



CONSEJOS PARA EL TRABAJO DE PARTO

A medida que se acerca el final de su embarazo, es posible que tenga preguntas sobre cómo saber cuándo ha comenzado realmente el trabajo de parto y qué hacer cuando esto sucede. Con suerte, la información proporcionada aquí ayudará a responder algunas de esas preguntas. Guarde esta hoja en un lugar accesible como referencia cuando piense que el trabajo de parto está comenzando. Como siempre, si tiene alguna otra pregunta o inquietud, no dude en consultar a su proveedor.

Cambios normales:

En las últimas semanas de embarazo, es normal tener contracciones irregulares, dolor de espalda, malestar pélvico o de cadera, aumento de secreción vaginal o espectáculo sangriento, paso del tapón de mucosidad, dificultad para sentirse cómoda o para dormir.

Señales de peligro:

Sangrado vaginal (excepto cantidades pequeñas de color marrón oscuro o rosado con moco), dolor de cabeza intenso o cambios visuales, aparición repentina de hinchazón en las manos y la cara, disminución del movimiento fetal o dolor abdominal intenso o constante.

Cuando cree que puede estar en trabajo de parto:

Los patrones del trabajo de parto varían de una persona a otra y, según la cantidad de embarazos que haya tenido, las contracciones pueden comenzar como leves e irregulares. Cuando comience el trabajo de parto, notará que las contracciones se vuelven más regulares y frecuentes, y el aumento de la intensidad a menudo se convierte en doloroso. Estas continuarán a pesar de los cambios en su posición o actividad. Para su primer trabajo de parto, debe recordar el 4-1-1, contracciones con cuatro minutos de diferencia, con una duración de un minuto, durante una hora. Las contracciones posteriores del trabajo de parto pueden estar más separadas y tener una duración más corta y pueden provocar aún un cambio cervical. Así que llame cuando se vuelvan intensas y regulares, incluso si tienen diez minutos de diferencia.

La ruptura de las membranas (bolsa de agua) puede ocurrir antes de que comience el trabajo de parto o en el trabajo de parto. Si tiene un chorro o un goteo continuo de líquido acuoso transparente o verdoso proveniente de la vagina, llame al número telefónico del consultorio de día o de noche.

En el trabajo de parto temprano es mejor si intenta mantenerse ocupada y distraída de las contracciones el mayor tiempo posible. Descanse, si puede hacerlo. A veces es reconfortante tomar un baño o una ducha tibia. Beba abundante líquido y coma ligeramente si tiene hambre. Comience a tomar el tiempo de las contracciones cuando ya no pueda ignorarlas.

Cuándo debe llamar: Debe llamar si cree que sus membranas (bolsa de agua) se han roto, si su bebé no se está moviendo normalmente, las contracciones tienen 4 minutos de diferencia o si está experimentando alguna de las señales de peligro. Si no está segura de si debe llamar o no, ¡llame de todos modos!

Cómo debe llamar: Si tiene alguna pregunta o inquietud, siempre debe llamar al consultorio donde recibe su atención prenatal. De lunes a viernes, hablará con el personal, la enfermera del consultorio o su proveedor si es necesario. Los fines de semana, días festivos y noches, se le conectará con el servicio de recepción de llamadas. Ellos tomarán su información y llamarán al proveedor de guardia para que se comuniquen con usted. Si no recibe ninguna respuesta en 15 a 20 minutos, llame nuevamente.

Dónde debe ir: Cuando llegue al hospital, puede estacionarse en el garaje para visitas, o por un corto

tiempo en el estacionamiento de la sala de emergencias. Labor and Delivery (Trabajo de parto y Parto) se encuentra en el 5.o piso del edificio Needham. Tome los ascensores South (Sur) hasta el 5.o piso. Estos se encuentran cerca de Hoffman Breast Center. Después de las 9:00 p. m. y antes de las 5:30 a. m., debe ingresar al hospital por las puertas de la sala de emergencias. Si tiene alguna duda sobre cómo llegar a Labor and Delivery (Trabajo de parto y Parto), pida ayuda a cualquier personal del hospital.

Recuerde, si tiene alguna pregunta, ¡háganoslo saber!

Formulario 948b-D, Revisado 1/8/2019, MAH