MOMCENTER

MANEJO DEL DOLOR DE PARTO

Lamaze

ACCREDITED CHILDBIRTH EDUCATOR PROGRAM

En un momento comenzamos...

MOMCENTER

CURSO PARA FUTUROS PADRES

Lamaze

ACCREDITED CHILDBIRTH EDUCATOR PROGRAM

Dolor del trabajo de parto: manejo y medidas de confort

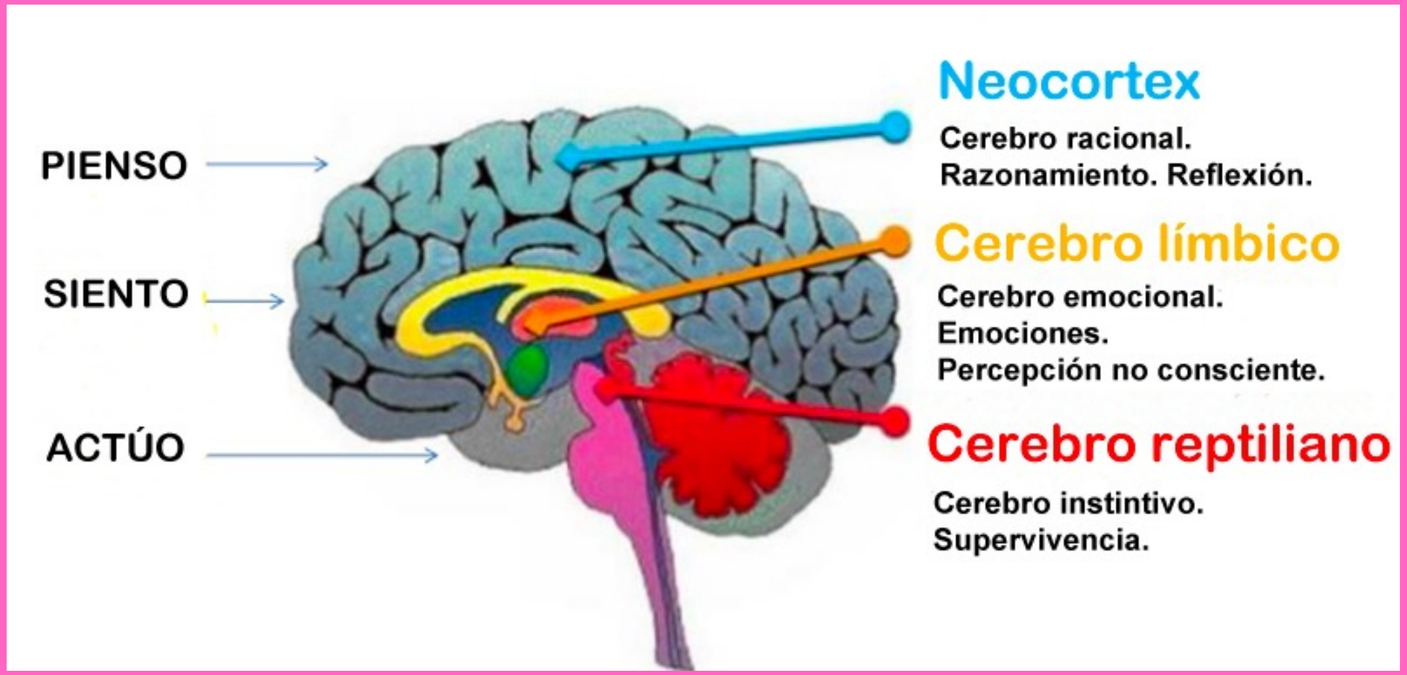
Y tú, ¿cómo reaccionas al dolor o estrés?

¿Qué medidas de confort te funcionan?

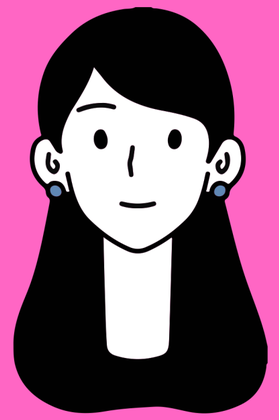
MOMCENTER

¿Por qué en el trabajo de parto sentimos dolor?

