

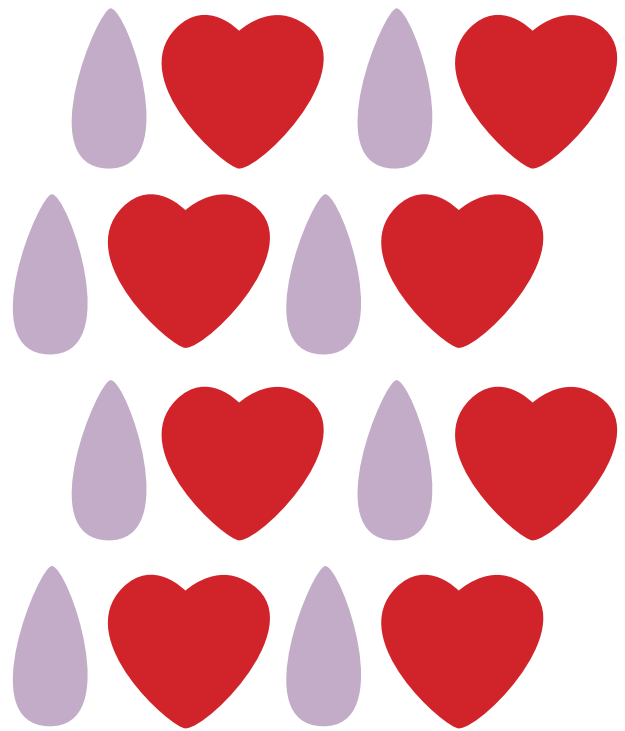
Durante el parto podemos experimentar sensaciones fuertes. Afrontar el parto sin miedo, cuidando el ambiente y procurándonos un buen acompañamiento, hará que lo vivamos de una manera más tranquila y reducirá la intensidad del dolor.

## ¿El parto tiene que doler siempre?

El dolor es una experiencia subjetiva, cada mujer lo siente de una manera diferente: para algunas las sensaciones del parto son demasiado intensas como para sobrellevarlas sin ayuda de analgesia, para otras son llevaderas si pueden moverse libremente y se sienten tranquilas y confiadas. Hay mujeres que viven su parto con comodidad y, un pequeño grupo de privilegiadas, con verdadero placer.

Durante un parto fisiológico no intervenido, el organismo segrega oxitocina (la hormona del amor) y endorfinas, que facilitan a la mujer vivir las contracciones sin sentirse desbordada por ellas.

Es interesante diferenciar el dolor (sensación física) del sufrimiento (impacto emocional de una experiencia). Una mujer puede reportar un parto doloroso y gozoso, mientras otra puede hablar de un gran sufrimiento, aún cuando haya sido con analgesia.



## Bibliografía

El dolor del parto, Verena Schmid.  
Editorial OB STARE, 2009.

Parir sin miedo, Consuelo Ruiz Vélez-Frías,  
Editorial OB STARE, 2009.

Pariremos con placer  
Casilda Rodríguez Bustos  
Ediciones Crimentales, 2009.

La maternidad acompañada  
Nutria Otero y Susana Prieto.  
Editorial OB STARE, 2013.



**el PARTO es  
NUESTRO**

T. 34 685 60 31 46  
www.elpartoesnuestro.es  
info@elpartoesnuestro.es

## ¿Por qué puede doler el parto?

Hay muchos factores físicos, emocionales y ambientales que influyen en la forma de percibir y afrontar el dolor. El estrés y la tensión tienen efectos en el organismo de la madre:

- aumenta la producción de adrenalina.
- disminuye el aporte de oxígeno al útero.
- añade tensión a las contracciones de las fibras musculares del útero.

## ¿Qué puede originar esta tensión?

### - Factores culturales

La percepción del dolor es una cuestión subjetiva de la persona, influida por la cultura y los hábitos aprendidos desde la infancia.

Nuestra cultura nos ha enseñado que parir es muy doloroso y que puede llegar a ser insostenible si no se hace uso de algún tipo de anestesia.

### - El miedo

El miedo o el estrés ante el parto (por falta de intimidad, por sentirte sola, por estar inmovilizada, por creerte incapaz de parir, por temer por tu bebé, por no entender lo que te pasa, etc) tiene claros efectos sobre el desarrollo del parto.

