

Las etapas del trabajo de parto

La primera etapa del trabajo de parto

La primera etapa del trabajo de parto es la más larga, dura de unas pocas horas a unos cuantos días. Esta etapa ocurre en 3 fases: etapa temprana, etapa activa –generalmente 12 horas o menos– y etapa de transición. Comienza con leves contracciones y termina cuando el cuello del útero se abre completamente.

Etapa temprana del trabajo de parto

¿Qué sucede?

- El cuello del útero se ablanda y se abre de 3 a 4 cm
- La cabeza del bebé se mueve hacia abajo en su pelvis
- Puede darle diarrea
- El tapón mucoso se expulsa por el cuello uterino; puede tener una secreción rosada (“falsa regla”)
- El saco amniótico (“la fuente”) puede perder líquido o romperse

Lo que podría sentir:

- dolor de espalda y presión pélvica
- molestias en los muslos, las caderas o el vientre
- contracciones que se sienten como calambres leves, duran de 20 a 45 segundos, y vienen cada 10 a 20 minutos
- un goteo o chorro de líquido

Lo que puede hacer:

- continuar con sus actividades habituales, salir a caminar o tratar de dormir o descansar
- respirar normalmente hasta que no pueda hablar por las contracciones, entonces comience a respirar lentamente
- hacer una comida ligera y beber líquidos
- tomar una ducha (no se bañe, porque puede ralentizar las contracciones durante la etapa temprana del parto)
- use una toalla sanitaria y llame a su médico si se le rompe la fuente

La etapa activa del trabajo de parto

¿Qué sucede?

- El cuello del útero se abre de 8 o 9 cm
- La cabeza del bebé se mueve hacia abajo en su pelvis
- El flujo rosado puede volverse pesado, oscuro y sanguinolento
- El profesional de la salud escucha los latidos del bebé cada 15 o 30 minutos.

Lo que podría sentir:

- contracciones más fuertes cada 3 a 5 minutos que duran de 45 a 60 segundos
- dudas sobre si puede hacer frente a las contracciones
- un enfoque calmado en sí misma y en el trabajo de parto

Lo que puede hacer:

- usar técnicas de relajación
- concentrarse en la respiración
- concentrarse en una contracción a la vez
- entre contracciones, seguir moviéndose y beber líquidos o chupar trozos de hielo
- orinar con frecuencia
- tomar una ducha caliente sentada en una silla o recargada en su pareja

Etapa de transición del trabajo de parto

¿Qué sucede?

- el cuello del útero se abre completamente hasta 10 cm
- el bebé se mueve más abajo en su pelvis
- el profesional de la salud escucha los latidos del bebé cada 15 o 30 minutos.

Lo que podría sentir:

- presión en el trasero
- contracciones fuertes cada 2 o 3 minutos que duran 60 segundos
- momentos de pánico y confusión
- irritabilidad, dificultad para decir lo que necesita
- náuseas y vómitos
- temblores en brazos y piernas, calambres en las piernas
- golpes de calor o frío, sudor en la cara
- incomodidad constante
- un fuerte impulso por pujar

Lo que puede hacer:

- visualice cómo se abren su cuello del útero y su cuerpo para dejar salir al bebé
- dígame a alguien si tiene ganas de pujar
- jadee si tiene ganas de pujar antes de estar completamente dilatada

¿Qué es la monitorización fetal?

Consiste en escuchar la frecuencia cardíaca de su bebé durante el trabajo de parto activo para ver cómo le afectan las contracciones. Normalmente se realiza con un estetoscopio de mano. Si es necesario, se le puede colocar un monitor electrónico alrededor del vientre o se puede sujetar a la cabeza del bebé.

Llame a su profesional de la salud o al hospital si:

- sus contracciones son regulares y dolorosas, duran de 30 a 60 segundos y ocurren cada 5 minutos o menos
- se le rompe la fuente
- tiene sangrado vaginal o flujo rosado ("falsa regla")
- se siente insegura y preocupada
- su profesional de la salud le recomendó que le llamara pronto



BUSQUE ASISTENCIA MÉDICA

Si se le rompe fuente y el líquido es verde o marrón, su bebé ha hecho caca. Esto puede significar que el bebé está teniendo dificultades o en posición de nalgas. Vaya al hospital.

