

# ¡Mantenga la calma y siga con su parto!

## Sepa qué esperar en trabajo de parto temprano



**¡Ay, bebé! Acaba de tener su primera contracción.**

¿Ya llegó la hora? ¿Debe tomar su bolsa de parto y salir corriendo?

**Usted puede estar en trabajo de parto temprano –la fase que precede al trabajo de parto activo.**

### ¿QUÉ OCURRE EN EL TRABAJO DE PARTO temprano?<sup>1</sup>

- Los cambios hormonales continúan preparando a la madre y al bebé para el nacimiento y la lactancia materna
- Preparto (contracciones irregulares que se producen durante las últimas semanas del embarazo) para dar paso al trabajo de parto temprano
- Las contracciones pueden iniciar y detenerse varias veces antes de desarrollar un ritmo
- Las contracciones por lo general comienzan suaves, pueden durar entre 30 y 45 segundos y producirse con 20 minutos de diferencia aproximadamente; posteriormente, se hacen más largas, más fuertes y más seguidas
- El cuello del útero se dilata a 6 cm para prepararse para el nacimiento a medida que el bebé se mueve hacia abajo en su pelvis<sup>2</sup>
- El parto temprano es más a menudo la fase más larga, más de la mitad del tiempo total del trabajo de parto



### ¿SABÍA USTED QUE?

La duración promedio del trabajo de parto temprano es de 6 a 12 horas para las madres primerizas (el trabajo de parto temprano suele ser más corto para las madres que tuvieron bebés).<sup>7</sup> Incluso puede durar 24 horas o más, lo que puede ser perfectamente normal.

### HAY BENEFICIOS PARA QUEDARSE EN CASA DURANTE EL TRABAJO DE PARTO EL MAYOR TIEMPO POSIBLE:



Le da más **flexibilidad** para moverse libremente, lo que puede **reducir** el riesgo de intervenciones médicas<sup>3</sup>



Ayuda a **aumentar** la hormona del trabajo de parto, la oxitocina, lo que **permite** que el cuello uterino se adelgace y se abra<sup>4</sup>

### ¿CÓMO PUEDE SU PAREJA O DOULA APOYARLA?



Darle consuelo, atención física y tranquilidad



Ayudar a tomar el tiempo de las contracciones —la aplicación *Pregnancy to Parenting* de Lamaze tiene un contador de contracciones



Ayudando a que deje de pensar en el trabajo de parto con actividades simples, por ejemplo a través de juegos

### MANTÉNGASE CÓMODA AL<sup>5</sup>:



Descansar y relajarse



Beber muchos líquidos y comer lo que le gusta



Dar un paseo caminando



Moverse o cambiar de posición



Concentrarse en la respiración lenta y profunda



Usar una compresa caliente o bolsa de hielo en la zona lumbar



Leer un buen libro o ver la televisión



Pedirles a su doula o pareja que le den un masaje suave



### ¿CÓMO SABER CUANDO IRSE?

El trabajo de parto activo comienza cuando las contracciones vienen cada 3 a 5 minutos, duran 1 minuto, y han estado así durante 1 a 2 horas.<sup>6</sup>

Sin embargo, escuche a su cuerpo. Si usted siente que es hora de ir a su centro de partos, siga ese instinto y/o llame primero a su proveedor de atención, especialmente si se le rompe la fuente.

**¡Obtenga más información sobre el trabajo de parto temprano en un curso de Lamaze, en persona o en línea, para que pueda estar preparada!**

INSISTA EN EL NACIMIENTO MÁS SEGURO Y MÁS SALUDABLE POSIBLE. VISITE [WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY](http://WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY) PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.



<sup>1,6</sup> Lothian, J.A., McGrath, K. (24 de abril de 2012). Your step-by-step guide to giving birth (Su guía paso a paso para dar a luz). [Publicación en blog]. Obtenido de <http://www.lamaze.org/StagesOfLabor>  
<sup>2</sup> American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia), Society for Maternal-Fetal Medicine (Sociedad para la Medicina Materno-Fetal). Safe prevention of the primary cesarean delivery (Prevención segura del parto por cesárea primaria). Obstetric Care Consensus (Consenso de Atención Obstétrica) Núm. 1. American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología). American Journal of Obstetrics and Gynecology (2014); 123:693–711. doi: 10.1097/01.AOG.0000444441.04111.1d  
<sup>3</sup> Regan, M., McElroy, K., Iobst, S., and Lothian, J. (2015). Optimizing childbirth outcomes through adoption of healthy birth practices (La optimización de los resultados del parto a través de la adopción de prácticas saludables de nacimiento).  
<sup>4</sup> Childbirth Connection. (Abril de 2011). Understanding & Navigating the Maternity Care System (Comprender y explorar el sistema de atención materna). Obtenido de <http://www.childbirthconnection.org/article.asp?ck=10184#oxytocin>  
<sup>5</sup> March of Dimes. (Mayo de 2014). Vaginal birth – Stages of labor (El parto vaginal: etapas del trabajo de parto). Obtenido de <http://www.marchofdimes.org/pregnancy/stages-of-labor.aspx>  
<sup>7</sup> Mayo Clinic. (18 de julio de 2013). Labor and delivery, postpartum care - Stages of labor: Baby, it's time! (El trabajo de parto y el nacimiento, atención posparto - Etapas del trabajo de parto: ¡Llegó la hora bebé!). Obtenido de <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/stages-of-labor/art-20046545>