

Estar presente en el parto es una parte importante de ser padre y pareja. Pero puedes ser algo más que una simple presencia en la sala, puedes desempeñar un papel importante en el parto.

¿Cómo puedo apoyarla?

Esta es tu principal tarea durante el parto: atender sus necesidades y deseos. Tienes que prepararte para ello, y el primer paso es hablar con la madre. Concéntrate en apoyarla aprendiendo lo que quiere, sabiendo qué esperar y evitando las tonterías.

- Pregúntale: “Si esto ocurre, ¿puedo apoyarte así o prefieres que haga otra cosa?”
 - ¡Escucha y RECUERDA sus respuestas!
 - Puede que cambie de opinión, y no pasa nada. Sé flexible.
- Sigue Aprendiendo. Considera:
 - [Asistir juntos a una clase de preparación al parto.](#)
 - Investigar leyendo sobre el parto, ya sea en un libro o en Internet.
 - Consultar otras lecciones informativas como ésta.

Decide ahora que también la apoyarás evitando tonterías como:

- Centrarte más en tu teléfono que en ella.
- Comer o beber delante de ella si no puede.
- Decirle lo que tiene que hacer.
- Desaparecer.
- Ignorar su dolor o enloquecer por él.

¿Cuál es mi papel?

Para determinar cuál es tu papel, puedes hablar con ella de algunas cosas concretas:

- Transporte al hospital. ¿Qué pasa si estás en el trabajo?
- ¿Quién se comunica con los amigos y la familia durante el trabajo de parto o después del parto?
- ¿Quién puede estar en la habitación durante el parto? ¿Es usted el encargado de hacer cumplir los acuerdos?
- ¿Hay algún vehículo en el que haya que instalar un asiento de seguridad?
- Qué llevar en la maleta, incluidos los documentos que necesitará para el hospital.
- Dónde guardar la bolsa de viaje y qué vehículos vas a utilizar.
- Cómo vas a tener tiempo libre y cómo planificarlo.
- ¿Cómo quieres que se anuncie el nacimiento cuando el bebé llegue a casa?

También pueden diseñar juntos el plan de parto. Se trata de un plan específico para el parto con decisiones tomadas de antemano. Aquí se incluyen ejemplos y puedes encontrarlos fácilmente en Internet.

También pueden diseñar juntos el plan de parto. Se trata de un plan específico para el parto con decisiones que han tomado de antemano.⁵ ejemplos son:

1. Alivio médico del dolor frente a medidas de confort naturales, ¿cuál quiere ella?
2. Cómo quiere dar a luz: en posición, en la bañera o en la ducha, andando, balanceándose. Tú la ayudarás con esto.
3. ¿Desea que el bebé esté continuamente monitorizado?
4. ¿Qué opina de las intervenciones para acelerar el parto?
5. ¿Quiere un espejo para ver el parto?

6. ¿Quién corta el cordón?
7. ¿Quiere dar el pecho o el biberón al bebé en el hospital?

En el Gran Día ^{2,3,4}

El bebé decide cuándo se pondrá de parto la madre. Las contracciones empiezan siendo leves e irregulares, pero deberían volverse constantes. Empezará la labor en casa, pero tendrá que llamar a su proveedor para avisarle. Ellos le dirán cuándo es el momento de ir al hospital o al centro de maternidad. Puedes ayudarla a cronometrar las contracciones mientras trabaja en casa. Por lo general, irá al hospital cuando las contracciones tengan una frecuencia de cinco minutos, una duración aproximada de un minuto y se mantengan así durante una hora^{2,3}, o cuando su médico le diga que vaya. Si rompe aguas o siente presión en la espalda o calambres en las piernas, acude al hospital⁴.

En el hospital:

1. Ayúdala a registrarse y a completar el papeleo.
2. Una vez en la habitación, prepárale sus artículos de confort y tráele la comida o bebida que quiera.
3. Usted también puede ser el portero y el corredor y parte de la comunicación con la gente puede ser decir “no” a los visitantes.
4. Comuníquese con el personal del hospital, consiga respuestas para ella y esté presente cuando la visiten médicos o enfermeras. Puede que necesite tu ayuda para recordar detalles.

También puede necesitar tomar decisiones. Ayúdala a hacer preguntas, a entender las opciones y a recordar su plan de parto⁵. Aprende el método BRAIN para la toma de decisiones. Ayúdala a identificar los beneficios, los riesgos y las alternativas de las intervenciones, así como lo que le dice su intuición. Y coméntale qué pasa si no hace nada (en ese momento).

Las enfermeras le dirán cuándo es el momento de que empiece a empujar.⁶ Puedes ayudarla a saber cuándo tiene que empujar, tomarla de la mano, ayudarla a cambiar de postura o cualquier otra cosa que necesite.⁶ Asegúrate de ayudarla con sus medidas de confort.

****Un recordatorio sobre la privacidad:** Va a estar completamente expuesta durante el parto. Respeta sus deseos de privacidad, por ejemplo en lo que se refiere a las fotografías y a que tú observes el parto. Debes saber si quiere que cortes el cordón umbilical. Si es posible, ella puede tomar primero al bebé, pero tú debes ser el segundo.

¿Cómo puedo afrontar las cosas difíciles?

A muchos chicos no les van bien las emociones. Pero ésta es una época de emociones. Los acontecimientos que cambian la vida estresan las relaciones. Necesitas formas sanas de afrontarlo. Háblalo con ella o con alguien de confianza. Deja que otros te apoyen. Y cuídate: descansa mucho e intenta hacer algo de ejercicio y relajarte. Date un respiro y hazlo lo mejor que puedas.

Recuerda:

- La verás sufrir y puede que te resulte duro. Recuerda que duele por una razón: es un tipo de dolor productivo y se detiene una vez que nace el bebé.
- **El parto dura de horas a días, y el alumbramiento de minutos a horas.** Los dos se cansarán. Descansa con ella entre contracciones y deja que otros te ayuden. Y recuerda mantenerte hidratado y nutrido.
- La verás sufrir y puede que te resulte duro. Recuerda que duele por una razón: es un tipo de dolor productivo y se detiene una vez que nace el bebé.
- El parto es engorroso y es posible que veas sangre, secreciones, la placenta e incluso algún desgarro o corte quirúrgico. Puede que tu bebé tenga un aspecto un poco raro. Todo es normal.
- Ella puede que diga cosas que te parezcan injustas. Es duro pero recuerda que viene del dolor y las emociones. Puede que sientas el impulso de replicar. No lo hagas. Mantente positivo y con ella. Ahora es cuando más te necesita. Puedes soportarlo.

Referencias:

1. "Last Minute Activities before Delivery." HealthyChildren.org, www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Last-Minute-Activities.aspx. Accessed 15 July 2021.
2. "Labor Contractions | Sutter Health." www.sutterhealth.org, www.sutterhealth.org/health/labor-delivery/labor-contractions.
3. "Labor Day: What to Expect." www.lamaze.org, www.lamaze.org/stages-of-labor.
4. "How to Tell When Labor Begins." www.acog.org, www.acog.org/womens-health/faqs/how-to-tell-when-labor-begins?. Accessed 15 July 2021.
5. "Birth Plans." Hopkinsallchildrens.org, 2021, www.hopkinsallchildrens.org/Patients-Families/Health-Library/HealthDocNew/Birth-Plans. Accessed 15 July 2021.
6. "Second Stage of Labor: Pushing Your Baby Out." *Journal of Midwifery & Women's Health*, vol. 57, no. 1, 29 Dec. 2011, pp. 107–108, 10.1111/j.1542-2011.2011.00145.x