

Trabajo de parto y nacimiento



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.**



Kit de herramientas para el trabajo de parto inicial: Qué hacer cuando comienza el trabajo de parto

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.

Cuándo llamar o ir al hospital

- Rompió fuente 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 que hacer.
- Tiene sangrado vaginal.
- El bebé no se mueve tanto como antes.



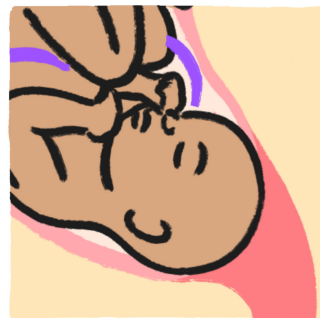
0% Borrado
0 cm Dilatado



60% Borrado
2 cm Dilatado



100% Borrado
5 cm Dilatado



100% Borrado
10 cm Dilatado



Kit de herramientas para cuando comienza el trabajo de parto

Distráigase

Manténgase activa con cosas que le hagan sentir cómoda.

- Siga realizando sus actividades habituales hasta que necesite pausar.
- Si es de noche, intente descansar.
- Horneen, doblen la ropa, miren un espectáculo o escuchen música.
- Hable con su equipo de apoyo para mantenerse relajado y conectado.

Establezca el ambiente

- Cree un espacio calmado y relajante.
- Utilice iluminación suave y música tranquila.
- Pruebe aromas relajantes como la lavanda (aromaterapia).

Continúe moviéndose

El movimiento ayuda a su cuerpo a progresar. Alterne entre caminar y descansar. Intente:

- El Circuito de Millas o las técnicas de Spinning Babies
- Baile y respiración suaves
- Estiramiento, sentarse o inclinarse hacia adelante
- Cambiando de posiciones. Imagine una linterna brillando desde su ombligo y apúntela hacia el suelo.

Mantenga la energía alta

Necesitará energía para las horas que vienen.

- Coma comidas pequeñas o refrigerios.
- Beba líquidos con frecuencia: agua, jugo, agua de coco o bebidas deportivas.
- Descanse cuando pueda y duerma si es posible; es difícil descansar más tarde.

Respire

Utilice su respiración para mantener la calma y enfocarse.

- Respiración en caja: Inhale, retenga, exhale, retenga, contando hasta cuatro cada vez
- Respiración de cinco dedos: Trace su mano con su dedo mientras inhala y exhala.
- Escuche meditaciones guiadas para el nacimiento.



Kit de herramientas para cuando comienza el trabajo de parto

Relájese

Ayude a su cuerpo a liberar la tensión.

- Tome una ducha o un baño caliente.
- Utilice compresas calientes o frías.
- Pruebe masajes suaves: toques ligeros, apretones de cadera, presión en la parte baja de la espalda o un masaje de pies. Usted está a cargo, así que diga lo que sienta que es mejor.

Persona de apoyo: cómo puede ayudar

- Escuche: los planes pueden cambiar. Pregunte qué le hace sentir bien.
- Aliente: diga palabras amables, como "Lo estás haciendo muy bien".
- Haga de DJ (y de pareja de baile): ayúdela a moverse al ritmo de la música.
- Ofrezca apoyo: traiga agua y algo para comer, dele un masaje y ayúdela a respirar con calma.
- Masaje y presión: pruebe a apretarle las caderas o a ejercer una suave presión en la espalda.
- Ayude: llene la bañera, ayúdela a moverse o a cambiar de postura, lleve un registro de las contracciones con una aplicación.
- Cuídese usted también: coma, descance y respire; el parto puede ser largo y necesitarán su energía constante.
- Sea paciente: el progreso lleva tiempo.



Encuentre más artículos útiles en Bump & Beyond:

[Kit de herramientas para cuando comienza el trabajo de parto](#)

[Señales de que el trabajo de parto está comenzando](#)

[Qué esperar en el trabajo de parto y el parto](#)

[Cómo prepararse para el trabajo de parto y el parto](#)

