

## Preparación para el trabajo de parto

### ¿Cómo saber si ya está de trabajo de parto?

Es fácil confundir el período previo al parto con el verdadero parto. En ambos casos, las contracciones pueden ser incómodas. Pero hay claras diferencias:

| Antes del trabajo de parto                                                                                                                                                                                                                                       | Durante el trabajo de parto                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Contracciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>no son a intervalos regulares</li> <li>varían en duración</li> <li>se mantienen iguales o se debilitan</li> <li>se sienten en el bajo vientre</li> <li>son más incómodas cuando se mueve</li> </ul> | <b>Contracciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>son a intervalos regulares</li> <li>se vuelven más largas</li> <li>se hacen más fuertes</li> <li>se sienten en el vientre, la región lumbar o los muslos</li> <li>no cesan, sin importar si se está moviendo o descansando</li> </ul> |
| El cuello del útero permanece cerrado                                                                                                                                                                                                                            | El cuello del útero se adelgaza y se acorta (se "borra") y se abre (se "dilata")                                                                                                                                                                                                                   |
| No hay secreción rosada ("falsa regla")                                                                                                                                                                                                                          | Puede presentarse flujo rosado o escurrimiento del líquido amniótico cuando se rompe la fuente.                                                                                                                                                                                                    |



#### HISTORIAS DE FAMILIAS

El comienzo del trabajo de parto de Michelle fue confuso. Estuvo despierta todo el domingo por la noche con contracciones, pero luego se durmió por la mañana y todo se detuvo. Fue intermitente todo el día. Estuvo despierta casi todo el lunes por la noche con contracciones y un poco de flujo rosado. Se detuvo nuevamente cuando desayunó y se bañó. El martes, fuimos al hospital exhaustos, y nuestro hijo nació tarde por la noche.



#### INTÉNTELO

Tome una ducha. Si es antes del trabajo del parto, sus contracciones probablemente se harán más lentas y cortas. O intente dormir o distraerse con otra actividad. Si puede hacer cualquiera de las dos cosas, es probable que sea antes del trabajo del parto.

### La relajación para el parto

Practique estas técnicas ahora para saber cuál le será más útil cuando comience el parto:

**Concentración en un punto focal:** Concéntrese en algo o alguien que no sea el dolor.

**Visualización:** Imagínese un lugar o una cosa que la haga sentir relajada y segura.

**Terapia de agua:** Métase en la bañera o en la ducha. No se bañe hasta que esté de parto activo, ya que si lo hace antes, puede ralentizar sus contracciones. Y recuerde beber mucha agua.

**Masajes:** Utilice movimientos ligeros y uniformes en el vientre, presione en la parte baja de la espalda, o apriete y libere las áreas tensas. Pídale a su pareja que le dé un masaje o hágalo usted misma.

**Relajación completa:** Suavemente tense y relaje cada parte de su cuerpo, una a la vez. Apriete cada músculo de 3 a 5 segundos. Inspire mientras se tensa y espire mientras se relaja.



#### APOYO

##### Qué puede hacer

Lea esta sección para aprender cómo puede usar cosas como el masaje para ayudarlo a su pareja durante el trabajo de parto. Practiquen juntos técnicas de relajación y respiración durante todo el embarazo. Durante el parto, anime y elogie a su pareja.

## La respiración para el trabajo de parto

El uso de técnicas de respiración durante el trabajo de parto puede ayudarle a relajarse, centrar su atención, aliviar su dolor y mantener el flujo de oxígeno para usted y su bebé.

**Respiración lenta:** Inhale por la nariz y exhale por la boca a la mitad de su velocidad normal. Relaje los hombros.

**Respiración ligera:** Inhale y exhale por la boca al doble de su velocidad normal. Cuando la contracción comience a disminuir, vuelva a respirar lentamente. Cuando se detenga, respire profundamente. Termine con un suspiro relajante.

**Aguantar la respiración corta** (segunda etapa del parto): Aguante la respiración brevemente cuando pujan.

**Jadeo** (segunda etapa del parto): Levante la barbilla, mantenga la boca ligeramente abierta, e inhale y exhale ligera y rápidamente, como jadean los perros. Esto le ayudará a controlar la necesidad de pujar para que la cabeza del bebé pueda salir con suavidad.

### ¿Qué es la contrapresión?

Es una presión firme y constante aplicada a una zona dolorosa. Su pareja puede presionar con la mano o usted puede apoyarse sobre una toalla enrollada, una pelota de tenis o una pared.



### INTÉNTELO

Piense que prepararse para el parto es como prepararse para una maratón: encuentre su propio ritmo, beba agua y practique técnicas de relajación y respiración con anticipación para estar lista cuando las necesite.

## Posiciones cómodas para el trabajo de parto

Intente mantenerse erguida, en movimiento y relajada. Cambie de posición a menudo.

### La primera etapa del trabajo de parto

#### Caminar

Ayuda para:

- mover al bebé hacia abajo en su pelvis
- aliviar el dolor de espalda

#### Estar de pie

Ayuda para:

- aliviar el dolor de espalda

Mueva las caderas, inclínese hacia adelante y recárguese en algo, o intente hacer contrapresión.

### La primera y segunda etapas del parto:

#### Sentada erguida

Ayuda para:

- relajar el trasero para pujar
- brindar un cambio relajante a comparación de estar de pie
- adoptar una posición cómoda si se tiene puesto un monitor fetal electrónico

Intente sentarse en el inodoro.

#### Semisentada

Ayuda para:

- descansar
- tomar siestas entre contracciones

Inclínese hacia adelante, recárguese sobre su compañero y pídale que le dé un masaje en la espalda.

## Pelota para el parto

Ayuda para:

- mover al bebé hacia abajo en su pelvis

Colóquese de rodillas y apóyese en la pelota o siéntese en ella mientras alguien le ayuda a mantener el equilibrio. No use la pelota si su cuerpo está resbaladizo porque se aplicó aceite o loción.

## De rodillas

Ayuda para:

- disminuir la presión sobre las hemorroides
- aliviar el dolor de espalda

Inclínese hacia adelante en una silla o cama para disminuir la tensión en las manos y muñecas. Pruebe con las inclinaciones pélvicas. Arrodíllese y apóyese en un soporte mientras su pareja le da un masaje o usa contrapresión.

## Acostada de lado

Ayuda para:

- alternar con la caminata durante la primera etapa del trabajo de parto
- se puede dar a luz en esta posición
- ofrece una posición segura si ha tomado medicamentos para el dolor o tiene una epidural
- disminuir la presión sobre las hemorroides

Asegúrese de que la parte superior de su pierna esté bien apoyada para que pueda relajarse entre contracciones.

## En cuclillas

Ayuda para:

- mover al bebé hacia abajo en su pelvis

Intente apoyarse sobre su compañero o pídale que la rodee con sus brazos para que pueda descansar las piernas. Cambie de posición entre contracciones.