

¿Quién dice que tres son multitud? ¡Lleve el apoyo que necesitará para el trabajo de parto!

EXISTEN VARIOS

BENEFICIOS COMPROBADOS^{1,2} AL TENER

APOYO CONTINUO DURANTE EL TRABAJO DE PARTO.



El riesgo de **cesárea** disminuyó en un **28 %**



El uso de la **epidural** disminuyó un **9 %**



La oxitocina sintética para acelerar el trabajo de parto **se redujo** en un **31 %**



La probabilidad de parto vaginal espontáneo **aumentó** en un **9 %**

EN EL TRABAJO DE PARTO NECESITA ATENCIÓN EXPERTA, PERO TAMBIÉN NECESITA CONSUELO, ALIENTO, INFORMACIÓN Y APOYO FÍSICO Y EMOCIONAL.

Muchas mujeres esperan obtener todo el apoyo que necesitan de sus enfermeras. Sin embargo, existen muchas exigencias en cuanto a las enfermeras y no siempre son realistas.

Si la enfermera no puede proporcionar **apoyo a lo largo de las contracciones**, tener a su pareja o una doula a su lado significa que tendrá **apoyo constante!**



Cuidar de **varias madres**



Manejar **la tecnología**



Realizar **el registro de datos**

CONSEJO DE UNA MADRE EXPERTA

EN SU RECORRIDO POR EL HOSPITAL



de modo realista

PREGUNTE SI USTED PUEDE

ESPERAR QUE SU ENFERMERA

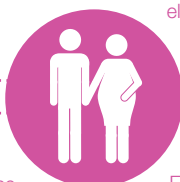
PERMANEZCA A SU LADO DURANTE TODO EL TRABAJO DE PARTO.

¿CÓMO PUEDEN AYUDARLE SU PAREJA Y DOULA^{3,4}?

PAREJA

Proporciona consuelo físico y emocional

Comunica sus necesidades durante el trabajo de parto



Le ayuda a relajarse y mantener una actitud positiva

Entiende su plan de nacimiento

DOULA

Es un recurso para los periodos prenatal y posparto

Le ayuda a encontrar posiciones cómodas

Sugiere técnicas para el alivio del dolor

Le informa lo que sucede durante el trabajo de parto



Ayuda a la pareja a proporcionar apoyo para la mamá

Responde a preguntas sobre el proceso de trabajo de parto

Ayuda con la lactancia materna

Proporciona consejos sobre cómo aliviar el estrés

¡OBTENGA EL APOYO QUE NECESITA E

INSISTA PARA RECIBIR MEJOR ATENCIÓN!

¡ASISTAN A CLASE EN EQUIPO!

Inscriba a su pareja, madre o hermana en su clase de Lamaze. Cuanto más sepan acerca de cómo tener un parto seguro y saludable, más útiles podrán ser el día del nacimiento.



ELIJA AL PROFESIONAL

Si decide contratar a una doula, entreviste a 2 o 3 para entender sus perspectivas y puntos de vista. La química es clave, así como su consejo.



INVOLUCRE A SU EQUIPO

Todo el equipo —su pareja, familia, enfermera, doula, partera y médico— juega un papel importante. Aclare sus necesidades para que pueda recibir apoyo durante todo el trabajo de parto.

INSISTA EN EL NACIMIENTO MÁS SEGURO Y MÁS SALUDABLE POSIBLE. VISITE WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.



1 Hodnett, E.D., Gates, S., Hofmeyr, G.J., Sakala, C. (2013). Continuous support for women during childbirth (Apoyo continuo para las mujeres durante el parto).

Cochrane Database of Systematic Reviews, Ejemplar 7. Art. Núm.: CD003766. DOI: 10.1002/14651858.CD003766.pub

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003766.pub5/abstract?sessionid=10A630308980E1422671517FFCB76864.f01101>

2 Childbirth Connection. (12 de marzo de 2013). Best Evidence: Labor Support (Mejor evidencia: apoyo durante el trabajo de parto). Obtenido de: <http://www.childbirthconnection.org/article.asp?ck=10174>

3 Hotelling, B.A. (24 de abril de 2012) [Publicación en blog]. Supporting cast: You're not in this alone. Surround yourself with a caring birth team (Equipo de apoyo: no está sola.

Rodéese de un equipo de parto comprensivo). Obtenido de <http://www.lamaze.org/p/bl/et/blogid=38;blogaid=17>

4 Hams, R.W. (8 de febrero de 2013). Labor and Delivery. What are the benefits of having a doula? (El trabajo de parto y el nacimiento. ¿Cuáles son los beneficios de tener una doula?).

Obtenido de: <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/labor-and-delivery/expert-answers/doula/faq-20057910>