puedes hacer antes del parto

- **Haz los arreglos para que haya alguien contigo dándote apoyo**

¿Sabías que las mujeres que reciben apoyo durante el parto sienten menos dolor? Además no necesitan con tanta frecuencia que se les administren analgésicos. Es importante entonces que pienses bien quién quieres que esté contigo durante el parto. Conversa ya sobre esto con tu matrona. Quieres estar con tu pareja, o con tu hermana, con una amiga, con tu mamá. Todo es posible, depende de lo que te haga sentir mejor. Que sea alguien con quien no tengas que "hacerte la fuerte", que te haga sentir cómoda. Cuéntale ya cuáles son tus deseos, así, cuando llegue el momento, habrás guardado toda tu energía para afrontar las contracciones. Naturalmente que también tu matrona estará ese día contigo para darte apoyo. En algunos casos también puedes pedir la ayuda adicional de una enfermera postparto.

- **Prepárate bien**

Lee información sobre el parto en folletos, revistas y libros. Busca en internet. Consulta también el portal kiesbeter.nl en la opción "Pijn bij de bevalling / El dolor durante el parto". Hazle preguntas a tu matrona. Apúntate en un curso de preparación al parto y ve ejercitándote en las técnicas de respiración. Todo esto te ayudará a que cuando llegue el momento estés más relajada y toleres mejor el dolor, porque sabes lo que va a pasar y lo que puedes hacer, sientes que lo controlas todo mejor y confías en que lo podrás superar. Pero es natural, casi todas las mujeres se sienten intranquilas y

tienen miedo cuando comienza el parto. No obstante, procura que no te domine la ansiedad, te pondrás tensa y esto hará que sientas más el dolor y que las contracciones no prosperen satisfactoriamente. El miedo disminuye además la producción de endorfina.

- **Descansa bien**

Asegúrate de que llegas al día del parto bien descansada. Duerme lo suficiente. Descansa bien durante las últimas semanas del embarazo, cuida de que te haya quedado tiempo suficiente para ti. Controlarás mejor el dolor si estás descansada.

Consejos útiles para hacerle frente al dolor

- **Busca algo para distraerte**

No le prestes demasiada atención al dolor al principio, en esta fase las contracciones son soportables. Continúa con lo que estés haciendo. Busca algo para distraerte, por ejemplo algo para leer, o mira televisión, o escucha música.

- **Prueba diferentes posturas**

A medida que las contracciones se hacen más fuertes es más difícil relajarse. Ve a un lugar en donde te sientas a gusto y busca la postura que más te relaje. Por ejemplo parada, mientras meces un poco las caderas, o inclindada sobre una mesa o una silla. Si el dolor de las contracciones es en la espalda es posible que te alivie estar con las manos y las rodillas sobre el piso. También puedes sentarte en un banquito inclinando el cuerpo hacia adelante sobre una mesa. ¿Prefieres acostarte? Prueba hacerlo de costado, a ver si esto te ayuda más, eventualmente con una almohada entre las piernas. O ponte una almohada debajo de la panza y otra contra la espalda. A veces te sientes mejor caminando. ¡Prueba tú misma qué es lo que mejor te resulta! Cuida de no acalambrarte ni contener la respiración cuando viene el dolor, te impide relajarte. Aflójate todo lo que puedas y continúa respirando con tranquilidad, lo sentirás menos.

- **Mantén el cuerpo caliente**

El calor relaja. Cuida que la habitación esté a una temperatura agradable. Ponte ropa abrigada y cómoda. Si te acuestas puedes ponerte bolsas de agua caliente en la panza y en la espalda. También es una buena idea tomar un baño caliente. A algunas mujeres las hace sentir bien sentarse en la bañera con el chorro caliente de la ducha sobre la panza o sobre la espalda. El agua caliente te ayuda a relajarte y sientes menos el dolor.

- **Réstalas: cada contracción es una menos**

Sé positiva. Confía en que puedes hacerlo. Piensa en todo momento: esta contracción ya pasó y no vuelve más. Y no te enfades contigo misma si por momentos no te sale. A veces pasa: el dolor te sorprende con su fuerza y te enfada. Deja que la matrona o la persona que esté contigo te den ánimos. Retoma el control. Piensa que con cada contracción estás más cerca del final. Réstalas, no las sumes. Piensa en el momento después del parto, cuando tengas en brazos a tu bebé.

