

## *Entrar en trabajo de parto temprano forma parte normal del proceso del alumbramiento*

### ¿Qué es el trabajo de parto temprano?

Es cuando comienzan las contracciones irregulares y su cerviz se ablanda, se acorta y se prepara para abrirse. *El trabajo de parto temprano puede durar varias horas y forma parte del proceso normal del alumbramiento.*

### ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor durante el trabajo de parto temprano?

- Llamar a su persona de apoyo
- Alternar entre periodos cortos de ejercicio físico y descanso
- Alimentarse de manera ligera si tiene hambre
- Tomar mucho líquido
- Respirar lentamente con cada contracción
- Tomar una ducha o un baño
- Cambiar de posición con frecuencia (vea los ejemplos)
- Aplicar calor a la parte inferior de la espalda
- Obtener un masaje
- Distraerse con una actividad que disfrute

### ¿Qué puedo hacer si llegara a necesitar ayuda para enfrentarme a las contracciones?

- Llamar a su doula (si cuenta con una) y pedir que su pareja o persona de apoyo se quede con usted
- Llamar a su doctor o partera (pregúnteles con anticipación cómo contactarlos fuera del horario de oficina)
- Visitar el hospital para evaluación, información, y apoyo (es posible que le aconsejen que regrese a casa y que regrese más tarde)
- Llamar a la unidad de maternidad de su hospital y hablar con una de las enfermeras

### ¿Cuáles son los síntomas del trabajo de parto temprano?

- Las contracciones son leves a moderadas, y duran entre 30-45 segundos y a menudo son irregulares.
- Puede experimentar dolores de espalda o calambres
- Puede tener flujo vaginal abundante con sangre o mucosidad
- Su fuente puede romperse en forma de chorro o como una pérdida lenta de fluido
- Puede experimentar malestar estomacal
- Puede tener dificultad en dormirse o sentirse emocionalmente sensible

### Llame a su doctor o partera si:

- Las contracciones son más a menudo y son mucho más fuertes
- Tiene dificultades en enfrentarse a las contracciones en casa
- Siente que tiene que empujar o hacer mucho esfuerzo con cada contracción
- Cree que su fuente se ha roto
- Experimenta sangrado vaginal anormal (más que el de un periodo regular)
- Nota que su bebé se mueve menos de lo normal
- Tiene una fiebre de 38 C (100.4 F) o más

**Su doctor o partera puede ayudarle a decidir cuándo es apropiado ir al hospital.**

**Si tiene problemas en contactar a su doctor o partera puede llamar a la Sala de Evaluación de BC Women's Hospital al 604-875-3070.**

# Las Posiciones Para el Parto



De pie



Con una pelota



Sentada



De rodillas



Semisentada



Recostada de lado