

# Alivio Natural Para el Dolor Durante el Trabajo de Parto



Hable con su proveedor sobre las opciones para aliviar el dolor durante el trabajo de parto. Las estrategias a continuación pueden reducir o eliminar su necesidad de medicamentos para el dolor. Independientemente de qué método para aliviar el dolor use, es importante comprender todos los riesgos y beneficios. Recuerde la lactancia es lo mejor para su bebé, y algunos estudios sugieren que un trabajo de parto sin medicamentos puede hacer que sea más fácil el comienzo de la lactancia.

## Posiciones para estar cómoda:

- + Las opciones incluyen realizar el trabajo de parto sobre sus manos y rodillas, de pie, en cuclillas o usando una pelota para parto
- + Ayuda a que el trabajo de parto progrese
- + Es genial para manejar el dolor
- + Puede acortar el trabajo de parto

## Técnicas para estar cómoda:

- + Aromaterapia
- + Iluminación tenue
- + Compresa caliente
- + Ducha caliente
- + Masajes/presión
- + Música

## Métodos para manejar el parto:

- + Hipn parto
- + Lamaze
- + Método Bradley

## Control de la respiración consciente:

- + Controla el dolor
- + Disminuye la ansiedad y el estrés
- + Facilita el trabajo de parto y el nacimiento



¡El apoyo marca la diferencia!

Usted y su pareja o instructora de trabajo de parto pueden aprender más asistiendo a clases de preparación para el parto. Para obtener más información sobre encontrar una partera en su área, visite [www.dona.org](http://www.dona.org).



¿Sabía que?

Saber qué va a suceder ayuda a las madres a estar más relajadas y cómodas durante el trabajo de parto. Las clases de preparación para el parto en Southeast Georgia Health System pueden ayudar.

¿Preguntas? ¡Consulte gratis a una asesora de lactancia!

Llame al 912-466-3184

En el hospital: Pídale a la enfermera que localice a la asesora de lactancia.



SOUTHEAST GEORGIA  
HEALTH SYSTEM

[sghs.org](http://sghs.org)