



¡BEBÉ! ¿ES TIEMPO?

Cómo Saber si Estás en Trabajo de Parto

La labor de parto es el trabajo que su cuerpo hace para que usted pueda dar a luz a su bebé. Las contracciones causan que el cuello uterino se abra y empuje a su bebé.

¿Qué pasa en el inicio de la labor de parto?

Cambios hormonales en el cuerpo ayudan a preparar a la madre y al bebé para el nacimiento y para amamantamiento.

Es común que haya un pre-labor, cuando las contracciones comienzan y paran - esto gradualmente se convierte en los principios de la labor de parto.

- Las contracciones del inicio de la labor comienzan siendo suave y ocurren con unos 20 minutos de diferencia. Mientras progresa la labor, las contracciones se vuelven más fuertes y más frecuentes.
- La labor activa comienza cuando tiene contracciones regulares y su cuello uterino está dilatado a unos 6 centímetros.

¿Qué debo hacer cuando comiencen las contracciones?

- ¡Camine! Si los dolores que usted siente son de labor de parto real, caminar hará que las contracciones sean más fuertes y que ocurran rápidamente. Caminar hará que las contracciones se vuelvan menos frecuente si no es labor de parto real. Si las contracciones no continúan y no se trata de una labor de parto real, caminar hará que las contracciones se vuelvan más lentas.
- Báñese o dese una ducha. Esto la ayudará a relajarse.
- Hay que comer. ¡Dar a luz a un bebé es un gran evento! Se necesita tener mucha energía.
- Beba bastante agua.
- Si puede, tome una siesta.
- ¡No entre en pánico! ¡Usted puede hacerlo! Su cuerpo fue hecho para esto. ¡Usted es fuerte!

¿De qué manera puedo sentirme cómoda en casa?

- Muévase, cambie de posiciones.
- Intente respirar lento y profundo.
- Use una almohadilla tibia o compresa de hielo en la parte baja de su espalda.
- Lea un buen libro o mire televisión.

¿Cómo puede ayudarle un compañero o amigo?

- Ofrecer comodidad, proveer tranquilidad.
- Tomar el tiempo de las contracciones.
- Jugar juegos sencillos.
- Darle un masaje - en su espalda, pies, manos.

¿Cuándo debo ir al centro médico?

- La labor de parto activa comienza cuando las contracciones ocurren entre 3 a 5 minutos de diferencia, duran un minuto y han permanecido de esta forma durante 1 o 2 horas.
- Si se rompe la fuente (bolsa de aguas) un chorro de fluido.

Si no está segura, venga al centro médico. Podemos verificar su proceso y el bien estar de su bebé. Si usted no está en labor de parto activo, le darán de alta.