



de Verloskundige

# Tu parto: Cómo prepararte



**U**n parto no es poca cosa. Es más, dar a luz es una experiencia de lo más emocionante, sobre todo cuando se trata de tu primer bebé. Pero también con tu segundo bebé o con el siguiente, nunca sabes qué puede llegar a pasar esa próxima vez. ¿Cuándo va a empezar? ¿Cómo vas a responder a las contracciones? Cada parto es diferente, cada mujer vive la experiencia de su parto como algo particular, nadie puede decirte qué es lo que vas sentir cuando nazca tu hijo. Pero sí es posible explicarte lo que pasa dentro de tu cuerpo y cómo puedes hacer para estar lo mejor preparada posible para cuando llegue ese momento. Es ése el objetivo de este folleto, ofrecerte un listado de cosas útiles, para que conociéndolas y poniéndolas en práctica seas tú la que tomes las riendas de tu parto y te sientas confiada de que lo vas a superar.

## ¿Qué puedes ir haciendo ya?

- **Buscar información**

Seguramente que en las páginas siguientes de este folleto encontrarás la respuesta a algunas de las preguntas que más frecuentemente surgen sobre el parto. Pero sé sobre todo tú misma la que busque información.

Lee sobre el tema en revistas, libros, folletos. Busca en internet. Asiste a la reunión informativa que organice la matrona, o que se lleve a cabo en tu vecindario. Pregúntale a tu matrona todo lo que quieras saber, y lleva a tu marido también, que ambos estén al corriente de lo que va a pasar.



- **Descansar bien**

Asegúrate de que llegarás descansada al día del parto, lo llevarás mejor si tu condición física es buena. Pide con tiempo la licencia por embarazo y procura tener todo lo necesario para tu bebé en casa alrededor de la semana 36. Muévete a un ritmo más pausado durante las últimas semanas. Ve a recostarte un rato por las tardes.

- **Arreglar con la persona que quieras tener a tu lado**

¿Quién se quedará contigo para darte apoyo durante el parto? Piénsalo bien, tú decides. Deseas estar sola con tu pareja, o con tu hermana, con una amiga, con tu mamá. Todo es posible, depende de lo que te haga sentir mejor. Que sea alguien con quien no necesites “hacerte la fuerte”, con quien te sientas cómoda. Cuéntale ya cuáles son tus deseos e informa acerca de ello también a tu matrona, quien naturalmente también estará ese día contigo para ofrecerte su apoyo.

Si ya tienes hijos, organiza quién se hará cargo de ellos cuando llegue el momento.

- **Arreglos para la enfermera de atención postparto**

Pregúntale a tu matrona cuándo tienes que pedir la enfermera para la atención después del parto y qué alternativas hay. Si das a luz en casa la enfermera postparto viene durante la labor de parto, justo antes de que comiencen las contracciones para pujar. Asiste a la matrona y recoge y ordena todo después. A veces es posible arreglar con la enfermera postparto para que venga antes y pueda estar contigo y tu pareja cuando comienzan las contracciones. La enfermera postparto permanece varios días con vosotros en casa para orientaros en el cuidado y la atención del bebé.



- **Apuntarte (junto con tu pareja) en un curso de preparación al parto**

En estos cursos te enseñan ejercicios de relajamiento. Practicas las distintas posturas que puedes adoptar durante el trabajo de parto, cómo “superar” los diferentes tipos de contracciones y aprendes técnicas de respiración. A tu pareja le enseñan de qué manera puede mostrarse útil durante el parto. Hay todo tipo de cursos. Averigua con tu matrona acerca de las distintas

posibilidades que se ofrecen en tu vecindario y elige aquella que más se adapte a tus deseos.

- **Pensar en dónde quieres tener el parto**

¿Quieres que sea en casa, o en el hospital? ¿Quizá en algún otro sitio? Convérsalo con tu matrona, te informará acerca de todas las ventajas y las desventajas que acarrea cada opción y junto con tu pareja podréis decidir sobre el lugar más apropiado. La elección que hagas no tiene porqué ser la definitiva, si al comenzar las contracciones quieres dar a luz en otro lugar, siempre es posible cambiar.

- **Conversa sobre cómo quieres que sea el parto**

¿Qué es lo importante para ti durante el parto? Nos referimos, por ejemplo, a la postura a adoptar, a cómo controlar el dolor, a lo que desees o no hacer la primer hora después de dar a luz, al corte del cordón umbilical. Conversa todos estos temas a fondo con tu matrona, pero ten en cuenta que un parto no es algo que se pueda planificar con exactitud y que siempre pueden surgir imprevistos que no tenías en mente. Justamente por eso es tan importante que la matrona esté al tanto de tus deseos con anterioridad, para que pueda tenerlos en cuenta en caso de un imprevisto.

