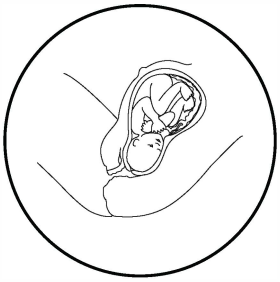
Enfrentar con el trabajo de parto

BOSTON MEDICAL CENTER
Obstetrics & Gynecology

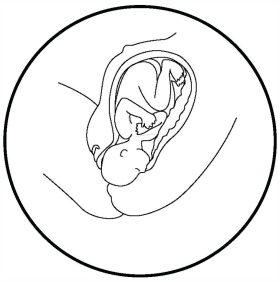
¿Qué le pasa a mi cuerpo durante el trabajo de parto y el parto?



Trabajo de parto temprano (5 a 24 horas). Descanse, coma, beba ligeramente. Respire lentamente durante las contracciones y relájese. **El cuello uterino se abre de 0 a 4 centímetros**

Trabajo activo (3 a 6 horas) Cambie de posición. Esto puede ser tomar una ducha, sentarse en una silla o mecerse sobre las manos y rodillas. **El cuello uterino se abre de 4 a 8 centímetros**

Transición (de 10 a 60 minutos) Esta es una parte muy intensa del trabajo de parto pero no dura mucho. Puede que necesite más apoyo durante esta parte del trabajo de parto. **El cuello uterino se abre de 8 a 10 centímetros**



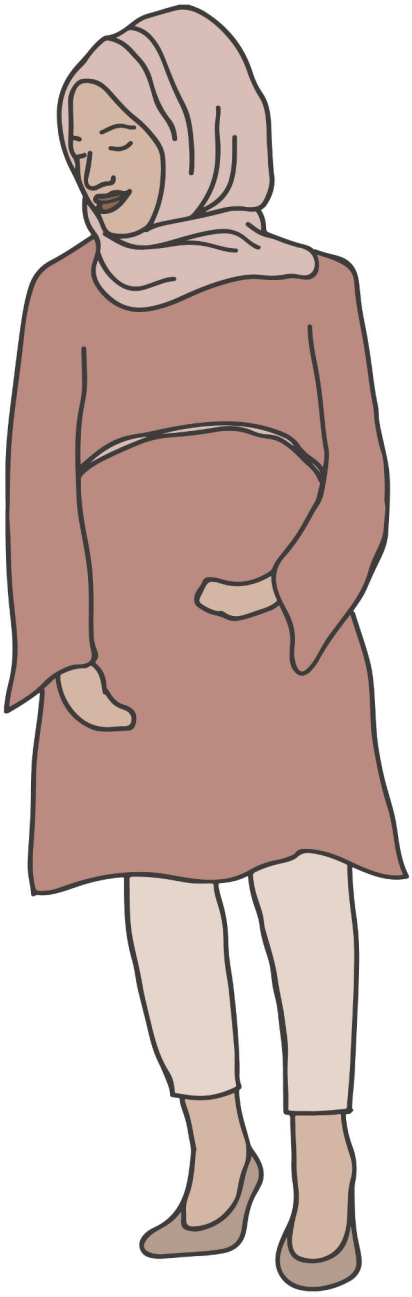
Puje y nacimiento (5 minutos a 3 horas) Puje en una posición cómoda. Sople o jadee cuando la cabeza del bebé esté coronando. Esto ayuda a prevenir los desgarros en la vagina. **El bebé sale del útero, a través de la vagina y fuera del cuerpo**

Expulsión de la placenta (5 a 30 minutos) Las contracciones se sienten muy suaves. La vagina puede estar dolorida. Puede sentirse temblorosa y con frío. **La placenta sale del útero, a través de la vagina y fuera del cuerpo.**

¿Cuáles son los signos del trabajo de parto?

Es posible que tenga algunos de estos signos antes de comenzar el trabajo de parto:

- Una pequeña cantidad de moco de color rosa claro o marrón de su vagina.
- El bebé se mueve hacia la pelvis. Es posible que sienta menos presión en el estómago y más presión en la vejiga.
- Diarrea.
- Calambres o contracciones leves. Se sienten como cuando tiene su período.
- Dolor lumbar.
- Puede romper la fuente.
  Es posible que le salga un chorro o un chorrito de líquido de la vagina (puede estar en trabajo de parto sin romper la fuente).



¿Cuándo llamo a mi médico?

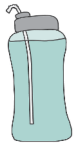
Llame a su clínica durante el horario de atención. Después del horario de oficina, llame al 617.414.2000 o al número que le dé su médico si:

- Rompió fuente. Llame aunque no tenga contracciones.
- Tiene contracciones dolorosas regulares: 4 a 5 minutos en una hora si es su primer bebé, y 5 a 8 minutos en una hora si no es su primer bebé. Llame si no está segura de la periodicidad.
- Tiene sangrado vaginal.
- El bebé no se mueve tanto como antes.

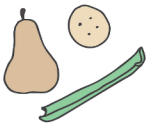
Qué puede hacer durante el trabajo de parto temprano para ayudar a sobrellevar el proceso de trabajo de parto y parto

Quédese en la cama por la noche y descanse.

Hable con amigos.



Beba abundante agua.



Haga comidas y bocadillos.

Pruebe un baño o una ducha tibios o use una bolsa de agua caliente.

Pida un masaje.

Pida ayuda a su pareja, hermana de parto u otra persona de apoyo.

Céntrese en la respiración profunda.

Escuche música relajante o meditaciones sobre el parto.

¡Manténgase ocupada! Manténgase distraída el mayor tiempo posible.

Camine si puede.

Aplíquese compresas frías o calientes donde le duela.

Cambie de posición.

Pruebe la aromaterapia.

Quédese en casa todo el tiempo que pueda.

Llame a su médico para recibir consejos.

Consejos para aliviar su dolor

Alivio natural

Métase en la tina, el baño o la ducha.

Muévase, camine, baile, cambie de posición.

Siéntese en una pelota de parto.

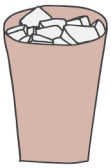
Pruebe también estos consejos

- Use compresas calientes o frías.
- Autohipnosis.
- Respire profundamente y concentrada.
- Reciba un masaje.

Entorno

Reproduzca la música que le guste.

Aromaterapia.

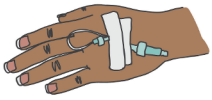


Caliéntese o refrésquese.

Pruebe también estos consejos

- Distráigase con la televisión o una película.
- Apague las luces.
- Mantenga las voces bajas.

Medicamentos en el hospital



Medicina intravenosa

Gas de la risa

Epidural

Emocional

Obtenga ayuda de apoyo para el trabajo de parto

Llame a su hermana de parto o Doula