GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

GUÍA DE PARTO NORMAL

Servicio de Ginecología y Obstetricia

HOSPITAL UNIVERSITARIO DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA

1. Etapas del parto normal

«El parto normal es 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». FAME 2006

El parto normal se divide en varias etapas:

Primera etapa: dilatación

- Fase latente o preparto: desde el inicio hasta los 4 cm.
- Fase activa o dilatación: desde los 4 cm hasta los 10 cm.

Segunda etapa: expulsivo

- Desde la dilatación completa (10 cm) hasta el nacimiento del bebé.

Tercera etapa: alumbramiento

- Desde la salida del bebé hasta la salida de la placenta.

2. Signos de alarma durante el embarazo

¿Cuándo debo acudir al Servicio de Urgencias del Hospital?

- Contracciones de parto: barriga “dura” o tensa que produce molestias o pinchazos.
  - 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 5 minutos durante dos horas.
    Si no es tu primer parto: 1 contracción cada 10 minutos durante una 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 después de estimulación.
- Ante cualquier caída o golpe, sobretodo, si se produce en la barriga y si manchas o no notas al bebé.
- Si tu tensión arterial es mayor de 140 / 90.
- Náuseas y vómitos que no te permiten tomar nada.
- Fiebre mayor a 38ºC.

3. Recomendaciones durante el parto

- Acompañamiento durante el parto: puedes elegir la persona con la que desees compartir este momento. Recuerda, esta persona debe acompañarte todo el proceso ya que las normas del servicio no permiten el cambio de acompañantes.
- Ingesta durante el parto: puedes ingerir agua o líquidos claros (zumos, bebidas isotónicas) a sorbos pequeños.
- Plan de nacimiento: si lo deseas, puedes elaborar un plan de nacimiento para dejar constancia de los deseos y expectativas durante tu parto. En las últimas páginas de tu cartilla de embarazo tienes un ejemplo, pero puedes elaborar el tuyo propio. Tu matrona de referencia te puede ayudar a elaborarlo, consúltale si tienes alguna duda.
- Visita al hospital: conoce las instalaciones del hospital mediante las visitas guiadas que ofrecemos al paritorio y maternidad. Tu matrona de referencia te puede indicar cuándo se realizan.
- Procedimientos rutinarios: los profesionales que trabajan en el hospital evitan realizar procedimientos rutinarios 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: consiste en 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. Además, 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.

Otros de los beneficios del contacto “piel con piel” son:

- Calma y relaja tanto a la madre como al bebé.
- Regula la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura del bebé.
- Estimula la digestión del bebé.
- Permite la colonización de la piel del bebé con las bacterias beneficiosas de la madre, lo que proporciona protección contra infecciones.
- Estimula una alimentación temprana.
- Lactancias más fáciles y duraderas.

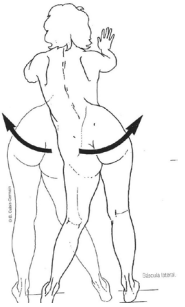
En el Hospital del Vinalopó estamos trabajando para que las mujeres y sus bebés permanezcan en contacto piel con piel obteniendo todos los beneficios que conlleva.

En este sentido, se incluye el contacto piel con piel dentro del Protocolo de Atención al Parto de Baja intervención, así como, en las cesáreas programadas.

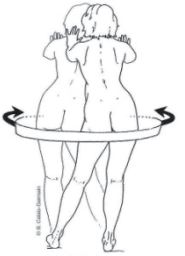
- Libre elección de la postura durante la dilatación y el expulsivo: a continuación te proponemos una serie de posturas. Las matronas que te acompañen en el parto te pueden guiar. Practica algunas de las posturas durante tu embarazo, así podrás elegir la que te resulte más cómoda durante el parto.

Posiciones que favorecen el descenso del niño durante la dilatación:

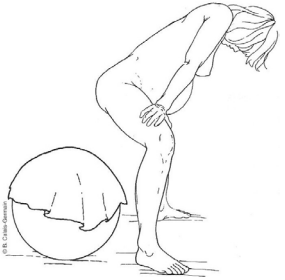
Báscula en ante/retroversión.

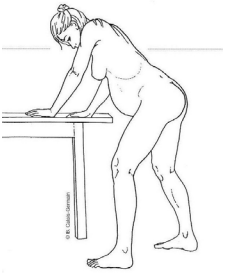


Báscula lateral.

