

Alívio da Dor no Trabalho de Parto

Tipo de alívio da dor	Resumo	Benefícios	Riscos	Mais informações
Alívio natural da dor, sem medicação 	Há muitas opções. Sugerimos técnicas de respiração, música, aromaterapia, compressas quentes, mudança de posição, bola suíça, caminhada, hidroterapia (banheira), pápulas de água estéril e hipn parto.	Elas podem ajudar a acalmar seu corpo e mente, e ajudar a lidar com a dor. A maioria delas tem sido usada há milhares de anos!	Nenhum! Mas podem não ser suficientes, dependendo da intensidade e duração da sua dor.	Você pode levar sua própria música e aromaterapia. Você pode ser monitorada enquanto está na banheira e usar Pitocin se necessário.
Pessoa de apoio ou doula 	A doula é uma pessoa treinada para ajudar durante o trabalho de parto. Ela oferece apoio emocional, orientação, educação e massagens. Muitas doulas também ajudam com a amamentação e fazem visitas em domicílio após o nascimento.	Recebemos ótimas respostas de nossas pacientes que dizem amar os serviços das doulas. É uma profissão que tem mostrado reduzir a taxa de cesarianas.	Nenhum! (Pode haver custos se você contratar uma doula).	Você pode ser qualificada para uma doula da CHA: pergunte ao seu médico ou parteira. As doulas da CHA falam 14 idiomas diferentes.
Medicações para dor (analgésicos opioides) 	Podemos administrar fortes medicações para dor, como a morfina.	Elas aliviam bem a dor (mas não 100%) e deixarão você calma. Isso pode ajudá-la a dormir por algumas horas.	Elas podem fazer você sentir coceira, sonolência ou náusea. Não as usamos muito próximo do nascimento porque podem afetar a respiração e tônus muscular do bebê logo após ele nascer.	Normalmente usadas no início do seu trabalho de parto.
Gás óxido nitroso 	O gás é inspirado usando-se uma máscara. Você segura a máscara em seu rosto durante as contrações. O gás não tem odor nem sabor.	Você mesma pode controlar. Ele pode ser usado por um breve período para ajudá-la a relaxar. Faz desaparecer a dor razoavelmente bem. Não há efeitos conhecidos no bebê.	Às vezes pode causar náusea, tontura ou "sensação ruim". Esses efeitos colaterais desaparecem rapidamente quando o uso é interrompido.	É mais recente nos EUA, mas tem sido usado na Europa há muitos anos.
Anestesia epidural 	Essa medicação é administrada através de um tubo colocado na parte inferior de suas costas. Ela pode aliviar a dor ao provocar alguma dormência da cintura para baixo.	Ela inibe a maior parte da dor no trabalho de parto. Você ficará acordada e ainda conseguirá fazer força. Mais medicações podem ser adicionadas, e podem ser interrompidas se necessário. Sem efeitos conhecidos no bebê.	Você precisará ficar na cama. Ela pode fazer sua pressão arterial cair. Raramente, pode causar dor de cabeça espinal (tratável). Muito raramente, pode causar risco aos seus nervos.	Esse é o tipo mais comum de alívio da dor no trabalho de parto nos EUA. Estudos NÃO mostram que as epidurais causam qualquer dor de longo prazo nas costas.