

CONTÁCTANOS

Hospital Universitario de Torrevieja

✉ miembarazo_torrevieja@gva.es
lactancia_torrevieja@gva.es

🌐 www.torrevieja.san.gva.es

☎ Tlf de centralita: 965 69 55 00
Tlf profesional referente en lactancia
materna: 683 32 54 36 ext 496458
(Horario de Lu a Vi 8h30 a 14h30)

*Grupo de apoyo local: Lazos de crianza
(618 02 92 29)

*Talleres semanales de lactancia
materna (consulta tu CS de referencia)

*Unidad de lactancia materna

VISITAS GUIADAS A PARITORIOS

Todos los miércoles en el Hospital
Universitario de Torrevieja de
14:00 a 15:00

GUIA DE PARTO NORMAL

ES POSIBLE, CONFÍA EN TI



ETAPAS DEL PARTO NORMAL

Primera etapa: dilatación

- *Fase latente o preparto:* desde el inicio de las contracciones de parto hasta los 4cm.
- *Fase activa o dilatación:* desde los 4cm hasta la dilatación completa (10cm). Su duración es variable y depende sobre todo del número de partos previos.

Segunda etapa: expulsivo

Desde la dilatación completa (10 cm) hasta el nacimiento del bebé. Al igual que la primera etapa, también se subdivide en dos fases:

- *Fase pasiva:* las contracciones uterinas hacen descender al bebé pero no se percibe sensación de pujo.
- *Fase activa:* se producen contracciones de expulsivo o se percibe el deseo de pujo.

Tercera etapa: alumbramiento

Desde la salida del bebé hasta la expulsión de la placenta

¿QUÉ ES UN PARTO NORMAL?

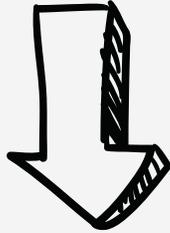
“el proceso fisiológico único con el que la mujer finaliza su gestación a término, en el que están implicados factores psicológicos y socioculturales. Su inicio es espontáneo, se desarrolla y termina sin complicaciones, culmina con el nacimiento y no implica más intervención que el apoyo integral y respetuoso del mismo”.



CUÁNDO ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS

Contracciones de parto:

- Si estás de menos de 37 semanas y presentas 6 contracciones en 1 hora.
- Si estas de más de 37 semanas:



SI ES TU PRIMER PARTO: 1 CONTRACCIÓN CADA 3-4 MINUTOS
(DURANTE 2 HORAS)

SI NO ES TU PRIMER PARTO: 1 CONTRACCIÓN CADA 10 MINUTOS
(DURANTE 1 HORA)

Rotura de bolsa amniótica: salida de líquido por la vagina.

- Acudir **rápidamente**:
 - Si el líquido es teñido, es decir verde, marrón, amarillento o rojo,
 - Si estás de menos de 37 semanas
 - Sangrado activo como una regla o más que una regla.
- Debes acudir al hospital (pero sin urgencia):
 - Si rompes la bolsa y el líquido es claro y estás de más de 37 semanas.
Puedes darte una ducha tranquilamente antes de acudir al hospital.

Ausencia de movimientos fetales

Ante cualquier **caída o golpe**

Si tu tensión arterial es mayor de **140 / 90**.

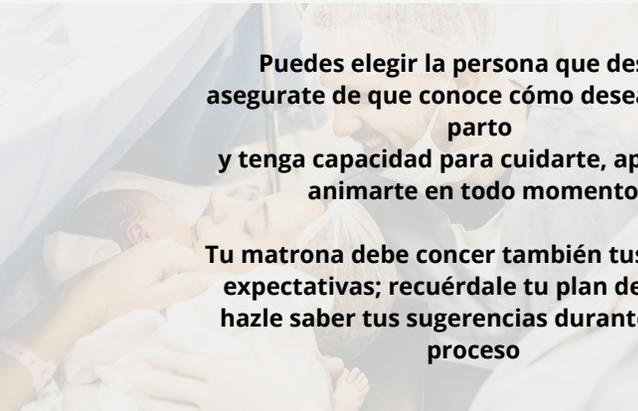
Náuseas y vómitos que no te permiten tomar nada.