## ¿Cómo saber que el parto ha comenzado?

- **“Se endurece la barriga”: falsa alarma**

Probablemente, durante los últimos meses del embarazo hayas sentido ya alguna vez que por momentos el útero se contrae. Cuanto más avanzado está el embarazo, más se puede contraer. Esto se conoce como “endurecimiento de panza” y está provocado por hormonas. Aunque puede producir una sensación molesta, a la mayoría de las mujeres les pasa desapercibido. Estas contracturas del músculo del útero no son las del parto propiamente dicho ni son las que lo están anunciando.

- **El verdadero comienzo**

Por lo general un parto comienza con contracciones. En algunos casos éstas son en seguida dolorosas y se suceden rápidamente unas a otras. Pero en la mayoría de los casos estas primeras contracciones son breves, irregulares y no duelen tanto. Generalmente puedes continuar con tus tareas con normalidad, salvo que cada tanto, cuando sientas algo, como mucho pararás de trabajar por un instante. Estas “contracciones preparto” se encargan de ir ablandando el cuello del útero. El verdadero trabajo de parto se inicia recién cuando las contracciones se vuelven más intensas, regulares y dolorosas, son las que van abriendo el cuello del útero (la “dilatación”). La matrona te hará una revisión interna para controlar el grado de dilatación. El parto también puede comenzar con la rotura

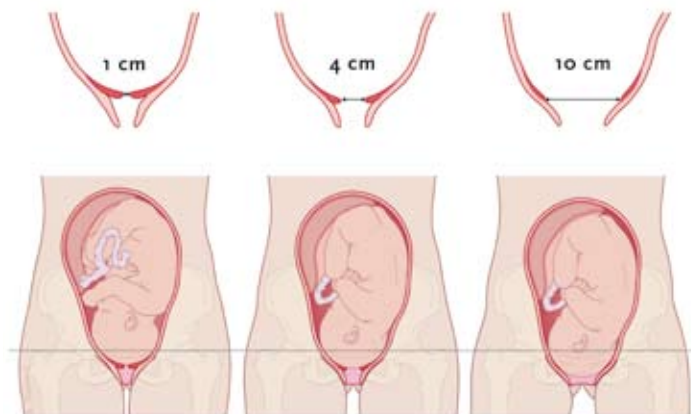
de la membrana, o rotura de la bolsa. Pero también en este último caso se necesitan contracciones intensas que dilaten el cuello del útero. Por lo general las contracciones se presentan 24 horas después de que has roto bolsa.

## El parto, paso a paso

- **Contracciones más intensas, más frecuentes y rítmicas, más dolorosas**

La contracción es un espasmo del músculo uterino. Sientes algo parecido a un calambre en la parte inferior de la barriga que va aumentando lentamente, se intensifica y vuelve a decaer. Se lo puede comparar con las olas del mar bañando la orilla, al principio sientes que la ola de dolor se va formando y va creciendo, y justo antes del momento en que va a dar la vuelta para romper, el dolor llega a su punto máximo, la ola rompe, vuelca y el dolor se va aliviando lentamente. Entre contracción y contracción tu barriga descansa.

- **Contracciones de dilatación del cuello uterino**



Son las encargadas de que el cuello de tu útero se abra lo suficiente (10 cm) para que pueda pasar la cabecita de tu bebé. A esto se le llama “dilatación”. Para lograrlo es necesario que haya contracciones fuertes. Son más prolongadas (1 a 1,5 minutos) que las preparatorias y se suceden a ritmos regulares, una contracción cada 3 a 5 minutos. Sientes algo parecido a un calambre doloroso en toda la zona pélvica. Algunas mujeres las sienten más en la barriga, otras en la espalda. Algunas también en las piernas. A medida que progresa la dilatación se hacen más intensas y más dolorosas, llegando en los últimos centímetros (8-10 cm) a su punto máximo de dolor. La matrona hará una exploración interna para controlar el grado de dilatación.