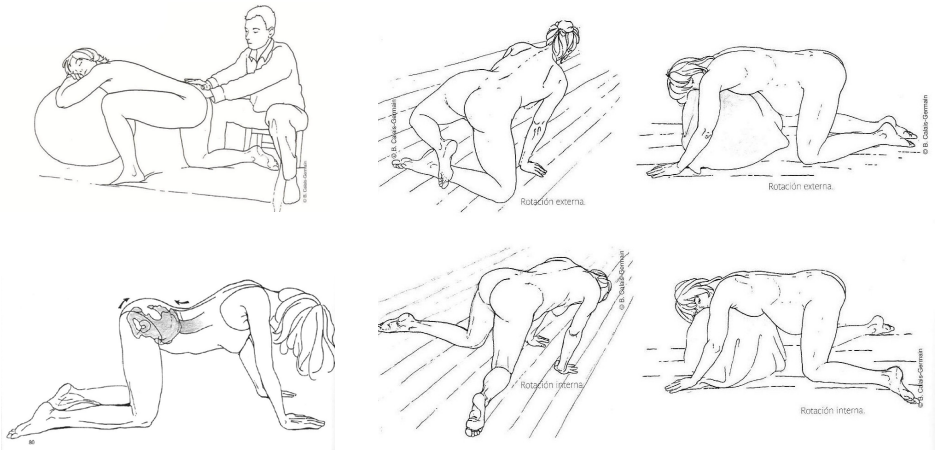


Traslación circular.

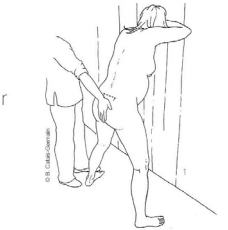


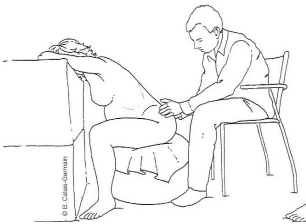


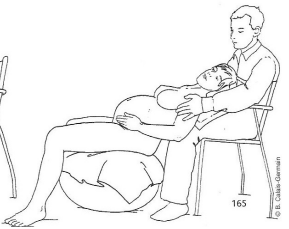
Posiciones que alivian el dolor lumbar o “de riñones”:

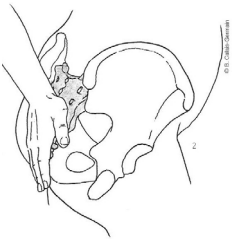


Posiciones en las que puede colaborar tu acompañante:









4. Control del dolor durante el parto

Medios no farmacológicos de alivio del dolor durante el parto:

Libertad de movimientos: cambia frecuentemente de posición para disminuir la presión de la espalda y evitar cargarla. Adopta aquella postura que te sea más cómoda y menos dolorosa. “busca tu postura”:

- Caminar un poco
- Cuclillas
- A cuatro patas
- Sentada en la pelota grande

Si crees que no puedes ni moverte y prefieres estar acostada, lo mejor es que lo hagas de lado con la espalda curvada.

Aplica calor o frío: tu acompañante puede aplicar según te alivie más:

- Calor sobre la zona lumbar con una bolsa de agua caliente envuelta en una toalla, compresas calientes…etc. Si no tienes bañera, una ducha puede servirte. Ponte a cuatro patas y pide a alguien que te eche agua por la parte inferior de la espalda.
- Frío sobre la zona lumbar (hielos envueltos en un trapo limpio, compresas frías…)

Aplicar contrapresión: pide a tu acompañante que pruebe varios modos para aplicar la presión en el área de mayor presión y adyacentes hasta que se encuentre la forma que alivia mejor el dolor.

- Se realiza con ambas manos, o una sobre otra ejerciendo una presión firme o haciendo pequeños círculos.
- La presión se puede aplicar mientras estás 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.
- El alivio que puede suponer una contrapresión vale la pena aunque a la mañana siguiente tengas marcas negras y azuladas en la espalda.

Masaje:

- Aplicar un masaje vigoroso sobre la zona dolorida.
- Se pueden alternar los dos métodos (masaje+contrapresión)
- Un masaje especialmente firme se puede obtener con un rodillo de pastelería o una pelota de tenis (aunque es probable que la zona, después, quede dolorida)
- Para evitar la irritación de la piel se pueden aplicar aceites de masaje.

Otros métodos alternativos:

- Distracción
- Relajación
- Técnicas de respiración
- Visualización de imágenes mentalmente
- Inyecciones de agua destilada
- Posiciones antiálgicas, movimientos rítmicos
- Aromaterapia
- Musicoterapia

Todos estos métodos precisan de conocimiento y entrenamiento previo al parto para que sean efectivos. Infórmate antes. Consulta con tu matrona de referencia.

Medios farmacológicos de alivio del dolor durante el parto:

- 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 y vómitos, somnolencia o alteración del recuerdo.

- Sedación: consiste en administrar vía venosa fármacos que alivian el dolor de forma moderada. Como en el método anterior, pueden provocar náuseas y vómitos, somnolencia o alteración del recuerdo.

- Analgesia epidural: consiste en administrar fármacos a través del espacio epidural situado en la espalda. Es el método más eficaz de alivio del dolor durante el parto. Conviene informarse previamente de los riesgos, beneficios e implicaciones que tiene su uso durante el parto.

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Somos un equipo de personas a su disposición.
Para ampliar información consúltenos si nos necesita:

HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA

Crta. Torrevieja a San Miguel de Salinas, CV-95 03186
Torrevieja, Alicante.
www. torrevieja-salud.com
Teléfono Centralita: 966 572 12 00

@dpto_torrevieja

www.torrevieja-salud.com

www.facebook.com/torreviejasalud

Versión 1: Mayo 2014