



Pródromos de parto

Se acerca el momento...

¿Qué son los pródromos de parto?

La fase de pródromos de parto es la previa al trabajo de parto en sí. El cuerpo se va preparando para el nacimiento del bebé, aunque aún pueden quedar días hasta ese momento, ¡o en algunos casos incluso semanas!

Durante esta etapa aparecen contracciones que pueden notarse como dolores de regla y que suelen ser irregulares en su intervalo e intensidad. Estas contracciones poco a poco van cambiando el cuello del útero: su longitud, su consistencia y su dilatación. Esto es necesario para facilitar el inicio del parto.

En algunas ocasiones este proceso puede alargarse, sobre todo si el bebé aún no se ha colocado de la mejor manera a pesar de tener contracciones. Sabemos que es desmoralizador acudir al hospital con dolor y que te digamos que aún no estás de parto, sabemos que te duele y que no está siendo fácil para ti, pero es un proceso por el que hay que pasar y para el que no existe analgesia.

Sin embargo, tenemos algunas recomendaciones que pueden ayudarte a que el proceso avance y desde el conocimiento de que es algo por lo que pasan la gran parte de mujeres.

Descansa...

Esta fase a menudo es muy irregular y puede que aparezcan periodos en los que las contracciones paran. Aprovecha ese momento que la sabiduría de tu cuerpo te brinda para descansar.

Duerme si puedes, come, reposa... Puedes tomar baños o duchas de agua caliente que te ayuden a liberar tensiones musculares y a relajarte.

El agua caliente es la analgesia más potente que vas a encontrar en este momento... ¡No dudes en llenar la bañera! Disfruta de estos últimos momentos sintiendo a tu bebé dentro de ti, nota sus movimientos, háblale...

Muévete...

En los momentos en que vuelvan las contracciones, puedes ayudar a tu bebé a colocarse dentro de tu pelvis para facilitar el proceso. Usa una pelota de pilates si la tienes, camina, baila, sube o baja escaleras o realiza éstos tres ejercicios fáciles que te recomendamos:

- 1. Retroversión de la pelvis:** apoya tu espalda en la pared. Separa un palmo los pies de la pared y mete una mano en el hueco que se forma en la zona baja de la espalda. Intenta aplastar tu mano con esa zona de la espalda. Una vez aprendido el movimiento, hazlo sin la mano.



2. Cuadrupedia: en una superficie blanda (esterilla, cama...) colócate a gatas y arquea la espalda como si fueras un gato para posteriormente realizar el movimiento justo inverso, que viene a ser lo que en yoga y otras disciplinas se llama vaca. Hazlo varias veces mientras dure la contracción.



3. Liberación lateral de cadera: con ayuda de otra persona túmbate de lado justo en el borde de la cama completamente estirada, el brazo incluido por debajo de tu cabeza (si encuentras algo para anclar tu mano como el cabecero de la cama o el propio colchón sería perfecto). Deja colgar hacia el suelo la pierna que queda arriba. Es importante que la pierna que cuelga esté estirada, mientras que la que está apoyada en la cama puede flexionarse para aumentar la base de sustentación. La persona que te acompaña, porque este ejercicio es necesario hacerlo con una persona que te ayude, se pondrá de pie al lado de la cama y colocará una mano sobre el hueso de tu cadera para evitar que tu cuerpo gire y que no te caigas. Su cuerpo estará pegado a la cama para aumentar la seguridad, pero su misión será sólo ejercer esa fuerza en la cadera. Aguanta esta postura durante tres contracciones de un lado y otras tres contracciones del lado contrario.





¿Cuándo volver al hospital?

A veces es difícil saber cuándo volver al hospital, te duele demasiado y no consigues descansar.

Muchas veces esas visitas al hospital vienen derivadas de la desesperación y la frustración. Pero recuerda:

- Una dinámica de parto efectiva es aquella en las que las contracciones se vuelven rítmicas, al menos una cada cinco minutos, de elevada intensidad y siempre con el mismo intervalo.

Orientativamente, si es un primer bebé, esperarás dos horas con contracciones regulares y, a partir del segundo, podemos acortar este plazo a una hora.

- Sería motivo de alarma sangrar como una regla o más que una regla. Es normal que al limpiarte haya algún resto de sangre o el flujo sea rosa. Esto se debe a que durante las modificaciones que se producen en el cuello del útero se puede romper algún vaso sanguíneo y es totalmente normal.
- Debes volver al hospital si se rompe la bolsa y notas salida de líquido. Si el líquido es transparente puedes acudir al hospital con calma. Si por el contrario el color es verdoso o marrón debes acudir lo antes posible.
- Acude a urgencias si no notases al bebé como lo has venido notando las últimas semanas comprobándolo en reposo.

Hemos hecho este documento con todo el cariño para que puedas darle explicación a una situación que a veces cuesta sobrellevar y entender. Esperamos que te sirva de ayuda y cuando llegue el momento, estaremos aquí para acompañarte.

**Date de alta en hospitalinfantaelena.es
y descárgate la APP**



Este documento ha sido aprobado por la Comisión Técnica de la
Coordinación de la Información en julio de 2025