Fiebre mayor a **38°C**



RECOMENDACIONES DURANTE EL PARTO

ACOMPañAMIENTO



Puedes elegir la persona que desees; asegúrate de que conoce cómo desees vivir tu parto y tenga capacidad para cuidarte, apoyarte y animarte en todo momento.

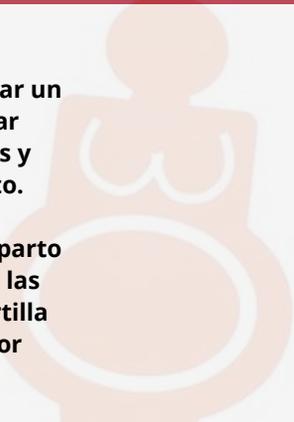
Tu matrona debe conocer también tus deseos y expectativas; recuérdale tu plan de parto o hazle saber tus sugerencias durante todo el proceso

INGESTA

Puedes ingerir agua o líquidos claros (zumos, bebidas isotónicas).

Cartilla del Embarazo

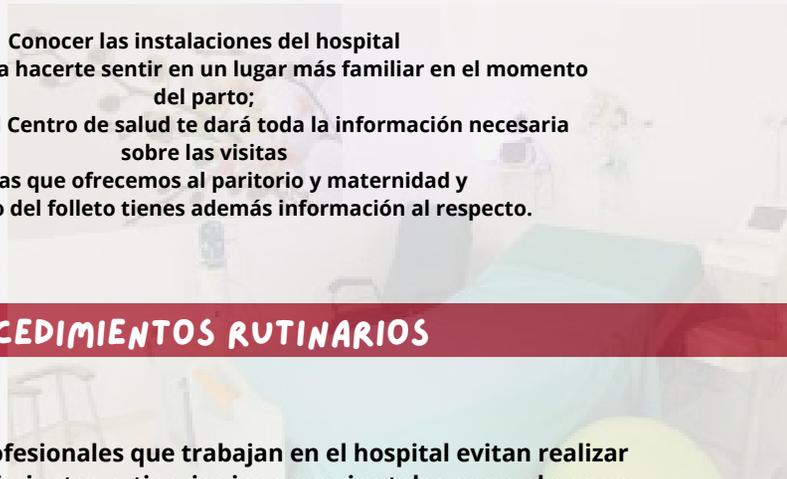
PLAN DE PARTO



Si lo desees puedes elaborar un plan de parto para dejar constancia de los deseos y expectativas de tu parto.

Puedes recurrir al plan de parto que tienes disponible en las últimas páginas de tu cartilla de embarazo u optar por elaborar uno.