Jackie Dives Photography


PIENSO
SIENTO
ACTÚO
Neocortex
Cerebro racional.
Razonamiento. Reflexión.
Cerebro límbico
Cerebro emocional.
Emociones.
Percepción no consciente.
Cerebro reptiliano
Cerebro instintivo.
Supervivencia.

Importancia del trabajo de parto



- Parte activa en la experiencia
- Menores riesgos respiratorios
- Menor probabilidad de depresión postparto
- Vivir el nacimiento de manera consciente

Dolor

→ Sensación

Contracciones

→ Olas / Ráfagas

Medidas de confort naturales

Enfoque o distracción

- Visualización
- 5 sentidos
- Agua
- Respiración

FASE ACTIVA

- Contrairritación y acupresión
- Masaje
- Posturas
- Pelota
- Rebozo

Respiración

Soplar burbujas

Enfriar la sopa

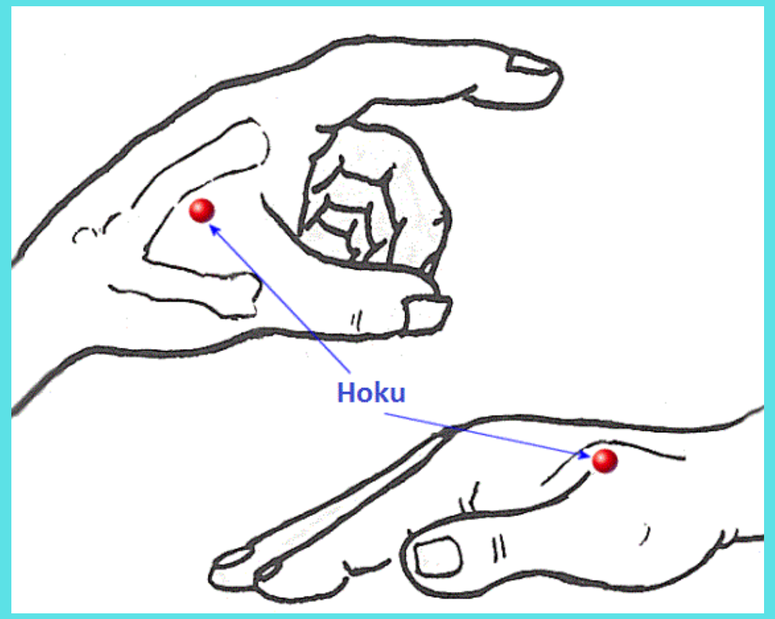
Soplar las velitas

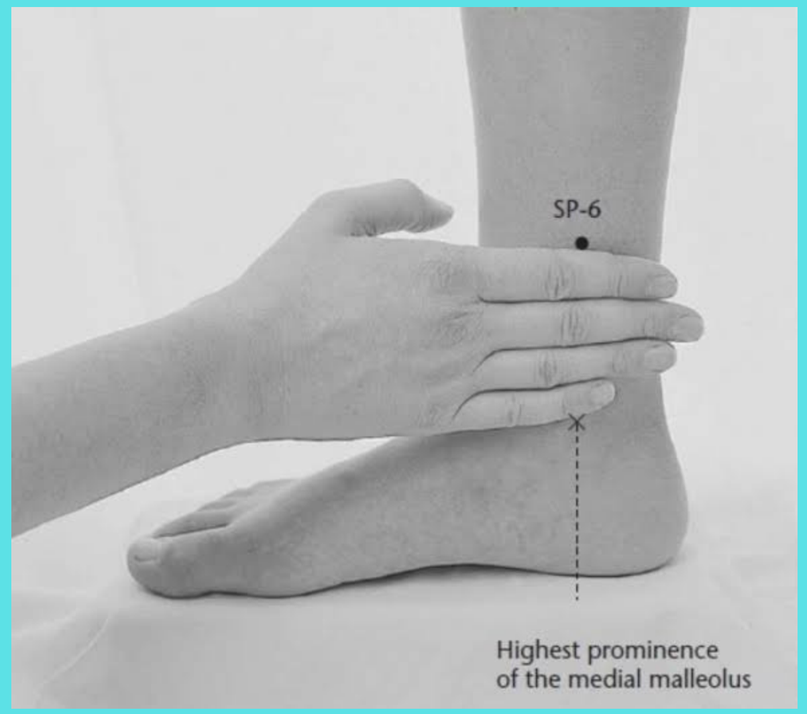
Respirar en tu puño

