

Sobrellevar el Trabajo de Parto



Sutter Health está comprometido con la tarea de ayudarla a sobrellevar el trabajo de parto.

Ofrecemos apoyo y opciones para ayudarla a sobrellevar el proceso del trabajo de parto. No le pediremos que utilice una escala de dolor durante el trabajo de parto, sino que la evaluaremos y la ayudaremos a sobrellevarlo utilizando la “Escala de afrontamiento del trabajo de parto”.

Escala de afrontamiento del trabajo de parto

1. Puede sobrellevarlo sin ninguna ayuda
2. Puede sobrellevarlo con apoyo
3. Puede sobrellevarlo con analgésicos/anestesia
4. No puede sobrellevarlo

Hay diversas opciones que puede utilizar para sobrellevar mejor el trabajo de parto:

- Luces bajas en la habitación
- Atmósfera tranquila
- Apoyo de personas
- Doulas
- Respiración lenta y relajada u otros patrones de respiración
- Técnicas de relajación como:
 - ◆ Masajes
 - ◆ Visualización
 - ◆ Meditación
 - ◆ Música
- ◆ Estrategias de distracción
- ◆ Aromaterapia
- Pelotas de parto, sillas mecedoras
- Ducha o bañera, si no están contraindicadas
- Compresas frías o calientes
- Inyecciones de agua estéril cuando tiene dolor de espalda por el trabajo de parto (Sutter Davis)
- Contrapresión
- Posiciones para sobrellevar el trabajo de parto (por ej. inclinarse sobre la cama o pelota de parto, arrodillada, en cuatro apoyos)
- Ambulación y movimiento

Si desea otras opciones para sobrellevar el parto, hable con su médico o enfermera.