

MÈTODES DE CONFORT NO FARMACOLÒGICS PER ALLEUGERIR EL DOLOR DE TREBALL DE PART

- Llibertat de moviment. Possibilitat de monitorització telemètrica, la dona podrà caminar mentre escolta el batec cardíac del bebè.
- Pilotes, massatge, tècniques de relaxació, escalfor local.
- Banyera. Entre les alternatives no farmacològiques per alleujar el dolor durant la fase de dilatació, la immersió amb aigua calenta és molt efectiva.

Si es tracta d'un part de baix risc i sense anestèsia la dona podrà optar per aquella posició que li sigui més confortable: cadireta, dreta, “de cuclilles”, a quatre punts o al llit de part.



Asseguda a la pilota
Posició per la dilatació



Decúbit lateral
Posició per la dilatació



Posició de quatre grapes
Posició per la dilatació



Recolzament continu



Massatge
Durant la dilatació ajuda a
disminuir el dolor lumbar



Posició vertical dret