- **Se rompe la bolsa (o es la matrona quien lo hace)**

A veces vemos por televisión que un parto comienza con la rotura de la bolsa. Lo más frecuente, sin embargo, es que la bolsa se rompa después, lo cual está bien porque la membrana y el líquido amniótico sirven de protección al bebé y la presión que ejercen favorece la apertura del cuello uterino. Por eso, cuando la bolsa no se ha roto espontáneamente y es la matrona quien lo hace, ésta solo lo hará al final de la dilatación. Si las contracciones disminuyen, o la dilatación no progresa lo suficiente, puede que a veces lo haga antes. No sentirás ningún dolor, solo que pierdes un líquido caliente. Aún así, tu bebé nunca se quedará “seco”, tu cuerpo sigue produciendo líquido amniótico. Debido al peligro de infección no puedes darte un baño de inmersión si aun no has tenido contracciones fuertes. Esto se debe a que el bebé está ahora en contacto directo con el exterior. Después de romper bolsa se te tomará la temperatura para señalar rápidamente una eventual infección.

- **Las contracciones para pujar “empujan” al bebé hacia afuera**

Cuando tienes la dilatación suficiente para que pueda nacer el bebé las contracciones de dilatación del útero se convierten en contracciones para pujar. En esta fase la matrona por lo general hará una exploración para estar segura de que el útero está completamente dilatado. La cabecita de tu bebé ha descendido por la gran abertura del cuello uterino. En el momento que la contracción llega a su punto máximo sientes que tienes que hacer fuerza; comienza la necesidad de pujar. No se puede contener. Está indicando que tu bebé está listo para salir. Las contracciones para pujar son muy vigorosas y se presentan cada 5 minutos. Entremedio tienes el tiempo justo para reponerte y relajarte. No te preocupes si te tiemblan las piernas, es lo más común, se debe al relajamiento de los músculos.

- **Empuja activamente tú también**

Ya falta poco. Las fuertes contracciones para pujar se ocupan de hacer una gran parte del trabajo. Ahora puedes pujar tú también activamente. Cuando sientas la contracción empuja con todas tus fuerzas hacia abajo, en dirección a la vagina y el ano, como si tuvieras que evacuar. Al comienzo no notas bien hacia dónde va la fuerza, pero a medida que desciende la cabecita te das cuenta de cómo hacer para acompañar cada contracción pujando tú también.

- **Ya se ve la cabecita**

Puedes pedir un espejo para ver cómo nace tu bebé. Si eres primeriza a menudo la aparición de la cabecita tarda algo más en dejarse ver. Con cada contracción se acerca un poquito más – aunque también retrocede otro poquito. En esta fase tu bebé penetra en el canal de parto al mismo tiempo que realiza un movimiento de rotación con su cabeza. La matrona te va contando lo que pasa y te indica lo que tienes que hacer. Si se trata de un segundo bebé por lo general tienes que pujar menos debido a que el canal de parto se ha hecho más flexible con el paso del primero. La cabecita



ya se puede ver antes y será más lo que baje con cada contracción. A veces incluso, en los casos de un segundo o tercer hijo, es suficiente una sola contracción para pujar.

#### ● **Nace vuestro bebé**

Cuando la cabecita casi está saliendo, se estira la zona entre la vagina y el ano y puede que sientas dolor y ardor. Te aliviará que coloquen una manopla de baño fría contra la parte baja de la pelvis. Ahora la matrona te va indicando lo que tienes que hacer para evitar un desgarramiento.

Cuando ha salido la cabeza la matrona ayuda al bebé en su progresivo paso al exterior. El cuerpecito sale en seguida y por lo general ya no hace falta que pujes. Unos instantes más y tendrás a tu bebé sobre la panza. ¡Disfruta, es un momento maravilloso!

#### ● **Sale la placenta**

La barriga se relaja. Como ya no sientes más contracciones si hasta te has olvidado de que aun tienes que expulsar la placenta. El útero se contrae para que ésta se desprenda y evitar que pierdas mucha sangre. La matrona mantiene el cordón umbilical tenso para comprobar que la placenta se ha soltado. Si así es, te pide que pujes una vez más al tiempo que hace presión sobre la panza. Generalmente salen así la placenta, el cordón umbilical y la membrana. Es una sensación extraña, pero no duele. El útero se contrae y lo sientes como una pelota dura debajo del ombligo.

#### ● **Corte del cordón umbilical**

Éste puede cortarse cuando cesa de latir (latidos del corazón). Ahora puedes arrimar a tu bebé al pecho para mamar, una forma natural de contraer las paredes del útero y evitar que pierdas más sangre.