VISITAS AL HOSPITAL

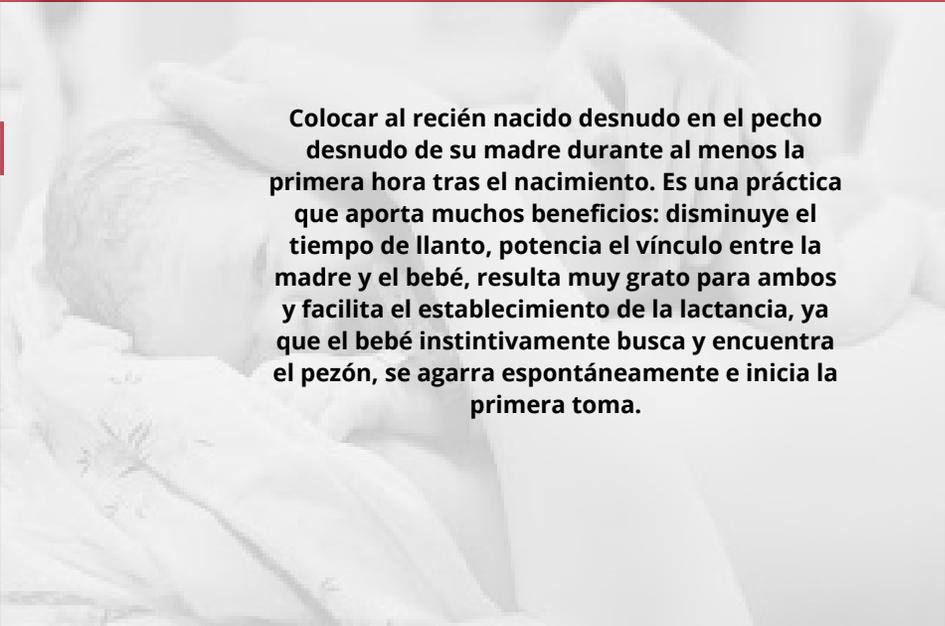


Conocer las instalaciones del hospital puede ayudarte a hacerte sentir en un lugar más familiar en el momento del parto; tu matrona del Centro de salud te dará toda la información necesaria sobre las visitas guiadas que ofrecemos al paritorio y maternidad y en el reverso del folleto tienes además información al respecto.

PROCEDIMIENTOS RUTINARIOS

Los profesionales que trabajan en el hospital evitan realizar procedimientos rutinarios innecesarios tales como el enema anteparto, rasurado perineal, episiotomía, administración de oxitocina, rotura artificial de bolsa amniótica, cesáreas, etc. a no ser que su realización esté justificada.

PIEL CON PIEL



Colocar al recién nacido desnudo en el pecho desnudo de su madre durante al menos la primera hora tras el nacimiento. Es una práctica que aporta muchos beneficios: disminuye el tiempo de llanto, potencia el vínculo entre la madre y el bebé, resulta muy grato para ambos y facilita el establecimiento de la lactancia, ya que el bebé instintivamente busca y encuentra el pezón, se agarra espontáneamente e inicia la primera toma.

ALIVIO DEL DOLOR DURANTE EL PARTO

MÉTODOS NO FARMACOLÓGICOS

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS

Cambios frecuentes de posición para disminuir la presión de la espalda y evitar su sobrecarga. Busca tu postura, aquella que te sea más cómoda y menos dolorosa.

En las páginas siguientes te mostramos imágenes con posturas que puedes adoptar durante tu parto.

APLICACIÓN FRÍO/CALOR

Puede aplicar calor o frío sobre la zona lumbar

APLICACIÓN DE PRESIÓN

Pide a tu acompañante que aplique presión en el área de mayor presión:

- Con ambas manos o una sobre otra ejerciendo una presión firme o haciendo pequeños círculos.
- Se puede aplicar mientras están sentada o tumbada sobre un costado
- El masaje en la zona lumbar, a ambos lados de la columna vertebral y en la zona sacra, puede mejorar mucho las molestias.

MASAJE

El masaje puede ser otra alternativa para el alivio del dolor; puedes pedirle a tu acompañante que lo realice en la zona donde sientas más dolor o bien con una pelota de tenis. Para evitar la irritación de la piel se pueden aplicar aceites de masaje y combinar este masaje con la presión anteriormente explicada.

OTROS MÉTODOS ALTERNATIVOS:

DISTRACCIÓN
RELAJACIÓN
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN
VISUALIZACIÓN DE IMÁGENE
MOVILIZACIÓN
AROMATERAPIA
MUSICOTERAPIA

MÉTODOS FARMACOLÓGICOS

ÓXIDO NITROSO

Consiste en la inhalación de este gas durante las contracciones. Su inhalación es segura, produce un efecto analgésico moderado. En algunas ocasiones puede provocar náuseas

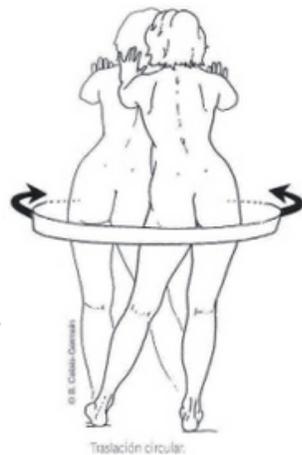
SEDACIÓN

Consiste en administrar vía venosa fármacos que alivian el dolor de forma moderada.

ANALGESIA EPIDURAL

Consiste en administrar fármacos a través del espacio epidural a través de un catéter permanente colocado en la espalda. Sería conveniente informarse previamente sobre los riesgos, beneficios e implicaciones que tiene su uso durante el parto

POSICIONES QUE FAVORECEN DILATACIÓN



POSICIONES QUE ALIVIAN EL DOLOR LUMBAR



POSICIONES EN LAS QUE PUEDE COLABORAR TU ACOMPAÑANTE

