

Navegando el trabajo de parto temprano



## Cómo reconocer el trabajo de parto temprano

Reconocer las diferentes señales del parto puede resultar útil para determinar cuándo ir al hospital. No hay dos embarazos o experiencias de parto iguales, pero existen dos fases distintas de parto: fase temprana y fase activa. Para la mayoría de las mujeres, el trabajo de parto temprano es la parte más larga del parto y puede durar hasta 20 horas.



## Consejos para el trabajo de parto temprano

Quedarse en casa durante el trabajo de parto temprano le brinda la oportunidad de descansar e hidratarse. También aumenta sus posibilidades de tener un parto vaginal. Su proveedor de atención médica le recomendará cuándo debe ir al hospital según su historial médico.

Si está en trabajo de parto temprano, estos consejos pueden ayudarle a mantenerse cómoda en casa:

- Beba muchos líquidos
- Coma un refrigerio ligero, como caldo de pollo, pan tostado, queso o fruta
- Utilice técnicas de relajación y respiración
- Tome una ducha o un baño caliente
- Escuche música
- Pida a su persona de apoyo que le dé un masaje suave o le ayude con afirmaciones positivas

## Circuito de trabajo de parto

En Sharp HealthCare, creemos en la importancia de empoderar a nuestras pacientes para que gestionen activamente su comodidad durante el trabajo del parto. Por eso, creamos este circuito de trabajo de parto para ayudarle a estar más cómoda durante las contracciones, así como para equilibrar su cuerpo y el de su bebé durante la progresión del trabajo de parto.

Escuche a su cuerpo y haga lo que le resulte mejor. Recomendamos hacer el circuito en este orden:

1. Comience con la liberación lateral
2. A continuación, elija una de estas posiciones:
  - Estiramiento del músculo psoas
  - Sentadillas
  - Zancadas hacia adelante
3. Luego, realice un levantamiento y flexión abdominal
4. Termine con una de estas posiciones:
  - Pelota para el parto
  - Manos y rodillas
  - Inmersión de cadera



## Liberación lateral

1. Acuéstese de lado en el borde de una cama o de un sofá de modo que su abdomen cuelgue. Apoye la cabeza sobre una almohada. Pídale a su persona de apoyo que se pare frente a su vientre y sostenga su peso colocando las manos sobre sus caderas para mantenerlas alineadas.
2. Levante la pierna con los dedos de los pies apuntando hacia el techo y luego déjela caer suavemente frente a usted. Intente que la pierna de arriba forme un ángulo de 90 grados con la pierna de abajo, o lo más cerca que pueda sin esforzarse.
3. Continúe bajando la pierna, usando la gravedad para estirarse. Mantenga los hombros y las caderas rectos, tratando de no inclinarse hacia adelante o hacia atrás.
4. Permanezca en esta posición durante 3 contracciones o hasta 10 minutos. Entre las contracciones, su persona de apoyo puede balancear suavemente sus caderas hacia adelante y hacia atrás.
5. Repita este estiramiento en el otro lado. Este estiramiento se puede repetir cada 4 horas.



## Estiramiento del músculo psoas

1. Acuéstese boca arriba en el borde de una cama.
2. Coloque una almohada debajo de sus caderas.
3. Deje que sus piernas cuelguen de la cama y coloque los pies en el suelo.
4. Doble una pierna hacia el pecho y coloque las manos alrededor de la rodilla.
5. Repita este estiramiento con la otra pierna.



## Sentadillas

1. Levántese mientras se sostiene de una silla estable o de una cama frente a usted, con los pies separados a la altura de las caderas.
2. Doble suavemente las rodillas y luego levántese nuevamente.
3. A medida que se mueve, gire las caderas en diferentes direcciones para sentir un estiramiento suave.



## Zancada hacia adelante

1. Mientras está arrodillada sobre una toalla o almohada, ponga un pie delante de usted.
2. Mueva su peso hacia adelante, estirando suavemente las caderas.
3. Regrese a la posición inicial.
4. Repita con la otra pierna.



## Levantamiento y flexión abdominal

Haga este ejercicio cuando comience una contracción.

1. Párese derecho con la espalda contra la pared o frente a su persona de apoyo.
2. Levante el vientre 2 pulgadas y meta las caderas aplanando la espalda.
3. Doble suavemente las rodillas y mantenga esta posición durante toda la contracción.
4. Cuando termine la contracción, inclínese ligeramente hacia adelante y baje el abdomen nuevamente.
5. Repita este ejercicio durante 10 contracciones.



