



## Curso: El dolor en el parto mecanismos psicofisiológicos y estrategias holísticas para la prevención y el alivio

Imparten: Blanca Herrera – Ascensión Gomez



presencial y online

Madrid, 10 de enero 2019

información:

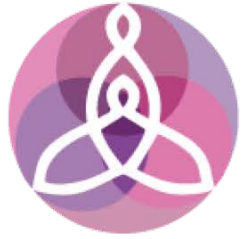
[saludmentalperinatal.es](http://saludmentalperinatal.es)



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

**“La manera en la que nuestra cultura trata a las mujeres durante el parto, es un buen indicador sobre cómo las mujeres y su contribución a la sociedad, son valoradas y honradas.”**

**INA MAY GASKIN**



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



2018 International Awards on  
Perinatal Mental Health Education

# PROGRAMA

1. Neurofisiología del dolor en el parto
2. La química y la bioquímica. Dolor fisiológico, dolor provocado: influencia de la medicalización del parto en la intensidad y la vivencia del dolor.
3. El sistema nervioso autónomo: comprendiendo cuales son las verdaderas necesidades de las mujeres durante todo el proceso. La influencia del entorno, el clima emocional, el acompañamiento.
4. Emociones, estado hormonal, estado de consciencia.
5. El miedo y su impacto en la evolución del parto y el dolor. Como afrontarlo.
6. Epidural: las luces y las sombras.
7. La analgesia endógena: conocerla, comprenderla, favorecerla.
8. Recursos no farmacológicos de alivio del dolor fisiológico.

# ANALGESIA ENDÓGENA



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

## EL VERDADERO PODER DEL PARTO



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

# PARA QUÉ DUELE

- Bloquear el mundo exterior: **concentración.**
- Moverse según necesidades: **guía corporal.**
- Motor del equilibrio hormonal: **placer.**
- Facilitar la resistencia: **sacar fuerzas extremas.**
- Proteger los tejidos: **prevenir lesiones.**



# ANTES DEL PARTO

- Aceptación de la fisiología del dolor:  
**COMPRENDER.**
- Relajación musculoesquelética a través del movimiento: **SENTIR.**
- Concebir el parto como una experiencia personal, instintiva y enriquecedora:  
**APRENDER.**
- Respeto por el bebé como parte activa del parto: **COMPARTIR.**



# ANTES DEL PARTO

- Preparar el cuerpo: **EJERCICIO FÍSICO.**
- Preparar la mente: **DIDÁCTICA.**
- Preparar esfera emocional: **RELAJACIÓN/TERAPIAS.**

*“Las mujeres embarazadas y las parturientas son fuerzas elementales, así como la gravedad, las tempestades tonantes, los terremotos y los tornados son fuerzas elementales. Para poder comprender las leyes de su flujo energético, tienes que amarlas y respetarlas por su magnificencia, y, al mismo tiempo, estudiarlas con la precisión de un verdadero científico”.* **Ina May Gaskin**



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

# ANTES DEL PARTO

**BAILAR**  
**VISUALIZAR**  
**CANTAR**  
**MASAJEAR**  
**RESPIRACIÓN/SONIDO**



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

# DURANTE EL PARTO: ENTORNO

- Silencio.
- Luz tenue.
- Calor.
- Mobiliario cómodo.
- Instrumental no visible.
- Personal respetuoso y mínimo.
- Intervención mínima necesaria.





Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

# DURANTE EL PARTO: TÉCNICAS

- MASAJE EN ZONAS DE TENSIÓN.
- PRESIÓN PÉLVICA PARA AMPLIAR ESPACIOS.
- ACOMPAÑAR (PRESENCIA).
- AGUA CALIENTE.
- MOVIMIENTO LIBRE.
- CALOR LOCAL.
- TENS.
- CONTRA-IRRITACIÓN.



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



BLANCA HERRERA

ASCENSIÓN GÓMEZ