El miedo desata mecanismos de "alerta y huida", es decir, produce adrenalina, que frena a la oxitocina. El miedo no sólo hace el parto más doloroso sino que lo dificulta, incluso hasta el punto de poder llegar a pararlo.

### - La excesiva medicalización

Demasiadas veces el parto transcurre sin privacidad e intimidad, con imposibilidad de elegir la postura del parto, con oxitocina intravenosa por protocolo, intervenciones que afectan directamente a la fisiología del parto. El ambiente y el trato que se ofrece, incluso para los casos de parto de bajo riesgo, distan mucho de ofrecer ese clima necesario para que la mujer se sienta segura y relajada, sin miedo, confiada en su capacidad para dar a luz.

Por otro lado, la oxitocina sintética que se administra para provocar y aumentar las contracciones, influye en el trabajo del útero pero no llega al cerebro. La oxitocina natural de la mujer tiene efectos sobre el cerebro estimulando la producción de endorfinas (que actúan como analgésicos y relajantes), además de producir las contracciones uterinas, también produce vivencias de bienestar, confianza y amor. La oxitocina fisiológica hace que las contracciones varíen en intensidad, permitiéndote ir asimilando progresivamente las diferentes sensaciones.

El organismo segrega oxitocina y endorfinas, que facilitan a la mujer vivir las contracciones sin sentirse desbordada por ellas.

## Recursos para transformar el dolor

1- Tanto la mujer como el bebé están preparados para parir y nacer respectivamente, de forma sencilla y segura, si se dan las condiciones adecuadas según sus necesidades físicas y emocionales, y siempre que se trate de un parto sano. Pero ambos procesos pueden convertirse en patológicos cuando transcurren de forma antinatural y en entornos y condiciones inapropiadas, por lo que el primer recurso para evitar el dolor sería buscar un lugar adecuado para parir, esto es, aquel en el que te sientas segura, con profesionales que te den confianza.

2- Ayuda conocer nuestros miedos y trabajarlos antes del parto para poder transformarlos. El miedo es, en cierto modo, algo aprendido, que se puede "des-aprender". La información es una de las mejores difuminadoras del miedo. Es muy útil conocer el proceso de parto, desde su fisiología hasta el conocimiento físico del lugar donde se va a dar a luz, la manera de proceder del personal que nos va a atender, sus protocolos, etc. Además, es importante reflexionar sobre nuestros miedos (sentirse o no capaz, experiencias familiares...). Una buena opción son los grupos de apoyo donde las mujeres agradecen poder hablar sobre todo esto.

3- En general, cualquier técnica que ayude a relajarse y desconectar: cambiar de posición y moverse libremente, masajes, escuchar música relajante, ponerse calor, llenarse de pensamientos positivos, practicar ejercicios y posturas relajantes, pueden ayudar mucho.

4- Una buena alternativa es el uso del agua caliente. La inmersión en una bañera con agua caliente (37°C), reduce la producción de adrenalina. El agua, además, disminuye la fuerza de la gravedad y la estimulación sensorial aumentando la producción de endorfinas, relajando la musculatura de la madre y repercutiendo en una respiración más tranquila.

El ritmo y la intensidad de las contracciones se suaviza, pero la dilatación es más rápida. Si no puedes acceder a una bañera, una ducha de agua caliente es un buen sustituto.

5- Analgesia. Si optas por usar epidural, entonox o cualquier otro fármaco, pide que te expliquen cómo funciona, sus ventajas e inconvenientes. La epidural suele llevar a la medicalización del parto, sobre todo si se administra en una fase temprana de la dilatación, pues obliga a la monitorización continua y esto limita tu movilidad, con lo que se multiplican las posibilidades de que surjan complicaciones.

Si has pensado parir a tu bebé sin analgesia pero durante el parto crees que la necesitas, no dudes en pedirla. Tienes derecho a cambiar de opinión.

Más allá de las sensaciones físicas, lo que contribuirá a que el parto sea para ti una experiencia positiva es que te hayas sentido apoyada, acompañada, protegida, informada y respetada.