- Concéntrate en la respiración

Si prestas atención al ritmo de tu respiración estarás menos concentrada en el dolor. Esto te ayudará a relajarte y a hacer frente a las contracciones. Continúa respirando tranquila. Inhala, y exhala el aire gradualmente en cuatro veces.

- **Una buena alternativa (o no) son los masajes**

Cuando las contracciones empiezan a sentirse cada vez más puede que te alivie un masaje en la zona baja de la espalda o en las piernas. Permite que te desconcentres del dolor y evita que se tense esa zona del cuerpo. Algunas mujeres prefieren que se haga presión constantemente sobre la zona baja de la espalda con los dos puños de la mano. Prueba estas alternativas y haz saber lo que te hace sentir mejor. Puede ser que prefieras que nadie te toque y que desees que te dejen tranquila. ¡Hazlo saber también!

Qué más puedes hacer en casa para controlar el dolor

- **Tratamientos médicos "alternativos"**

Los tratamientos que puedes recibir en casa no incluyen medicamentos. Es el caso de la acupuntura, la hipnosis, la aromaterapia (los aromas), las inyecciones de agua y la acupresión. No son tratamientos a los que se recurra con frecuencia en los partos. Tampoco están disponibles en todas las regiones del país. Si te interesa pregunta a tu matrona con tiempo cuáles son las posibilidades que tienes a tu alcance cerca de tu casa.

- **TENS para el parto**

Una de las posibilidades que siempre tienes al alcance es el uso de la TENS para los dolores del parto (Estimulación Nerviosa Eléctrica Transcutánea, TENS en sus siglas en inglés). Funciona por medio de un aparato con el que te aplicas pequeñas descargas eléctricas. Al ser tú misma la que maneja el aparato tienes la sensación de que controlas la situación. Eres tú también quien determina la intensidad de las descargas. Estas descargas eléctricas penetran en tu cuerpo por medio de electrodos (unos alambrecitos que tienes adheridos en la espalda). Sientes una especie de cosquilleo u hormigueo, se puede comparar a lo que sientes cuando las manos están muy frías y empiezan a calentarse. La TENS para el parto no te quitará el dolor por completo pero algunas mujeres sienten que disminuye. No tiene efectos perjudiciales ni para ti ni para el bebé.

Qué pueden hacer en el hospital para aliviar el dolor

También tienes la posibilidad de que te administren medicamentos. Para la administración de analgésicos **siempre** tienes que ir al hospital, ya que en estos casos es indispensable efectuar un control constante del pulso, la presión arterial y la respiración. También es necesario vigilar el estado del bebé (se monitorea el latido del corazón a través de un cardiotocograma o CGT). Estos aparatos solamente están disponibles en el hospital. Pregúntale con anterioridad a la matrona qué alternativas hay cerca de tu domicilio y qué tienes que hacer para recurrir a estos métodos de control del dolor. Podrás leer ya en este folleto información sobre los más importantes y sobre sus ventajas y sus desventajas. Te ayudará a elegir en caso de necesidad. Sé conciente de que aún no han llegado a investigarse suficientemente cuáles son los efectos que todos estos medicamentos pueden tener en la criatura a un largo plazo.

En los hospitales de los Países Bajos los métodos de aplicación más frecuentes son los siguientes:

- inyección en la espalda (analgesia peridural)
- inyección de petidina
- administración de remifentanilo por medio de infusión con bomba

- **Inyección en la espalda (“peridural”)**

Consiste en la aplicación de un inyección en la zona baja de la espalda con una combinación de analgésicos (los medicamentos varían según el hospital). Con la analgesia peridural cesan los dolores de la zona inferior del cuerpo. El anestesiólogo inyecta un poco de anéstesico en esa zona de la espalda e introduce la aguja. Para ello es necesario que curves la espalda y permanezcas quieta, sentada o acostada (también durante una contracción). A través de la aguja se introduce una gomita flexible y delgada (el catéter peridural) que penetra en la espalda y permanece allí, la aguja se retira. A través de este catéter se te administran analgésicos durante todo el parto. El dolor cesa a los 15 minutos.

Las ventajas de la inyección peridural:

- La mayoría de las mujeres (95%) no sienten más dolor durante las contracciones.
- Por cuanto se conoce hasta el momento la inyección peridural no tiene efectos nocivos para el bebé ni para la lactancia de pecho.
- No adormece ni te atonta, estás plenamente consciente de lo que ocurre durante el parto.
- A veces es posible administrarte tú misma analgésicos por medio de una pequeña bomba (a esto se le denomina “analgesia peridural controlada por el paciente”).