Labios de caballo

Vocalización

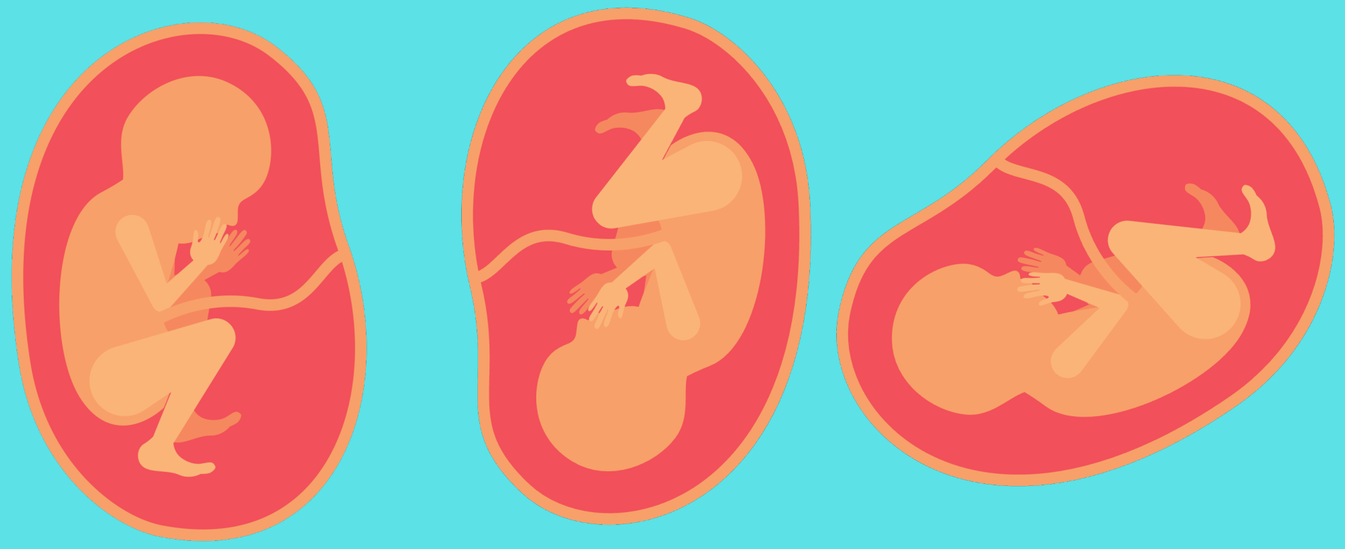
Contrairritación y acupresión





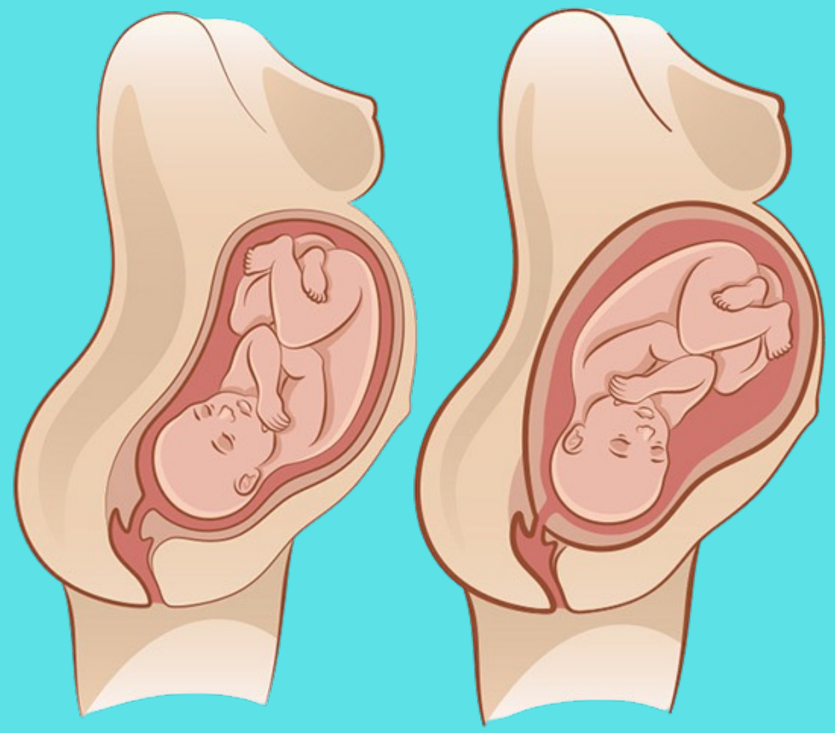
Posturas

Presentación



Podálica Cefálica Transversa

Posición



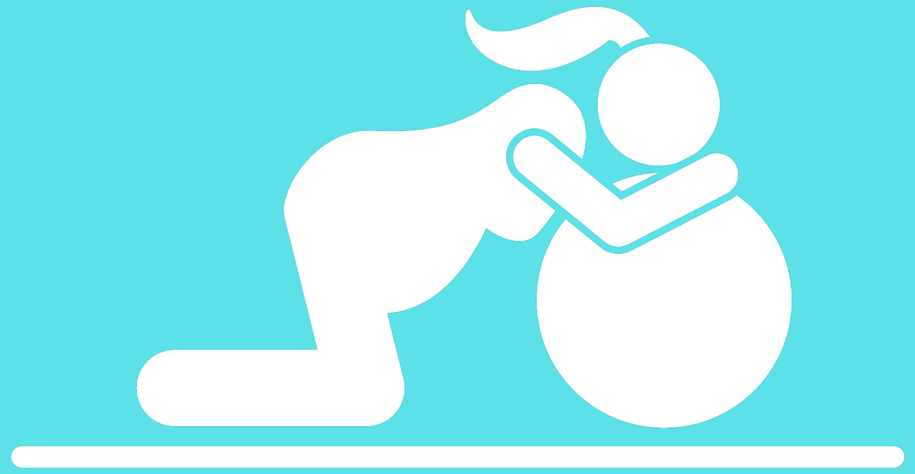
Anterior Posterior

Recomendaciones:

- Evita echarte hacia atrás
- Evita cruzar las piernas

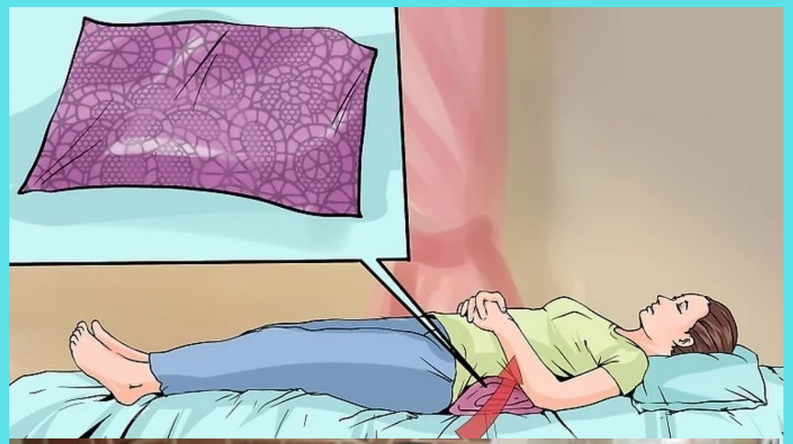
Bebé en posterior:

