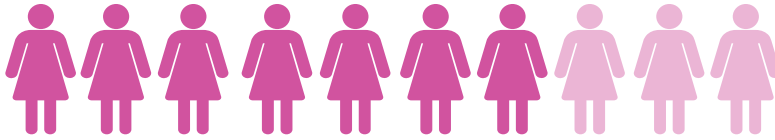


# ¿La epidural es la única opción que tengo?

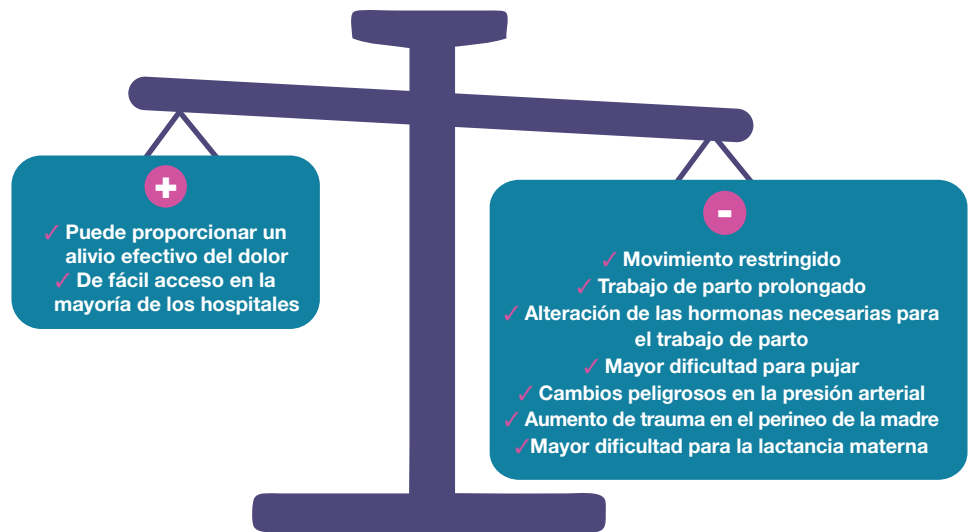
**67 %**  
DE LAS MUJERES



optan por una epidural para ayudar a aliviar algunos de los dolores del parto

COMO CUALQUIER **PROCEDIMIENTO MÉDICO**, LA EPIDURAL PUEDE TENER **PROS Y CONTRAS** QUE HAY QUE TOMAR EN CONSIDERACIÓN CON **INTELIGENCIA.**

**¡ASÍ QUE HABLEMOS DE INFORMACIÓN<sup>1</sup>, NO DE UN JUICIO!**



**¿ESTÁ PONDERANDO SUS OPCIONES**  
Y DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO CONTROLAR EL DOLOR DE OTRA MANERA?

Estas son algunas opciones<sup>2</sup> menos invasivas para mantener el dolor bajo control:



**CONSEJO DE UNA MADRE EXPERTA # 1**

Informe a su proveedor de atención que desea retrasar la epidural y comunique sus preferencias de manejo del dolor al personal de enfermería.



**CONSEJO DE UNA MADRE EXPERTA # 2**



Si opta por una epidural, hable con sus enfermeras para que le ayuden a moverse y cambiar de posición durante el trabajo de parto para mantener al bebé en movimiento.



**¡USE ESTAS PREGUNTAS PARA OBTENER LA**

**INFORMACIÓN QUE NECESITA!**

- ¿Cuáles son los posibles **efectos secundarios** y **riesgos** que implica?
- ¿Cuáles son mis **alternativas** para el control del dolor en el lugar de nacimiento elegido?
- ¿El personal **proporciona** habitualmente **apoyo** a las mujeres en trabajo de parto sin epidural?
- ¿Apoya usted el uso de una **doula** para que me ayude a controlar mi dolor?

INSISTA EN EL NACIMIENTO MÁS SEGURO Y MÁS SALUDABLE POSIBLE. VISITE [WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY](http://WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY) PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.



1 Klein, M. (3 de febrero de 2011). Epidural Analgesia—a delicate dance between its positive role and unwanted side effects (Part One) (La analgesia epidural: una delicada danza entre su rol positivo y los efectos secundarios no deseados [Primera parte]). [Publicación en blog]. Obtenido de <http://www.scienceandsensibility.org/?p=2010>

2 Simkin, P. (24 de abril de 2012). Ten ways to relieve labor pain (Diez maneras de aliviar el dolor del trabajo de parto). [Publicación en blog]. Obtenido de <http://www.lamaze.org/p/bl/et/blogid=3&blogaid=22>