



Cuando el trabajo de parto...

Entrar en trabajo de parto temprano forma parte normal del proceso del alumbramiento

¿Qué es el trabajo de parto temprano?

Es cuando comienzan las contracciones irregulares y su cerviz se ablanda, se acorta y se prepara para abrirse. *El trabajo de parto temprano puede durar varias horas y forma parte del proceso normal del alumbramiento.*

¿Cuáles son los síntomas del trabajo de parto temprano?

- Las contracciones son leves a moderadas, y duran entre 30-45 segundos y a menudo son irregulares.
- Puede experimentar dolores de espalda o calambres
- Puede tener flujo vaginal abundante con sangre o mucosidad
- Su fuente puede romperse en forma de chorro o como una pérdida lenta de fluido
- Puede experimentar malestar estomacal
- Puede tener dificultad en dormirse o sentirse emocionalmente sensible

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor durante el trabajo de parto temprano?

- Llamar a su persona de apoyo
- Alternar entre periodos cortos de ejercicio físico y descanso
- Alimentarse de manera ligera si tiene hambre
- Tomar mucho líquido
- Respirar lentamente con cada contracción
- Tomar una ducha o un baño
- Cambiar de posición con frecuencia (vea los ejemplos)
- Aplicar calor a la parte inferior de la espalda
- Obtener un masaje
- Distraerse con una actividad que disfrute

¿Qué puedo hacer si llegara a necesitar ayuda para enfrentarme a las contracciones?

- Llamar a su doula (si cuenta con una) y pedir que su pareja o persona de apoyo se quede con usted
- Llamar a su doctor o partera (pregúnteles con anticipación cómo contactarlos fuera del horario de oficina)
- Visitar el hospital para evaluación, información, y apoyo (es posible que le aconsejen que regrese a casa y que regrese más tarde)
- Llamar a la unidad de maternidad de su hospital y hablar con una de las enfermeras

Llame a su doctor o partera si:

- Las contracciones son más a menudo y son mucho más fuertes
- Tiene dificultades en enfrentarse a las contracciones en casa
- Siente que tiene que empujar o hacer mucho esfuerzo con cada contracción
- Cree que su fuente se ha roto
- Experimenta sangrado vaginal anormal (más que el de un periodo regular)
- Nota que su bebé se mueve menos de lo normal
- Tiene una fiebre de 38 C (100.4 F) o más

Su doctor o partera puede ayudarle a decidir cuándo es apropiado ir al hospital.

Si tiene problemas en contactar a su doctor o partera puede llamar a la Sala de Evaluación de BC Women's Hospital al 604-875-3070.

Las Posiciones Para el Parto



De pie



Con una pelota



Sentada



De rodillas



Semisentada



Recostada de lado