## Duración del parto

A partir del momento en que empiezan las contracciones que dilatan el cuello uterino hasta que la dilatación es completa y puedes empezar a pujar, pasan de 4 a 14 horas. Por regla general, el trabajo de parto de una madre primeriza es más largo que el de los partos siguientes. Esto se debe a que las paredes del útero son menos flexibles y se abren con más dificultad. Las contracciones primero ablandan y adelgazan el cuello uterino (borramiento). La duración de esta fase depende de la calidad de las contracciones, cuanto más intensas y más frecuentes más corta será. La duración media de la fase de puje para el parto de una madre primeriza es de aproximadamente 1 hora, aunque puede llegar a 2 horas. Para los partos de un segundo hijo la duración media de la fase de puje está entre 5 minutos y 1 hora. La placenta es expulsada aproximadamente media hora después del nacimiento del bebé.

## Qué hacer para tolerar mejor las contracciones

- **Intentar relajarse**

La mejor arma para controlar el dolor es relajarte. Por lo general, las contracciones preparto y las contracciones de la primera fase de la labor de parto se toleran bien. Sigue con tus tareas, busca distraerte con algo y no le prestes tanta atención al dolor. Basta que no te pongas a hacer algo que te canse. Cuando sientas que el dolor se hace más fuerte vete a un sitio en donde te sientas cómoda y puedas concentrarte bien. Tienes que procurar rodearte de un ambiente lo más agradable posible y estar cerca de una fuente de calor (con una bolsa de agua caliente, o, con un baño de inmersión, o dejando correr el chorro caliente de la ducha sobre la panza o la espalda). Evita ponerte tiesa, aflójate, sentirás menos el dolor. Y no te olvides de comer, necesitas energía para mantener el calor de tu cuerpo.

- **Probar varias posturas**

Por ejemplo parada, meciendo las caderas; o inclinada sobre una mesa o una silla; o en cuclillas; o sentada sobre un banco y dejando que el cuerpo apoye sobre la mesa. Si prefieres estar acostada hazlo de lado, con una almohada entre las piernas, y prueba también con una almohada debajo de la panza y contra la espalda. Ve cambiando de postura y fíjate qué te hace sentir mejor, la que mejor te resulte.

- **Sé optimista**

Piénsalo de este modo: ésta contracción ya pasó y no volverá más. Confía en que tú eres más fuerte que ellas. ¿Te cuesta por momentos? No te preocupes, es normal. Deja que tu pareja o la matrona (o quien esté contigo en ese momento) te den ánimo. Pero la buena noticia es que cada contracción te va acercando un poco más al objetivo final: el nacimiento de vuestro bebé. Al que has llevado dentro tuyo durante todos estos meses y al que finalmente después podrás acurrucar en tus brazos. Piensa solo en ese momento.

## ¿Quieres saber más acerca de cómo controlar el dolor?

¿Por ejemplo acerca de los métodos para tratar el dolor en casa y en el hospital?

Lee entonces el folleto [Tu parto: cómo hacerle frente al dolor](#).

La matrona también puede darte más información sobre cómo aliviar el dolor.





## Cómo te puede ayudar la matrona

- **Te prepara para el parto**

La matrona hará todo lo que esté a su alcance para que llegues bien preparada al parto y éste sea una experiencia maravillosa para ti y tu pareja. Cuéntale tus deseos y tus preocupaciones, y por supuesto que puedes hacerlo acompañada de tu pareja. Al estar bien preparada van a desaparecer la inseguridad y la ansiedad, vas a sentir que eres capaz de superarlo. Naturalmente que la matrona te explicará en qué momento tienes que llamarla para el parto. Pero si hay algo que te preocupa la puedes llamar también en otros momentos.

- **Se hace cargo de organizarlo todo**

La matrona consulta con vosotros todo lo relacionado con el parto y se ocupa de organizarlo. Si has decidido dar a luz en el hospital ella te dirá en qué momento debes ir. Os indica cuándo podéis llamar a la enfermera postparto. Viene a verte regularmente durante la labor de parto y permanece a tu lado cuando la dilatación progresa bien, pero también se queda contigo si necesitas su apoyo.

- **Se ocupa de que tengas un parto seguro**

La matrona ha cursado estudios médicos y vigila en todo momento tu estado físico y el de tu bebé. A través de una exploración vaginal comprueba el grado de dilatación, evalúa los progresos, la intensidad de las contracciones y escucha con regularidad los latidos del corazón del bebé.