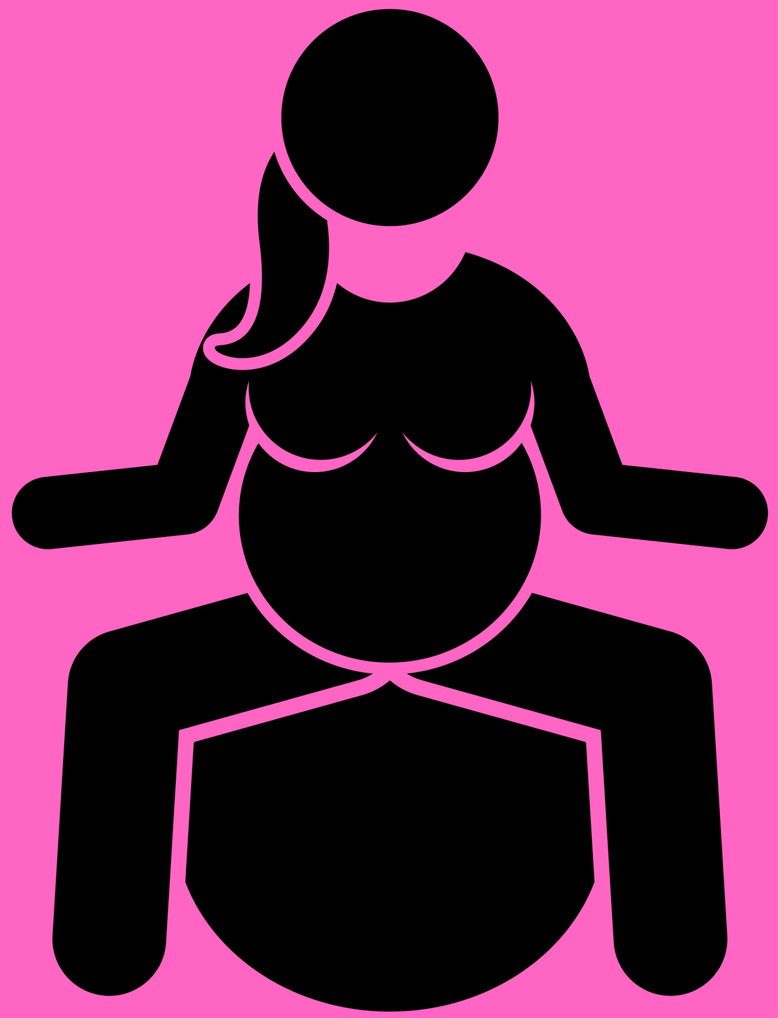
Tres veces al día:



Si tu bebé no está en cefálica:

- Semana 34
- 20 min cada postura
- 2 hrs de descanso
- Si ya cambió de postura ya no lo sigues haciendo.





Al inicio del trabajo de parto: abre las piernas

Al final del trabajo de parto: cierra las piernas

Cada 5 contracciones

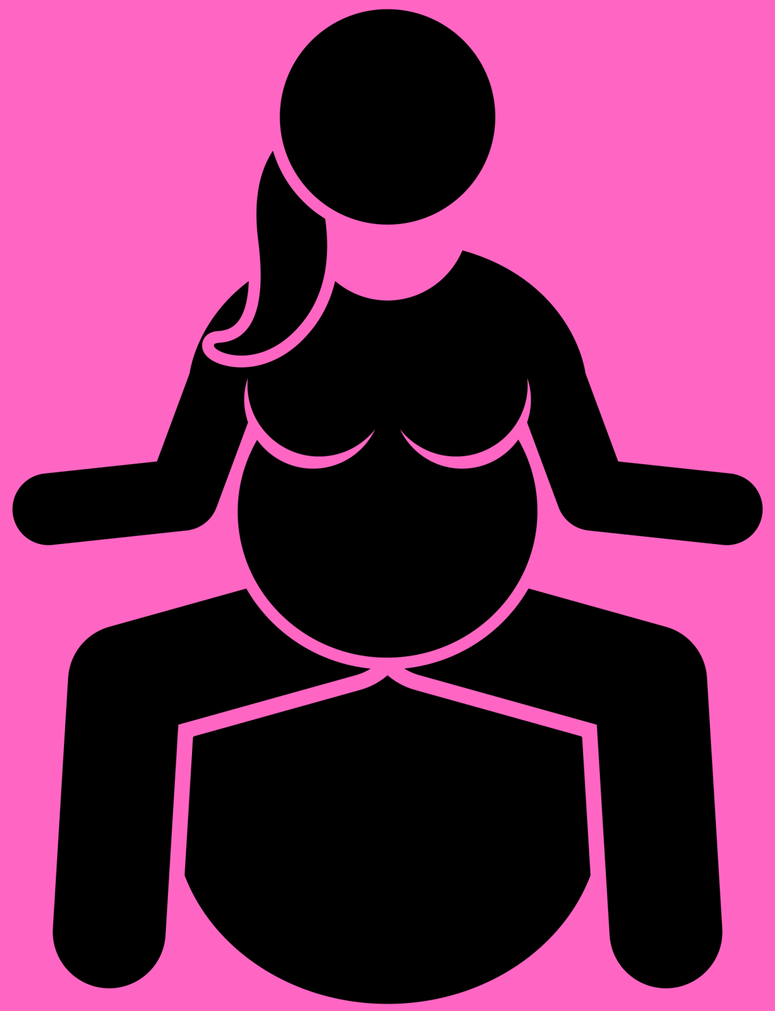
DE PIE CON APOYO:

