

Partos menos dolorosos al son de la música

- Las canciones suaves y una iluminación tenue promueven la relajación, reducen el estrés y la ansiedad y favorecen el periodo expulsivo



S. F.

[@abc_familia](#)

MADRID - Actualizado: 19/02/2019 02:00h



0



Durante el trabajo de parto, el autocontrol y la relajación materna son esenciales para sobrellevar de la mejor manera posible la fase de dilatación y expulsivo, que suelen ser a veces prolongadas. Conocedores de esta situación, la ginecóloga Sandra Ortega Wilkes aplica en el [Hospital Vithas Nisa Rey Don Jaime de Castellón](#) una nueva técnica donde la música forma parte fundamental del [proceso de parto](#).

NOTICIAS RELACIONADAS

El embarazo en la semana 13: los genitales externos ya se pueden distinguir

¿Se pueden mantener relaciones sexuales durante el embarazo?

Cuando los bebés desplazan a sus padres

Tal como explica la doctora Ortega, «la música es un lenguaje universal que repercute de manera positiva en el ser humano desde el vientre materno, ya que hay estudios que confirman que debe ser escuchada desde antes del nacimiento. Hay que tener en cuenta que el primer órgano sensorial que se desarrolla en la etapa intrauterina es el oído».

«La música durante el periodo expulsivo -afirma la doctora Ortega-, actúa a nivel físico aumentando la producción de endorfinas que disminuyen el dolor, y a nivel psicológico y emocional ayudando a la mamá a relajarse y favorecer el momento final del parto». «Es considerada -agrega-, uno de los elementos que más placer causan al actuar en el sistema límbico estimulando la liberación de neurotransmisores como la dopamina relacionada con el **apego mamá-bebé** y responsable de la oleada de sensaciones positivas nada más nacer el bebé».

Beneficios de los partos musicalizados

¿Qué beneficios tiene la música en las pacientes durante el trabajo de parto? Según esta doctora, estos serían algunos de ellos:

Publicidad



LO MÁS LEÍDO EN ABC

Familia

ABC

1 Llevas años tirando un ingrediente secreto sano a la basura



2 Esto es lo que hacen los que más ligan en Tinder



3 La carta viral del padre de una niña con Síndrome de Down a Arcadi Espada

4 La carga mental es lo que está detrás del



- Promueve la relajación

- Es motivadora

- Ayuda a atenuar el stress

- Reduce la ansiedad

- Promueve sentimientos de bienestar

Según la doctora Sandra Ortega, «la elección musical es de suma importancia, ya que **no todos los ritmos son adecuados para este momento**. En mi selección predominan los sonidos suaves, melodía dulce, ritmo lento, alternando música instrumental con vocalistas en distintos idiomas para no distraer la atención y solo disfrutar de la melodía».

Salas preparadas con la última tecnología

El Hospital Vithas Nisa Rey Don Jaime cuenta con una tecnología Bluetooth en las salas de expulsión, con un sonido envolvente que sumado a una luz tenue, crea un ambiente íntimo, relajado con la música elegida y los latidos del bebé de fondo. «Mi experiencia personal es excelente, todas las pacientes recuerdan ese momento como mágico, guardando para siempre en su memoria la música con la que su bebé llegó al mundo», comenta la ginecóloga del centro.

No hay que olvidar a las [mujeres que dan a luz por cesárea](#), «ya que también disfrutaban de los beneficios musicales en la etapa de preparación, durante la cesárea acompañada por su pareja y durante la etapa de piel con piel», concluye la doctora Ortega.

Apúntate a la [newsletter de Familia](#) y recibe gratis cada semana en tu correo nuestras mejores noticias

O súmate a [nuestro whatsapp](#), y recibe cada día en tu móvil lo más interesante de ABC Familia

TEMAS

[Fecundación in vitro \(FIV\)](#)[Sueño](#)[Estrés](#)[Partos](#)[Natalidad](#)[Semanas de embarazo](#)

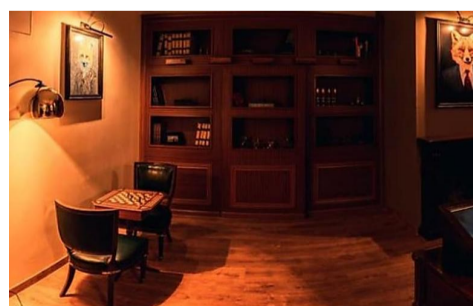
TE RECOMENDAMOS



El consumo excesivo de alcohol, una de las causas de...



La carta viral del padre de una niña con Síndrome de Down a...



«El legado de Mr. Fox», el primer «escape room» para niños

que esta detrás del «síndrome de la mujer agotada»



5

El amor engorda: en relaciones estables se aumenta de media 4,5 kilos



Publicidad



-41% | 505€ | 300€

Dos noches Barceló Torre de Madrid 5* + entrada doble ARCOma...

Hotel Barceló Torre de Madrid + ARC...

LLÉVATELO CON *Oferplan*

PODCAST | LA MITAD DEL MUNDO



EPISODIO 4

Isabel sobre sus zapatos



EPISODIO 5

Ada entre algoritmos



Citroën Business Days.
Renting C4 Cactus por
242€/mes. Pide tu...

Patrocinado por Citroën



Carpeta carton ecológico. 25 hojas
Comet

Patrocinado por Grupo Bilingham



**Una auténtica
chocolatina. Pero con
un 90% menos de...**

Patrocinado por www.foodspring.es
recomendado por **Outbrain**

Deja tu comentario

Deja tu comentario en esta noticia

INICIA SESIÓN O REGÍSTRATE PARA COMENTAR



FE DE RATAS
J.M. Nieto



EL SACAPUNTAS
Puebla



-38% | 16€ | 10€

Entradas Extafadas Madrid
Teatro Lara

LLÉVATELO CON **Oferplan**
ABC



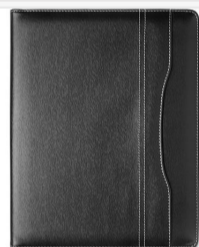
Código descuento Yoigo
Descuento Yoigo

VER DESCUENTOS ABC

Publicidad

Publicidad

GRUPO Bilingham
Regalos de Empresa



INFÓRMATE AHORA



INFÓRMATE AH...



INFÓRMATE AH...



INFÓRMATE AH...



INFÓRMATE AH...



INFÓRMATE AH...

ABC



[Vocento](#) [Sobre nosotros](#) [Contacto](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones de uso](#) [Aviso legal](#)

[Horóscopo](#) [Horóscopo chino](#) [Programación TV](#) [Comprobar Lotería de Navidad](#) [Lotería del Niño 2019](#) [Calendario laboral 2019](#) [Escuchar noticias del día](#)

[Oscar 2019](#) [Cazando chollos](#) [Descuentos](#)

Copyright © DIARIO ABC, S.L.

ENLACES VOCENTO

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| ABC | ABC Sevilla | Cope | Hoy | El Correo |
| La Rioja | El Norte de Castilla | Diario Vasco | El Comercio | Ideal |
| Sur | Las Provincias | El Diario Montañés | La Voz Digital | La Verdad |
| Leonoticias.com | Burgosconecta | Unoauto.com | Infoempleo | Guapoboy |

[Finanzas](#)

[XL Semanal](#)

[ABC en Kiosko y Más](#)

[Autocasión](#)

[Código Único](#)

[TopComparativas](#)

[Ofertplan](#)

[Eslang](#)

[Pisos.c](#)

[Pidecit](#)

¡Hola!

¿Quieres que abc.es te mantenga informado en todo momento?

Permitir

No, gracias