

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Mitos y realidades del parto natural

Comparte esto

X



Mitos y realidades del parto natural

El parto natural es la mejor alternativa para tu recuperación y para el bienestar de tu hijo.

<https://www.momandme.nestle.com/mitos-y-realidades-del-parto-natural> [1]

[2] [3] [4]



Mitos y realidades del parto natural

El parto natural es la mejor alternativa para tu recuperación y para el bienestar de tu hijo.

Lunes, Marzo 19th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Son muchas las imágenes de las películas con mujeres adoloridas durante su trabajo de parto y en el parto mismo que infortunadamente asustan a madres primerizas. La verdad es que muchas de estas no son acordes con la realidad y en muy pocas de estas escenas, o tal vez en ninguna, te cuentan la cantidad de beneficios del parto natural para ti y para tu bebé. Por eso es bueno diferenciar las verdades de las mentiras sobre este.

Estas son las principales aclaraciones.

- **Todos los partos son dolorosos.**

Mentira.

Si bien las contracciones sí causan dolores fuertes, la verdad es que hoy existen opciones para disminuirlos como la anestesia, la posición en que das a luz y las técnicas de respiración y relajación. Además, cada persona tiene un umbral diferente del dolor y son muchas las mujeres que relatan haber dado a luz a sus hijos sin dolor.

- **La episiotomía es obligatoria.**

Mentira.

La episiotomía es una incisión que se realiza en el periné de la mujer para evitar el desgarro de los tejidos cuando el cuerpo expulsa al bebé. Muchos médicos la recomiendan porque consideran que esta reduce el dolor y protege tu cuerpo, pero esto no significa que sea obligatoria, tu puedes acordar con tu ginecobstetra cómo quieres dar a luz.

- **La cesárea es siempre una mejor opción.**

Mentira.

La cesárea es necesaria únicamente en ciertos casos, cuando no se pueda llevar a cabo un parto natural porque se puede ver afectada la salud de la madre o la del bebé. Precisamente al parto natural recibe este calificativo porque es la forma en que la naturaleza diseñó el cuerpo de la mujer para traer criaturas al mundo. En cambio, la cesárea es una cirugía, una intervención humana que permite salvar vidas en situaciones de riesgo, pero que también puede traer complicaciones.

- **La recuperación después de un parto natural es más fácil que con cesárea.**

Verdad.

A la hora de un parto natural resulta muy cierto que la naturaleza es sabia. Tu cuerpo está diseñado para volver a su estado natural después de dar a la luz, recuperarás tu figura y tu energía con mayor facilidad. Además, como la cesárea es una cirugía, requiere más cuidados y atención médica.

- **El parto natural fortalece el vínculo con tu hijo.**

Verdad.

Durante el trabajo de parto y el parto mismo, el cuerpo produce sustancias que generan bienestar, que ayudan a fortalecer el vínculo entre madre e hijo y motivan a la mujer a lactar y a hacerse cargo de su recién nacido. Además, inmediatamente después del parto, el bebé podrá estar en contacto con su madre, hecho que no sucede después de la cesárea pues esta exige concluir el procedimiento quirúrgico.

- **El parto natural es beneficioso para la salud del bebé.**

Verdad.

Al pasar por el canal del parto, el bebé entra en contacto con las bacterias de la madre lo que contribuye a fortalecer su sistema inmunológico. También libera todo el líquido de sus pulmones y recibe mejor oxigenación. Además, durante el parto natural el bebé produce hormonas que le ayuden a estar alerta durante las dos horas después de su nacimiento y esto facilita que su succión el seno y su adaptación a la lactancia.

- **Los médicos lo deciden todo en el parto natural.**

Mentira.

Cuando la mujer va a tener un hijo por un parto vaginal puede informarse con anterioridad y tomar decisiones en conjunto con su ginecobstetra. Algunos centros médicos favorecen que ella elija cómo vivir las contracciones, cómo respirar, con quién estar acompañada. El trabajo de la madre es definitivo y puede participar de las decisiones. Además, en el parto natural suele estar permitida la presencia del padre, hecho que no se acostumbra en las cesáreas por ser esta una cirugía.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mitos-y-realidades-del-parto-natural>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mitos-y-realidades-del-parto-natural>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mitos-y-realidades-del-parto-natural&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mitos-y-realidades-del-parto-natural.jpg&description=Mitos y realidades del parto natural>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Mitos%20y%20realidades%20del%20parto%20natural&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mitos-y-realidades-del-parto-natural>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mitos-y-realidades-del-parto-natural>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/59836>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>