Caminar

Bailar lentamente

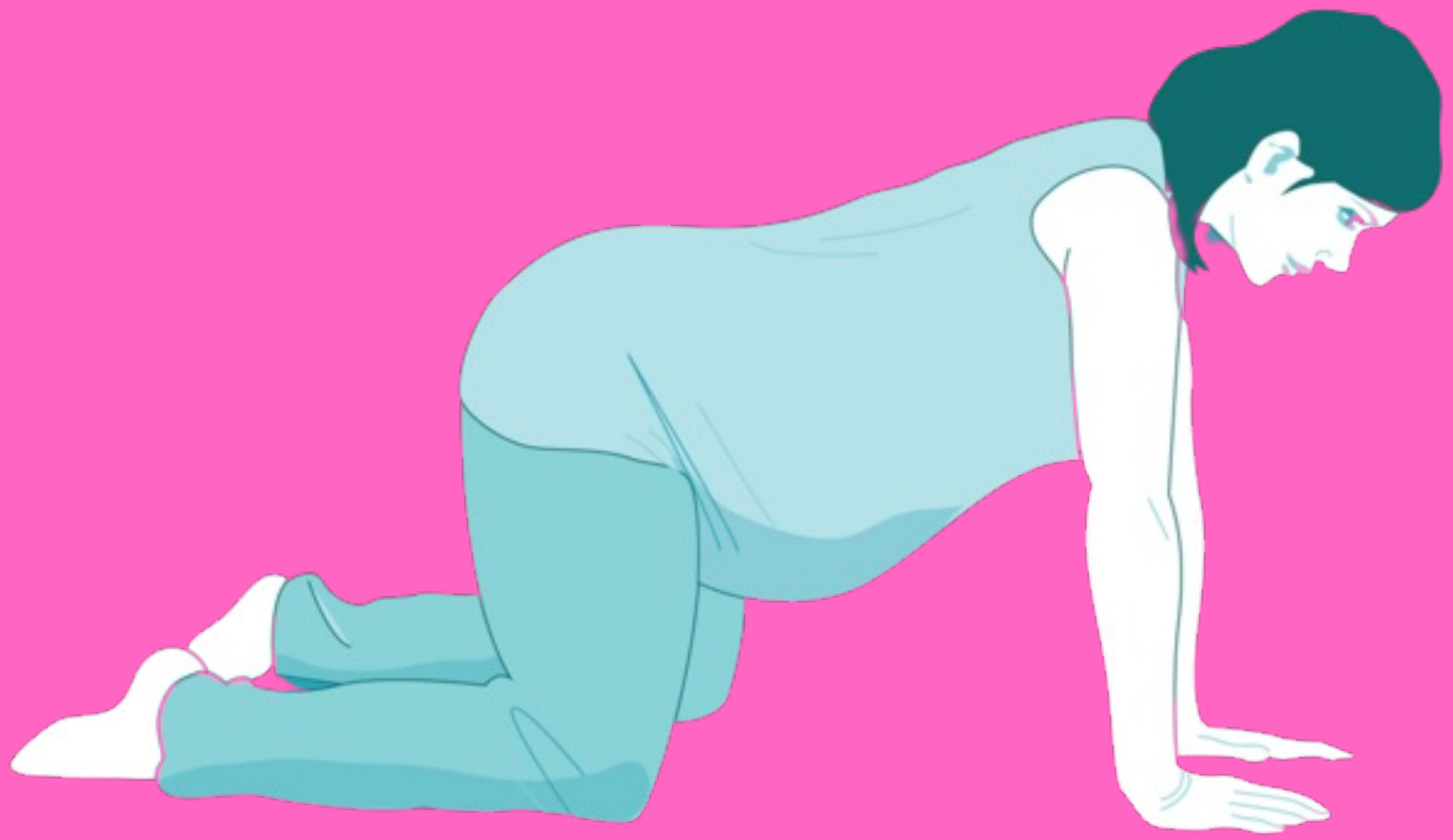
Desplante

Sentadilla



SENTADA

- Balanceándote
- En una mecedora
- Con apoyo al frente



4 puntos

- Con movimientos hacia adelante y hacia atrás
- Con inclinaciones pélvicas

Pecho y rodillas al piso

Levantamiento abdominal

Caramelo

Masaje

Masaje

Y recuerda:

Toda ola termina

Esta sensación es temporal

Una ola a la vez

¡Soy fuerte!

