



Cuándo acudir al Hospital

- **Sangrado vaginal** abundante, en cantidad mayor o igual a la menstruación. **No es necesario acudir al hospital en caso de expulsión del tapón mucoso.**
- **Sospecha de pérdida de líquido amniótico:** observar el color y hora del inicio de la pérdida.
- **Contracciones dolorosas regulares en frecuencia e intensidad:**
 - **Si es tu primer bebé:** 3-4 contracciones en 10 minutos durante 3 horas.
 - **Si no es tu primer bebé:** 3 contracciones cada 10 minutos durante 2 horas.
- **Ausencia o disminución marcada de movimientos fetales:** los movimientos fetales son un signo de bienestar fetal. Antes de acudir al hospital ingiera algún alimento rico en azúcar: chocolate, zumo, galletas...y tumbese de lado izquierdo. Preste atención a los movimientos del bebé, si tras una hora no percibe ningún movimiento, acuda al hospital.
- **Otros:** Fiebre ($T^{\circ} > 38^{\circ}C$), **tensión arterial elevada** ($>140/90mmHg$), **edema o ganancia de peso brusca, visión borrosa o dolor persistente en la boca del estómago.**

¿Qué son los pródomos de parto?

Es la primera fase del parto y su duración es muy variable. En algunas mujeres dura solo unas horas, durante las cuales las contracciones van haciéndose cada vez más frecuentes, regulares e intensas, sin embargo en otras, es un proceso largo que puede durar varios días, durante los cuales se alternan periodos con contracciones frecuentes que luego se van espaciando, incluso desaparecen y no vuelven a comenzar hasta pasadas unas horas e incluso días.

Estas contracciones no tienen un patrón regular, algunas son más intensas y otras más ligeras.

Indican que tu cuerpo comienza a prepararse para el parto y su misión es borrar y ablandar el cuello del útero para que pueda empezar a dilatarse.

Es un momento difícil por la incertidumbre que genera el no saber si acudir o no al hospital y el miedo a lo desconocido.

¿Qué puedes hacer durante este periodo?

- Lo mejor es esperar en casa, ya que las contracciones se generan gracias a la oxitocina, la hormona del amor, la calma y el contacto (está implicada en la formación del vínculo y el apego) y se segrega, sobre todo, en ambiente tranquilo y seguro. El momento de llegar al hospital suele generar estrés y la adrenalina (hormona del estrés que nos mantiene en estado de alerta ante una situación desconocida) inhibe la secreción de oxitocina, por lo que es frecuente que al acudir a urgencias las contracciones se paren. Esto ocurre cuando el proceso del parto aún no se había instaurado del todo, por eso es importante esperar a que las contracciones sean regulares. Si el proceso del parto está bien establecido, las contracciones no pararán, o si se hacen menos frecuentes durante el traslado, volverán a regularizarse tras la llegada.

Además, el entorno seguro ayuda a generar endorfinas que actúan como analgésicos naturales, disminuyen el dolor y nos proporcionan bienestar.

- Pon una luz tenue y música relajante, reduce el estrés y favorece los pensamientos positivos.
- Date una ducha o baño caliente, el agua caliente es un método de analgesia muy eficaz durante esta etapa, puede ayudarte a tolerar mejor el dolor y aumentar la sensación de bienestar y relajación.
- Utiliza técnicas de relajación y respiración, ayudan a distraer la atención del dolor y disminuye su percepción.
- Formula afirmaciones positivas, repítete a ti misma "yo puedo, sabré hacerlo...". Tu cuerpo es una máquina perfecta, ha creado otra





vida y será capaz de dar a luz. Estás diseñada para ello.

- Intenta descansar entre contracciones, a veces las contracciones se intensifican durante la noche y ceden por la mañana por lo que sería un buen momento para aprovechar a dormir.
- Pide que te den masajes: puedes usar un aceite base (almendras, rosa de mosqueta, coco, etc...) con dos gotas de aceites esenciales de lavanda, jazmín o camomila, que disminuyen la ansiedad y tienen efecto analgésico.
- Coloca en la zona lumbar un saco semillas calientes, ayuda a relajar la musculatura.
- Moviliza tu cuerpo: camina o utiliza una fitball y realiza movimientos que favorezcan el alivio del dolor.
- Hidrátate bien y come algo si te apetece.
- Intenta conectar con tu bebe, piensa en ayudarle a venir al otro lado de la piel, él también está haciendo su trabajo, juntos formáis un equipo.
- Recuerda que tu bebé debe seguir moviéndose durante todo este proceso.

