

5 consejos para un buen parto normal



¿Se acerca la fecha del nacimiento de tu bebé y quieres prepararte para tener un parto normal?

En este momento tan importante, tu médico te recomendará que estés tranquila y te mantengas positiva, pero es normal que estés nerviosa en las semanas previas.

¿Qué prácticas te pueden ayudar?

5 consejos para un buen parto normal



Para ayudarte a sentirte más segura, aquí encontrarás varios consejos para que tu experiencia de parto sea buena, además de cómo recuperarse de un parto normal.

1. Mantente en movimiento

De cierta forma, la labor de parto es similar a un ejercicio de resistencia. Necesitarás estar fuerte para disminuir el riesgo de complicaciones.

Puedes caminar, hacer yoga, nadar o elegir cualquier actividad física que disfrutes, preferiblemente de bajo impacto para que no haya riesgo de caídas o lesiones.

Lo ideal es que te des un espacio para ejercitarte al menos 30 minutos 5 días a la semana.

2. Ten distracciones

Planifica con tiempo las condiciones que sabes que te ayudarán a sentir más cómoda o que te pueden aislar psicológicamente del dolor.

Si te gusta cierto tipo de música o la aromaterapia, organízalo para que el ambiente sea agradable cuando estés en labor. Todos estos factores te harán sentir más confiada.

3. Asesórate con tu matrona sobre posturas de parto



Por lo general, se asume que la posición normal para dar a luz es acostada boca arriba. Sin embargo, esta es la postura de parto menos efectiva de todas porque el bebé tiene que salir en contra de la gravedad.

Ahora, en embarazos de riesgo sí se recomienda que las mujeres se queden acostadas o eviten probar ciertas posiciones, pero si este no es tu caso, tienes muchas opciones para elegir.

Algunas posturas incluyen dar a luz sentada o de pie, aprovechando la verticalidad para que tu pelvis se mantenga abierta y el bebé pueda salir más rápido.

4. Ponte de acuerdo para recibir un masaje

Sentir el tacto de un familiar o ser amado en forma de masaje puede reducir la sensación de dolor, ayudándote a sentir más tranquila.

La zona específica del masaje dependerá de tus preferencias, pero muchos reflexólogos recomiendan el masaje de pies para acortar el tiempo de labor, ya que podría estimular las contracciones.

5. Técnicas de relajación

Además de la respiración, hay otros métodos que te pueden ayudar a relajarte durante el parto. Por ejemplo, la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS) es una opción que consiste en poner electrodos en tu piel, a través de los cuales se liberan pulsos que bloquean el dolor.

Otras alternativas son la meditación guiada, la hipnosis (que debe ser hecha por un profesional certificado) y tomar un baño caliente si las circunstancias lo permiten.

¿Cómo recuperarse de un parto normal?



Con estos consejos para un buen parto normal, estás varios pasos por delante para que el nacimiento de tu bebé sea un momento lleno de alegría y recuerdos positivos. Pero ¿cómo recuperarte después?

El cuerpo de cada mamá es diferente, pero por lo general comenzarás a sentirte mejor luego de 6 semanas. Estos son algunos tips para acelerar la recuperación:

- Evita estar de pie o sentada mucho tiempo.
- Duerme de lado.
- Aplica hielo en la zona del perineo cada 2 horas durante las primeras 24 horas después del parto.
- Date baños de asientos tibios de 20 minutos varias veces al día para aliviar el dolor.
- Come muchas frutas, verduras y granos enteros para prevenir las hemorroides.
- Bebe al menos 8 vasos de agua todos los días.
- Evita el alcohol y la cafeína. Esto podría alterar tu sueño, y necesitas descansar bien para sanar.

¡Ya lo sabes! Aunque puede que tengas la ansiedad a full en la espera del parto, puedes hacer mucho para reducir el dolor. Recuerda siempre asesorarte con tu médico de cabecera para que te indique qué es lo adecuado para ti.