

Su Cuerpo y Su Nacimiento

Dolor - Seamos sinceros; a nadie le gusta. Pero su cuerpo usa el dolor para decirle algo. A veces, el dolor puede ser positivo y productivo, como ocurre con el parto. Cada contracción se vuelve más intensa y dolorosa a medida que avanza el trabajo de parto. Y luego, una vez que nace su bebé, el dolor se detiene. ¡Puede hacerlo!

En este momento, su bebé está acurrucado en el saco amniótico lleno de líquido dentro de su útero — creciendo, desarrollándose y nutriéndose a través del cordón umbilical que está adherido a la placenta. La parte superior de su útero se llama fondo uterino. El fondo uterino ayudará a expulsar al bebé durante el trabajo de parto. La parte en la que está creciendo su bebé es la cavidad uterina. Y finalmente, el cuello uterino es la parte inferior y estrecha. Es el punto de acceso entre la cavidad uterina y la vagina. Por el momento, el cuello uterino está bien cerrado y sellado por el tapón mucoso.

Señales de Parto: Cinco señales de que el trabajo de parto ha comenzado o está a punto de comenzar:

Encajamiento	Pérdida del Tapón Mucoso	Rompimiento de Fuente	Dolores en el Bajo Vientre o en la Espalda	Contracciones del Trabajo de Parto
Aquí es cuando su bebé comienza a descender más y su cabeza se adentra más en su pelvis. Incluso podría estar experimentando esto ahora mismo. Puede sentirse "más ligera" porque su bebé no está presionando su diafragma. Esto puede suceder desde unas pocas semanas hasta unas horas antes de que comience el trabajo de parto.	Si comienza a notar una secreción mucosa fibrosa, esto es una señal de que su cuello uterino se está abriendo o dilatando y el tapón se está expulsando. Es posible que lo vea como un aumento del flujo vaginal claro, rosado o ligeramente sanguinolento. No significa exactamente que el trabajo de parto esté comenzando de inmediato, pero sí significa que su cuello uterino está comenzando a abrirse.	En algún momento, también puede notar una fuga de líquido por la vagina. Podría gotear o chorrear como si estuviera orinando. Pero a diferencia de la orina, no podrá detenerlo. Esto significa que el saco amniótico se ha roto y es un signo definitivo de trabajo de parto. Si esto sucede, debe llamar a su proveedor de inmediato.	Esto podría ser una señal de trabajo de parto prematuro. Este es un dolor que no desaparece cuando cambia de posición, se hidrata o se mueve. Podría indicar que está comenzando el trabajo de parto.	Cuando comienza a sentir contracciones constantes y regulares que no desaparecen después de descansar o hidratarse, es probable que esté comenzando un verdadero trabajo de parto. Ellas seguirán un patrón predecible. Y se acercarán progresivamente, durarán más y se harán más intensas. Al principio, las contracciones pueden sentirse como calambres menstruales o dolor lumbar. Cada una comenzará en la zona lumbar y se irradiará hacia el frente o viceversa.

Cuando note contracciones, comience a cronometrarlas. Para cronometrar los intervalos, inicie su temporizador cuando comience una contracción y deténgalo cuando comience la siguiente. También tenga en cuenta cuánto dura cada contracción — esa es la duración. *¡Apuesto a que sabía que había una aplicación para eso! Una popular que funciona tanto en iOS como en Android es el Temporizador de Contracciones a Término Completo.* Cuando sus contracciones se vuelvan regulares y constantes, llame a su proveedor para informarle y él le dirá cuando debe dirigirse al hospital o al centro de maternidad. Una pauta general a seguir es la Regla 5-1-1. Diríjase al hospital cuando sus contracciones tengan una diferencia de **cinco** minutos, duren aproximadamente **un** minuto y sigan este patrón durante **una** hora.

Reconociendo el Trabajo de Parto Prematuro: *El nacimiento prematuro es el nacimiento antes de las 37 semanas. Esté consciente de cualquier contracción que sienta. Puede ser difícil diferenciar entre Braxton-Hicks y lo real, especialmente a medida que se vuelven más fuertes. Una buena regla a seguir es que más de cuatro contracciones por hora son demasiadas antes de las 36 semanas, pero después de las 36 semanas, más de cuatro están bien. Informe a su proveedor de inmediato si comienza a sentir contracciones regulares o nota cualquiera de los otros signos del trabajo de parto antes de las 37 semanas.*

Etapas del Parto: Pasará por cuatro etapas diferentes del trabajo de parto

Etapas 1 - Comienzan las Contracciones: *La primera etapa del trabajo de parto, que comienza con las contracciones uterinas, suele ser la etapa más larga. Esta etapa se divide en tres secciones más cortas llamadas fases:*