Las desventajas de la inyección peridural:

- En muy pocas ocasiones la inyección peridural actúa solo sobre un lado y en aproximadamente 5% de las mujeres el dolor no se alivia o casi no se alivia. Esto puede tener que ver con el lugar donde se ha puesto la aguja y la dosis de medicamento administrado. En esos casos a veces es necesario volver a hacer la aplicación.
- El parto, sobre todo la fase de puje, se prolonga, lo que aumenta la posibilidad de que haya que utilizar una ventosa obstétrica o un extractor por vacío (parto vaginal asistido).
- Se deben administrar medicamentos con más frecuencia para controlar las contracciones.
- Al estar reducida la sensibilidad en las piernas no puedes levantarte de la cama, la sensibilidad vuelve gradualmente cuando cesa la administración de medicamentos. Si la dosis es baja tienes más sensibilidad en las piernas y a veces puedes pararte, caminar y pujar activamente.
- Se coloca una infusión para evitar que te baje la presión arterial.
- Por lo general te colocan un catéter en la vejiga debido a que la anestesia impide que sientas bien la necesidad de orinar. Después de dar a luz se retiran ambos, el catéter de la vejiga y el de la espalda.
- La inyección peridural puede provocarte un aumento de la temperatura. Es difícil determinar si la fiebre se debe a la inyección o a una infección. Por motivos de seguridad a veces se te administran antibióticos.

Hay una posibilidad de que después de que el pediatra le haga un examen al bebé, éste tenga que ser internado en la sección de pediatría y que también haya que suministrarle antibióticos.
- No siempre es posible disponer de la inyección peridural en el acto o en cualquier momento del día (es decir duante las 24 horas). Consulta con la matrona cómo está organizado esto en el hospital de tu vecindario.
- Puedes sentir escozor. Adaptando la composición de los medicamentos este puede tratarse fácilmente.

• Inyección de petidina

La petidina se suministra con una inyección en la nalga o el muslo. Es parecida a la morfina. Hace efecto en media hora. Al contrario de la inyección peridural, con la petidina el dolor no desaparece completamente pero, según muchas mujeres, adormece los dolores más intensos. Su efecto dura de 2 a 4 horas. No se administra petidina al final de la dilatación debido a los efectos secundarios que tiene para el bebé.

Las ventajas de la petidina:
- La petidina puede administrarse en todos los hospitales y en cualquier momento del día.
- Cerca del 50% de las mujeres está satisfecha con su efecto analgésico.
- La petidina da sueño, e incluso puede ser que te quedes dormida. Quizá esto te resulte grato ya que te da la posibilidad de descansar un momento.
- La petidina puede proporcionarte alivio si es necesario que tengas que esperar un tiempo para la aplicación de la inyección peridural.

Las desventajas de la petidina:
- La petidina no hace efecto tan rápidamente, recién a la media hora sientes que se alivia el dolor más intenso.

- Aproximadamente el 25-50% de las mujeres opina que el dolor disminuye.
- Es posible que te den náuseas y te sientas atontada y somnolienta. Esto podría causar que no estés tan consciente durante el nacimiento.
- No está permitido que camines porque te puedes caer con más facilidad debido a la somnolencia.
- La petidina también puede atontar al bebé. Esto podría dificultarle la respiración al nacer, sobre todo si se ha suministrado petidina en el momento más próximo al nacimiento. A veces es necesario aplicarles una inyección a los bebés para que puedan respirar bien.

- **Infusión de remifentanilo con bomba**

El remifentanilo es un nueva sustancia del grupo de las morfinas que se suministra en el brazo por medio de un catéter (infusión) conectado a una bomba. Activando un botón puedes determinar tú misma la cantidad de remifentanilo que te administras. La bomba está regulada de tal modo que nunca puede pasar una dosis demasiado alta de medicamento.

Las ventajas del remifentanilo:
- Su efecto se siente ya después de 1 minuto.
- Seda el dolor mejor que la petidina (pero no es mejor que la inyección peridural).