Quiere saber cómo te encuentras, te da ánimo, y os indica a ambos, a ti y a tu pareja, lo que tienen que hacer. Te explica cómo va evolucionando la dilatación y lo que va a pasar después. La matrona se ha especializado en embarazos y partos, ten la seguridad de que estás en buenas manos. Ha atendido ya muchos partos y en seguida sabe lo que tiene que hacer para brindarte la ayuda que necesitas. Está al tanto de lo

que deseas y de lo que no deseas y lo tiene en cuenta. Podéis contar con ella para todas vuestras preguntas, vuestras preocupaciones y vuestros deseos.



- **Te deriva al ginecólogo en caso de complicaciones**

Puede suceder que el parto no se desarrolle como debería. Por ejemplo porque se prolonga demasiado, o porque el bebé ha defecado en el líquido amniótico. En estos casos la matrona se pone en contacto con el ginecólogo del hospital y deriva la asistencia. En los Países Bajos esto le ocurre a aproximadamente la mitad de las parturientas primerizas y en dos de cada diez partos cuando la mujer ya ha dado a luz anteriormente. La matrona os informa lo que va a pasar de ahí en adelante e informa al ginecólogo, o a la matrona del hospital, cómo se ha desarrollado el parto hasta ese momento y les pone al corriente de tus deseos. Conversa sobre este tema con tu matrona durante el embarazo.

## Cómo te puede ayudar tu pareja

- **Estar contigo**

El apoyo de tu pareja significa mucho. Lo mismo que el apoyo de una amiga, de tu mamá, o de otra persona con quien te sientas a gusto. Lo importante es que haya alguien que esté contigo y permanezca a tu lado, que te entienda y quiera satisfacer tus deseos. Pero también puede ser una persona que te oriente y te haga sentir segura.

- **Hacerte sentir cómoda y facilitarte todo lo más posible**

Tu pareja puede ocuparse de un entorno agradable para estar: que esté calentito y tengas tranquilidad, con música que te relaje, o preparándote algo para comer y beber y distrayéndote si lo necesitas. También ayuda que por ejemplo te llene la bolsa con agua caliente, te abra el grifo de la ducha, acomode banquitos en caso de que quieras cambiar de postura, tenga la bañera lista con el agua a temperatura por si deseas darte un baño.

- **Ayudarte a sobrellevar las contracciones**

Tu pareja nota cuando las contracciones se te hacen difíciles de tolerar. Puede ayudarte a buscar otra postura. Puedes recostarte un rato en la cama y sentarte luego bajo la ducha. Lo importante es que tu pareja se muestre positiva, te anime, te sostenga la mano cuando lo necesites. Puede reconfortarte que respire junto contigo a tu mismo ritmo. Y si sabe hacerlo quizá te ayuden sus masajes.

- **Tener en cuenta tus deseos**

Es posible que te des cuenta recién durante el parto que prefieres estar sola. Necesitas silencio y eso es algo muy normal, no te sientas culpable. Un entorno tranquilo y en silencio ayuda a la concentración. Y esto es importante para poder superar las contracciones. Indícale a tu pareja exactamente tus deseos y lo que quieres que haga.



## ¿Tienes más preguntas?

Si después de leer este folleto aun te quedan preguntas sin responder, no dudes en hacérselas a tu matrona. Ella te informará acerca de todo lo que pasa durante un parto, cómo prepararte lo mejor posible, en dónde y cómo puedes dar a luz. Y muchas cosas más. Está a tu disposición.

¿Quisieras saber más acerca del dolor y las contracciones durante el parto?  
¿Qué puedes hacer para aliviar el dolor o para anestesiarlo? Lee entonces nuestro folleto  
**Tu parto: cómo hacerle frente al dolor**



## Colofón

### Editora:

© Koninklijke Nederlandse  
Organisatie van Verloskundigen,  
marzo de 2009

### Redacción:

Taallijn tekstservice

### Diseño:

Arnold Wierda

### Fotografía:

Fotografie & webdesign Onself

### Ilustraciones:

© Rogier Trompert Medical Art

### Traducción:

Tolk- en Vertaalcentrum Nederland,  
marzo de 2010

El presente folleto ha sido elaborado  
y cuidadosamente compilado por  
la organización neerlandesa de  
matronas KNOV.

La KNOV se exime de toda  
responsabilidad por perjuicios que  
puedan derivar de su uso por terceros.

Está prohibida la reproducción  
o comunicación pública de su  
contenido, en el sentido más  
amplio de la palabra, sin la previa  
autorización escrita de la KNOV.