1. **Fase “Temprana” o “Latente”,** esta fase temprana puede durar aproximadamente de 8 a 12 horas y comienza cuando comienzan sus contracciones. En esta fase, las contracciones suelen ser muy leves con una diferencia de unos 20 minutos o más. Gradualmente se acercarán más y se harán más fuertes. Puede moverse cómodamente, caminar, estirarse e incluso volver a la cama. Querrá relajarse y dejar de pensar en las contracciones para conservar energía.
2. **La Fase Activa,** la segunda fase en la primera etapa del trabajo de parto, puede durar de tres a cinco horas. Las contracciones se acercan entre sí con una diferencia de cuatro o cinco minutos y pueden durar hasta 60 segundos. Aquí es cuando querrá practicar ejercicios de relajación para ayudarlo a superar el dolor. Es posible que su proveedor quiera que se dirija al hospital al comienzo de esta fase, si no antes. Su cuello uterino se dilatará en unos siete centímetros.
3. **La Fase de Transición,** la parte final de la primera etapa del trabajo de parto será la más desafiante y puede durar entre 30 minutos a dos horas. Su cuello uterino terminará de dilatarse a 10 centímetros y sus contracciones pueden durar alrededor de 60 a 90 segundos con un descanso de 30 segundos a dos minutos en el medio. Es posible que sienta la necesidad de pujar antes de estar completamente dilatado. Su proveedor le indicará cuando es el momento de comenzar a pujar una vez dilatado a 10 centímetros.

Etapas 2 - Pujar y Parto: *Una vez que haya pasado por las tres fases de la primera etapa del embarazo, pasará a la segunda etapa del trabajo de parto.* Esto suele durar entre 20 minutos y dos horas. Sus contracciones durarán entre 45 y 90 segundos y tendrán una diferencia de entre tres y cinco minutos. Pujará durante las contracciones y descansará entre ellas. Cuando la cabeza alcance y estire la abertura de la vagina, se le indicará que deje de pujar. Esto es para que no rompa los tejidos ni aumente la necesidad de una episiotomía — una incisión hecha para evitar desgarros entre el ano y la vagina. Pujar suavemente permitirá que este delicado tejido se estire y ceda para el bebé. El ardor o escozor se detendrá una vez que el tejido se adormezca naturalmente debido a la presión de la cabeza del bebé contra los nervios. Deberá hacer un esfuerzo consciente para relajarse y dejar que las contracciones hagan el trabajo de sacar al bebé. Una vez que nace su bebé, se corta el cordón umbilical y, siempre que todo sea normal, puede tener contacto piel con piel de inmediato y comenzar a amamantar si lo desea.

Etapas 3 - Expulsar la Placenta: *Esta etapa del trabajo de parto ocurre después de dar a luz a su bebé. Expulsará la placenta, también llamada secundinas.* Las contracciones más ligeras y menos dolorosas harán que la placenta se separe del útero y usted la empujará hacia afuera.

Etapas 4 - Período Posparto: *Después de que haya expulsado la placenta, se le controlará para asegurarse de que su útero continúe contrayéndose y que su sangrado no sea excesivo.* Su proveedor hará algunas cosas, como masajear el fondo uterino, para ayudar a que esto suceda. También se le suturará si tuvo una episiotomía o cualquier desgarro lo suficientemente grande como para requerir puntos.

¡Puede hacerlo!

Dar a luz no es poca cosa, ¡pero la buena noticia es que el trabajo de parto y el parto es algo que puede superar! Solo recuerde, *primero las contracciones,* que le ayudarán a dilatarse, a adelgazar el cuello uterino y a que tu bebé se mueva por el canal de parto. Luego, *pujar y dar a luz,* luego la placenta y finalmente, *las correcciones finales.*

1. <https://www.mynovabirth.com/motherbaby-blog/2016/2/1/the-contracting-power-of-the-uterus>
2. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/how-to-tell-when-labor-begins>
3. <https://www.sutterhealth.org/health/labor-delivery/labor-contractions>
4. <https://www.lamaze.org/stages-of-labor>, By Judith A. Lothian, PhD, RN, LCCE, FACCE, and Kathryn McGrath, MW, LSW, CD(DONA), LCCE, FACCE
5. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/preterm-labor-and-birth>
6. Dr. Eric Hazelrigg
7. <https://www.verywellfamily.com/stages-of-labor-2752957> The 4 Stages of Labor by Robin Elise Weiss, PhD, MPH and Brian Levine, MD, MS, FACOG
8. <https://www.verywellfamily.com/what-are-contractions-5081158> by Sara Lindberg, M.Ed, October 29, 2020.
9. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-and-birth/first-stage-of-labor-893/> William's Obstetrics Twenty-Second Ed. Cunningham, F. Gary, et al, Ch. 17. Pregnancy, Childbirth and the Newborn: The Complete Guide. Simkin, Penny, P.T., et al, Ch. 9.
10. Healthy communication with your child. Academia Americana de Pediatría. <http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156475>. Consultado el 17 de julio de 2019.
11. Shelov SP, et al. Behavior. In: Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5. 6th ed. New York, N.Y.: Bantam Books; 2014.
12. Discipline and your child. Academia Americana de Pediatría. <http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156436>. Consultado el 17 de julio de 2019.