

RECORDATORIO PARTO



FASES DEL PARTO

1. **FASE DE DILATACIÓN:** Comienza con 4cm y termina cuando el cuello del útero ha llegado a dilatación completa, los 10cm. Dependiendo del número de partos que se haya tenido previamente, esta fase puede durar más o menos tiempo (2-10h). Durante esta fase es aconsejable el movimiento, para favorecer la apertura de los diámetros de la pelvis y el estiramiento de la musculatura y ligamentos que forman “el canal” por donde pasará el bebé durante el parto. El movimiento es importante haya o no analgesia epidural. La epidural lo limitará, pero es importante cambiar de posición y mover nuestra estructura para favorecer el proceso de parto. En los siguientes vídeos se ve cómo se abre la pelvis con el movimiento y cómo va colocándose la cabecita del bebé.

<https://www.youtube.com/watch?v=Plx27TVfWvE>

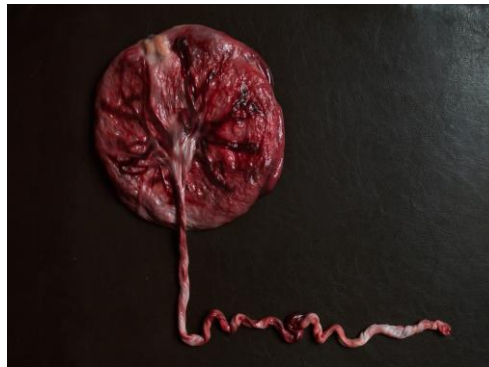
<https://www.youtube.com/watch?v=n43FJxTjBuQ&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=FjVuHAPQWlw>

2. **FASE DE EXPULSIVO:** El bebé está dentro del canal óseo (pelvis) y canal blando (vagina, músculos y ligamentos). En esta fase, para ayudar a la salida del bebé, el útero tiene contracciones intensas acompañadas de los pujos (contracción de la musculatura abdominal) que realiza la madre. Esta fase puede durar minutos u horas y, probablemente, no se esté toda la fase de expulsivo pujando. No hay una postura mejor que

otra para parir, pero sí es beneficioso seguir con movimiento y cambiar de posición para favorecer el descenso y la salida del bebé. ¿Qué posición es más favorecedora? Aquella en la que la madre y el bebé estén bien y el parto avance: cuclillas, de lado, sentada, en cuadrupedia...

3. **FASE DE ALUMBRAMIENTO:** Salida de la placenta, después del nacimiento del bebé. Sucede de forma espontánea (salvo excepciones que se realiza una extracción manual de placenta). Tarda unos minutos en salir (5-15min).



Algunos partos terminan como parto eutócico, otros acaban siendo un parto instrumental (ventosa o fórceps) y algunos finalizan como cesárea. Es importante saber que hay diferentes factores (maternos y fetales) que influyen en cómo evoluciona y finaliza el parto (físicos, hormonales, emocionales...), sobre algunos podemos actuar y modificarlos, pero sobre otros no. Hay que confiar en la capacidad de las mujeres para parir y en la de los bebés para nacer puesto que, en la mayoría de los partos las mujeres paren a sus hijos sin complicaciones. A veces, este proceso no funciona a la perfección y ahí es cuando un parto instrumental o una cesárea pueden echarnos una mano.

No hay un parto mejor que otro, ni parir por cesárea es peor que tener un parto vaginal, si esa cesárea ha ayudado a la madre y al bebé. En la experiencia del parto influye mucho la parte emocional (antecedentes personales, expectativas, recursos para afrontar el parto...) y el trato que se reciba por parte de los profesionales que acompañen a esa familia durante el proceso.

Es importante tener información (que ayude a tomar decisiones) y recursos para afrontar de forma positiva el parto.

RECURSOS PARA EL PARTO

Como hemos comentado en clase, estos recursos ayudan a segregar oxitocina (hormona principal en el parto) y a estar más relajada. Son útiles tanto para el parto como para la fase previa al parto, pródromos de parto:

- Ambiente tranquilo, poca luz
- Sin ruidos
- Música relajante
- Aromaterapia (incienso o alguna fragancia que te guste y relaje)
- Movimiento: caminar, mover la pelvis, estirar, usar la fitball (sentada, apoyada o en cuadrupedia)
- Rebozo (pañuelo) en pelvis, piernas...
- Masaje con o sin calor. Se puede hacer con las manos o con unas pelotas
- Ducha o baño con agua caliente (relaja y es un analgésico muy potente)
- Controlar la respiración