La segunda etapa del trabajo de parto

La segunda etapa comienza con el cuello del útero completamente abierto y termina con el nacimiento del bebé. Puede durar desde unos minutos hasta 2 o 3 horas.

¿Qué sucede?

- el profesional de la salud rompe la fuente si es necesario
- el profesional de la salud escucha los latidos del bebé cada 5 minutos
- la cabeza del bebé empuja hacia abajo contra la ingle; puede desgarrarse un poco, o el médico puede hacer un pequeño corte ("episiotomía") para dar más espacio
- la vagina se estira
- puede que defeque mientras puja
- cuando emerge la cabeza del bebé, podrían succionarle el moco de la nariz y la boca

Lo que podría sentir:

- contracciones fuertes cada 2 a 3 minutos que duran de 60 a 90 segundos
- un fuerte impulso por pujar
- sensación de ardor y desgarramiento en el trasero
- la cabeza del bebé se desliza hacia atrás entre contracciones
- emocionada, sorprendida, abrumada, ansiosa o asustada
- muy cansada pero con una explosión de energía

Lo que puede hacer:

- relaje el trasero y puje cuando sienta el impulso; use los músculos que usa para defecar
- use técnicas de respiración; pegue la barbilla al pecho y relaje la lengua
- cambie de posición según sea necesario
- utilice técnicas de relajación entre contracciones
- si se le pide que deje de pujar, jadee
- toque la cabeza del bebé a medida que sale
- mire hacia abajo o utilice un espejo para ver el nacimiento de su bebé



APOYO

Qué puede hacer

Durante las contracciones, mire a su pareja a los ojos y ayúdele a concentrarse en su respiración. Entre contracciones, límpiele la frente con paños fríos y ofrézcale sorbos de líquido. Quédese con su pareja y proyecte tranquilidad, confianza y ánimo.

La tercera etapa del trabajo de parto

En la tercera etapa, el útero se contrae y la placenta sale. Esta etapa dura entre de 5 y 30 minutos o más.

¿Qué sucede?

- el cordón umbilical se corta y se sujeta con pinzas
- el profesional de la salud revisa al bebé
- la placenta se separa de la pared del útero y es expulsada de la vagina
- el útero se eleva en el vientre; adopta el tamaño y la forma de un pomelo
- se suturan los desgarros o la episiotomía

Lo que podría sentir:

- calambres y un chorro de sangre al salir la placenta
- aliviada, agradecida, alegre o sin emociones
- agotada, temblorosa, con frío, hambrienta, sedienta

Lo que puede hacer:

- acurruque a su bebé piel con piel en su pecho
- acérquese el bebé al pecho para ver si está listo para chupar



¿SABÍA USTED?

Esperar 12 o más horas después del nacimiento antes de bañar a su bebé le ayudará a mantener su temperatura estable y puede ayudar a que la lactancia tenga un buen comienzo.



ATENCIÓN

Si tiene sueño, pídale a alguien de su equipo de apoyo que la observe cuando esté acurrucada piel con piel con su bebé.

La cuarta etapa del trabajo de parto

La cuarta etapa se refiere a las primeras 2 o 3 horas después del nacimiento.

¿Qué sucede?

- su cuerpo comienza a recuperarse
- tal vez el bebé tome leche o acaricie su pecho

Lo que podría sentir:

- mucho cansancio, mareada, temblorosa, con frío
- dificultad para orinar debido a la hinchazón
- malestar

Lo que puede hacer:

- sostenga a su bebé piel con piel hasta que termine de alimentarse y luego todo el tiempo que desee
- colóquese una bolsa de hielo entre las piernas para reducir la hinchazón
- beba líquidos y consuma una comida ligera
- que alguien le ayude si necesita levantarse