Las desventajas del remifentanilo:
- Puede afectar la respiración y la cantidad de oxígeno en la sangre.
- Existe una pequeña posibilidad de que se pare la respiración de la madre. El uso de esta sustancia implica que deberá vigilarse con atención y de forma continuada a la madre y al bebé.
- El remifentanilo aun no está disponible en todos los hospitales; se quieren conocer primero más datos sobre esta sustancia y sus posibles efectos secundarios.

Cómo te puede ayudar la matrona

- **Prepararte para el parto**

La matrona hará todo lo que esté a su alcance para que llegues preparada al parto y que éste sea lo más agradable posible. Es importante que la pongas al tanto de tus deseos y de lo que te preocupa. Por supuesto que también puedes hacerlo acompañada de tu pareja. La matrona te informará sobre los métodos que existen para combatir el dolor, en donde se administran y te explicará las ventajas y las desventajas de cada uno. Una buena preparación disminuye la ansiedad y la inseguridad, te hace sentir más que eres tú la que está a cargo de la situación y todo esto te permitirá llegar al día del parto con la plena confianza de que puedes sobrellevarlo.

- **Se ocupa de que tengas un parto seguro**

La matrona ha cursado estudios médicos y vigila en todo momento tu estado físico y el de tu bebé. Estás en buenas manos.
Te apoyará y orientará de la mejor manera posible durante el parto teniendo en cuenta tus deseos. Ha atendido ya muchos partos y sabe exactamente qué hay que hacer para que se te alivie el dolor. Quiere saber regularmente cómo te encuentras, te da ánimo, y os indica a ambos, a ti y a tu pareja, cómo hacer para hacerles frente a las contracciones. Te explica cómo va evolucionando el parto y lo que va a pasar después. Podéis contar con ella para todas vuestras preguntas, vuestras preocupaciones y vuestros deseos.

- **Ocuparse del suministro de analgésicos si así lo deseas**

¿En qué momento debes indicar que quieres que te den medicamentos contra el dolor? En caso de saberlo ya con anterioridad al parto, por ejemplo porque sabes que no toleras bien los dolores, convérsalo con la matrona. Juntas decidirán cuál será el mejor momento para ir al hospital. Pero por lo general estas cosas no se saben con antelación. Si das a luz en casa puede suceder que recién durante el parto te des cuenta de que quieres analgésicos, o que la matrona decida que en tu caso es mejor hacerlo así. Por supuesto que lo consultará contigo. Para la administración de analgésicos es en todo momento obligatorio ir al hospital. En la mayoría de los casos la matrona te acompaña y deriva la asistencia al ginecólogo o a la matrona del hospital.

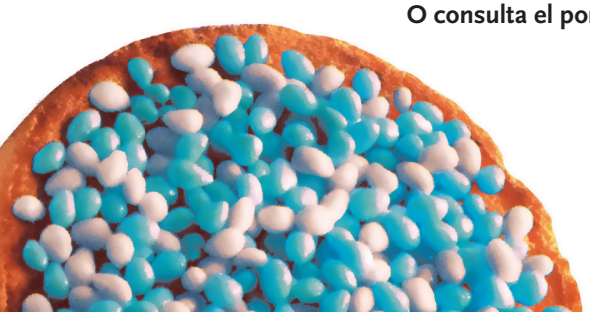
¿Tienes más preguntas?

Si después de leer este folleto aun te quedan preguntas por responder, acude, sobre todo, a tu matrona. Ella es quien te podrá dar toda la información que necesitas acerca de como aliviar los dolores, los métodos que se utilizan para calmar el dolor con o sin medicamentos, las ventajas y las desventajas de cada uno de ellos y qué posibilidades tienes a tu alcance cerca de tu barrio. Está a tu plena disposición.

¿Quieres saber más acerca del parto?

Lee entonces nuestro folleto Tu parto: cómo prepararte

O consulta el portal: www.knov.nl



Colofón

Editora:
© Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen, marzo de 2009

Redacción:
Taallijn tekstservice

Diseño:
Arnold Wierda

Fotografía:
Fotografie & webdesign Onszelf

Traducción:
Tolk- en Vertaalcentrum Nederland, marzo de 2010

El presente folleto ha sido elaborado y cuidadosamente compilado por la organización neerlandesa de matronas KNOV.
La KNOV se exime de toda responsabilidad por perjuicios que puedan derivar de su uso por terceros.
Está prohibida la reproducción o comunicación pública de su contenido, en el sentido más amplio de la palabra, sin la previa autorización escrita de la KNOV.

KNOV