¡Puedo hacerlo!

Epidural

- Limita el movimiento
- Puede dificultar el inicio de la lactancia
- Puede inhibir el deseo de pujo
- Puede causar presión baja, dolores de cabeza, etc.

Palabra clave

Hola Gaby! Cómo estás?
Oye hace un par de semanas concluí tu curso profiláctico. Y el viernes tuve a mi bebé! 🥰
Rompí fuente a las 0:15am y 7 horas después llegó.
Mi bebé nació perfectamente acomodado en cefalica anterior con 2 nudos de cordón umbilical en el cuello y sin anestesia. ingresé al hospital 6:50am y 25min después él nació.
Debo decirte que las medidas de respiración que practicamos fueron parte fundamental para ello. La recomendación que les haces a los acompañantes (en este caso mi esposo) de no decir "respira" si no que él lo hiciera para que yo lo imitara de verdad tiene un efecto bárbaro!
Cuando iniciaron las contracciones en casa, me puse a ver una serie tal cual comentamos jaja, cuando se hicieron más fuertes me di un baño de agua caliente (aconpañada de mi esposo por cualquier inconveniente) dónde al relajarme todo se aceleró y finalmente partimos al hospital.
En algún momento las contracciones eran tan fuertes que otra de las medidas taaaan reconfortantes fue que yo me colgara de los brazos de mi esposo, llegué al hospital directo a labor de parto!...Finalmente mi bebé nació, lo tuve piel con piel desde el momento cero y tuvimos nuestra hora dorada. Había platicado con mi Gine y mi pediatra sobre

tuvimos nuestra hora dorada. Había platicado con mi Gine y mi pediatra sobre cómo quería llevar el parto y salió de maravilla.
Mi Gine dijo que tuve un parto hermoso y envidiable, yo asombrada, me dijo "platicalo con tu asesora" osea tu 🤭🤭
Y aquí estoy, contándote mi bellísima experiencia!! De verdad que sí fue maravilloso.
Gracias Gaby, tu asesoría de verdad nos ayudo muchiiiiisimo!
3:25 p.

La maleta del hospital

Para mamá:

- ✓ 3 calzones holgados y cómodos
- ✓ 2 brasieres de lactancia
- ✓ Discos protectores de lactancia
- ✓ Pañales Tena o Frida Mom
- ✓ Un par de camisones con abertura delantera
- ✓ Sandalias de plástico
- ✓ Ropa para salir del hospital
- ✓ Zapatos cómodos
- ✓ Cosmetiquera con artículos de higiene personal
- ✓ Documentos importantes (plan de nacimiento, documentos de identificación, los papeles de tu seguro médico, últimos análisis y pruebas médicas realizadas en el embarazo, documentos del hospital, etc)
- ✓ Dinero / tarjeta de crédito
- ✓ Celular
- ✓ Cargador

Para el trabajo de parto:

- ✓ Fitball (pelota de pilates)
- ✓ Aceites y difusor para aromaterapia
- ✓ Masajeador o pelotas
- ✓ Playlist relajante
- ✓ Imágenes y frases motivacionales
- ✓ Rebozo
- ✓ Compresas frío-calor
- ✓ Ventilador pequeño o abanico
- ✓ Snacks y fruta
- ✓ Botella con agua (con popote)
- ✓ Agua de coco

Para bebé:

- ✓ Jeringas con calostro
- ✓ Un paquete de pañales etapa recién nacido
- ✓ Toallitas húmedas
- ✓ Cortaúñas
- ✓ 2 cobijitas
- ✓ 4 pañaleros
- ✓ 4 mamelucos que sean fáciles de manipular
- ✓ Asiento de bebé para el coche.

MÁS INFORMACIÓN...

EL PARTO Y LA CESÁREA

LACTANCIA

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

BANCO DE LECHE

PRIMEROS AUXILIOS (BEBÉS)