



## **Parto sin usar casi medicamentos para el dolor o sin ninguno**

*Laboring with Few or No Pain Medicines*

Muchas mujeres desean tener un trabajo de parto y dar a luz sin usar casi medicamentos para el dolor o sin ninguno. Hable con su enfermera o proveedor sobre cuáles son las opciones seguras para usted y su bebé. Estos son algunos consejos útiles:

- Antes del parto, comparta sus ideas con la persona que le ayudará y haga un plan para el control del dolor durante el parto. Por favor, hable sobre esto antes de venir al hospital.
- Considere la posibilidad de tener una doula que le ayude durante el trabajo de parto. Puede tener su doula privada o solicitarla al programa UNC Volunteer Doula.
- Comunique sus deseos a su proveedor y a otros miembros del personal. Una forma de hacer esto es redactar un plan de parto o rellenar el documento de **UNC Baby's Birth Day Wishes** (deseos para el día del nacimiento del bebé). Recuerde que el plan de parto es una guía y puede cambiarse.
- Una vez iniciado su trabajo de parto, hable con su proveedor sobre cuándo debe venir al hospital. Hasta que venga al hospital, puede caminar, tomar mucho líquido y utilizar otras medidas para su comodidad. Al principio del trabajo de parto, los ejercicios de relajación y respiración pueden ser muy útiles.
- Cuando llegue al hospital, manténgase activa caminando mientras sea seguro para usted y el bebé. En el hospital hay monitores que puede llevar mientras camina. Si está en cama, cambie de posición al menos cada 30 minutos.
- A algunas mujeres les resulta muy relajante la música durante el trabajo de parto. En los televisores del hospital hay canales de música que puede escuchar. También puede traer su propio reproductor de música.
- En el hospital hay pelotas y banquetas para trabajo de parto, barras para acucillarse y duchas o bañeras. Si le interesa usar alguna de estas cosas o tiene alguna pregunta sobre ellas, hable con el personal de la Sala de Partos.
- Dígale a su enfermera y proveedor de la Sala de Partos que les hará saber si desea medicamentos para el dolor y en qué momento.

**Por último, tenga confianza en sí misma. El trabajo de parto es duro y generalmente doloroso, pero hay periodos de descanso. Tómese las contracciones con calma. Descanse y relájese entre contracciones. Sea amable consigo misma. Centre su atención en el bebé que pronto va a tener en sus brazos.**

*Approved by NC Women's Hospital Patient Education Steering Committee, Feb 10, 2009. April 16, 2019*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 05/31/19*