## Pelota de parto

Haga este ejercicio cuando comience una contracción.

1. Siéntese sobre una pelota de yoga grande con las rodillas abiertas.
2. Mueva suavemente las caderas mientras está sentada encima de la pelota de yoga. Mantenga sus caderas desiguales.





## Manos y rodillas

1. Arrodílese en el suelo e inclínese hacia adelante apoyándose en las manos o antebrazos. Puede usar una toalla o almohadas debajo de las rodillas para mayor comodidad.
2. Balancee suavemente las caderas y estírese hacia adelante, o alterne entre inclinar la pelvis hacia atrás y arquear la columna.



## Inmersión de cadera

1. Siéntese sobre una pelota de yoga o párese con las rodillas ligeramente dobladas.
2. Mueva las caderas en un movimiento lento y suave en forma de 8 levantando un lado y girándolo hacia adelante mientras deja caer el otro lado mientras rueda hacia atrás.
3. Repita esto unas 8 veces.

## Tipos de contracciones

A medida que se acerca la fecha prevista de parto, puede resultar difícil saber cuándo comienza realmente el trabajo de parto. Compare estas señales para saber cuándo comienza el verdadero parto.

### Trabajo de parto verdadero vs. trabajo de parto falso

VERDADERAS CONTRACCIONES DE PARTO	CONTRACCIONES DE PARTO FALSAS
Las contracciones ocurren a intervalos regulares	Las contracciones ocurren a intervalos irregulares
Aumenta la fuerza y duración de las contracciones	La fuerza y duración de las contracciones se mantienen relativamente sin cambios
El tiempo entre contracciones se acorta	El tiempo entre contracciones no se acorta
El dolor aumenta y no desaparece al caminar	El dolor se puede aliviar caminando o descansando
El cuello uterino se dilata	El cuello uterino no se dilata

## Cuando ir al hospital

Utilice la siguiente información para ayudar a determinar cuándo ir al hospital y qué informar a su proveedor de atención médica.

### Las contracciones se intensifican

Las contracciones a menudo comienzan como leves y algo irregulares, pero se vuelven más fuertes, más seguidas y con un patrón más consistente.



**Recomendamos medir sus contracciones durante 1 a 2 horas cuando las note por primera vez. Mida las contracciones desde el inicio de una hasta el inicio de la siguiente.**

Cuando tenga contracciones regulares y dolorosas que duren aproximadamente 60 segundos cada una y ocurran al menos cada 3 a 5 minutos durante más de 2 horas, puede que sea el momento de ir al hospital. Sin embargo, siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica.

### Ruptura de la fuente

Si cree que se le ha roto la fuente, es importante anotar el tiempo y el color del líquido. Independientemente de si tiene contracciones, vaya al hospital.

## Sangrado vaginal

Si experimenta un sangrado vaginal similar a un período o empapa una toalla sanitaria maxi en menos de 1 hora, vaya directamente al hospital.

Las siguientes situaciones son normales durante el embarazo:

- **Tapón mucoso** — Es común tener secreción vaginal rosada o teñida de sangre cuando se pierde el tapón mucoso, lo que puede ocurrir días antes del parto.
- **Exámenes cervicales** — Una pequeña cantidad de sangrado vaginal es normal durante 1 a 2 días después de un examen vaginal.
- **Relaciones sexuales** — El manchado después de las relaciones sexuales es normal.

## Disminución del movimiento fetal

Si nota una disminución en los movimientos de su bebé o si no puede cumplir con las pautas de recuento de movimientos fetales que le dio su proveedor de atención médica, puede indicar que su bebé necesita una evaluación adicional. **Vaya inmediatamente al Departamento de Triage del hospital.**

## Evaluación en el hospital

Cuando llegue al hospital, evaluaremos su estado, el de su bebé y la progresión de su trabajo de parto para determinar si necesita ser ingresada. Es muy común confundir los signos de trabajo de parto temprano con el trabajo de parto activo.

Si la envían a casa, asegúrese de continuar cronometrando sus contracciones, monitorear los recuentos de movimiento fetal y asistiendo a todas sus citas prenatales programadas.

**Si no está segura si debe ir al hospital, comuníquese con su proveedor de atención médica.**

**Si no puede comunicarse con su proveedor de atención médica, vaya directamente al hospital.**

Para obtener más recursos sobre el parto y los recién nacidos,  
visite [sharp.com/maternity](https://sharp.com/maternity).

