



## Trabajo de Parto y Parto: ¡Mi bebé nacerá pronto!

Después de meses de espera, el nacimiento de tu bebé está próximo. Desde el inicio del trabajo de parto hasta los primeros días y semanas con tu recién nacido, puedes esperar lo siguiente:



### Vocabulario

- Plan de nacimiento
- Cesárea
- Depresión posparto
- Gemelos, trillizos, etc.
- Placenta
- Cordón umbilical

### Señales de parto

El trabajo de parto es el proceso de dar a luz a tu bebé. Nadie puede predecir exactamente cuándo comenzará. Es normal que el trabajo de parto inicie incluso tres semanas antes de la fecha marcada. También es posible que inicie hasta dos semanas después de la fecha. Las siguientes señales te indican que el parto está por iniciar:

- **Borramiento del cuello del útero:** La cabeza del bebé desciende a la pelvis. Tu vientre parece estar más bajo. Respirar puede ser más fácil porque el bebé no hace ya más fuerza contra los pulmones. Ahora puedes sentir más necesidad de orinar porque el bebé hace presión contra la vejiga. Esta sensación puede presentarse desde unas semanas hasta unas horas antes del inicio del parto.
- **Pérdida del tapón mucoso:** Puedes notar unas manchas rojizas o marrones en la ropa interior. Esto indica que el tapón mucoso que sellaba el útero se ha roto. Esto puede ocurrir días antes o al inicio del alumbramiento.
- **Diarrea:** Frecuentes deposiciones blandas puede indicar que el parto se aproxima.
- **Rompimiento de la fuente:** Si existe fluido saliendo de la vagina significa que se ha roto el saco acuoso donde ha permanecido el bebé. Esto puede ocurrir antes del inicio del parto o bien durante el mismo. La mayoría de las mujeres entran en labor de parto dentro de las 24 horas después de romperse la fuente. Si el parto no empieza durante ese tiempo, los doctores pueden **inducir** el parto- esto es, hacerlo iniciar con medicamentos.
- **Contracciones:** Las contracciones son movimientos musculares en el útero. Éstas originan que el bebé salga de la madre. A menudo parecen cólicos menstruales fuertes. Si las contracciones ocurren con una frecuencia menor de cada 10 minutos, es probable que el parto haya comenzado.

### Fases del parto

El parto se divide en tres fases:

**Fase 1.** En esta fase del parto, el cuello del útero se abre. El cuello uterino es la parte inferior del útero. Debe abrirse para permitir que el bebé salga. A menudo ésta es la fase más larga del parto. Las contracciones serán más frecuentes y ayudarán a que el cuello uterino se abra y de esa manera pueda estirarse. Las contracciones no deben ser demasiado incómodas en este momento. Si las contracciones ocurren a intervalos regulares, se podrá observar qué tan abierto está el cuello del útero. Si éste se ha dilatado 3 o 4 centímetros debes ser ingresada en el hospital. Se hará un examen de pelvis con frecuencia para saber cuánto se ha abierto el cuello del útero. A medida que éste se abre, las contracciones se harán más fuertes y más dolorosas y serán más frecuentes. Generalmente ocurrirán cada tres o cuatro minutos. Puedes sentir un deseo urgente de empujar, pero no lo hagas. Debes esperar hasta que el cuello del útero esté completamente abierto.



**Fase 2.** El cuello uterino está completamente abierto. En este momento, tu doctor te permitirá empujar. Tus empujes, acompañados de la fuerza de las contracciones, harán que el bebé salga por el canal del parto. Las partes suaves de la cabeza del bebé permiten que quepa en el canal. La cabeza del bebé se ve “coronada” cuando su parte más ancha alcanza la apertura vaginal. Una vez que la cabeza del bebé sale, el doctor succionará el líquido amniótico, fluido, sangre y moco de la nariz y boca del bebé. Debes continuar empujando para ayudar a que los hombros y el cuerpo del bebé salgan. Una vez que el bebé ha nacido, se corta el cordón umbilical. El oxígeno y los alimentos pasaron de ti al bebé por el cordón umbilical pero una vez que el bebé está fuera, ya no es necesario.

**Fase 3.** Puedes pensar que el parto ha terminado una vez que el bebé nace, pero no es así. Aún queda algo por hacer. Debes expulsar la placenta. La placenta es el órgano que alimentó al bebé dentro del vientre. Tienes que empujar más. Tendrás algunas contracciones. Cada mujer y cada parto son diferentes. El tiempo que se lleva cada fase del parto es diferente de mujer a mujer. Si es tu primer embarazo, el trabajo de parto y el alumbramiento duran generalmente de 12 a 14 horas. El proceso usualmente es más corto en embarazos posteriores.

### **Nacimiento por cesárea**

El parto por cesárea, conocido también como “sección-C”, es una cirugía para que nazca un bebé. Se realiza por razones de salud o seguridad. Pide más información al personal médico.

Si te recomendaron una cesárea, infórmate primero. Pregunta: ¿Por qué la necesito? ¿Qué pasa si no lo hago? ¿Cuáles son los riesgos para mí y para el bebé si no lo hago?

### **Tratamientos para el dolor**

La duración del parto varía. La cantidad de dolor que las mujeres experimentan es diferente también. Algunas mujeres pueden soportar el dolor con la respiración. Otras usan técnicas aprendidas en clases de parto.

Algunos de los métodos usados más comúnmente para calmar el dolor incluyen:

### **Medicamentos**

Algunos medicamentos se usan para calmar el dolor en trabajo de parto y en el alumbramiento. Son generalmente seguros para la madre y el bebé. Pero, pueden tener efectos secundarios. Existen dos tipos de calmantes: analgésicos y anestésicos.

**Los analgésicos** alivian el dolor. Durante el trabajo de parto, pueden administrarse por inyección. Debes poder mover los músculos todavía y sentir algo. Un posible efecto secundario puede ser el dolor de cabeza. También pueden causar un descenso de la presión arterial que puede hacer más lento el latido del corazón del bebé.

**La anestesia** bloquea toda sensación. También bloquea el movimiento muscular. La forma adecuada de anestesia dependerá de tu salud y de la salud del bebé. También dependerá de las necesidades que tú o tu bebé tengan o no durante el alumbramiento.

### **Opciones sin medicamentos**

Éstas incluyen los ejercicios de relajación y de respiración, y cambiar la posición para estar más cómoda durante el parto. Aun si eliges una de estas opciones al principio, puedes pedir medicamentos contra el dolor en cualquier momento durante el parto.

## Qué esperar después del parto

Tu cuerpo sufrió muchos cambios antes del parto. Sufrirá también cambios mientras te recuperas del parto. El nacimiento del bebé estresa tu cuerpo. Las cosas comunes que pasan después de dar a luz son:

- **Dolor al final del canal de alumbramiento:** A veces, el médico puede hacer un corte entre la vagina y el ano para facilitar la salida del bebé o para prevenir un rasgado. Si fue así, o si el área se rasgó durante el nacimiento, puede ser doloroso caminar, sentarse, toser o estornudar durante unos días.
- **Pechos doloridos:** Tus pechos pueden estar hinchados, duros y doloridos durante varios días. Los pezones también pueden sentirse doloridos.
- **Sofocos fríos o calientes:** Después del nacimiento del bebé, tu cuerpo debe ajustarse a los cambios en los niveles hormonales. Estos cambios pueden hacer que te sientas muy caliente un minuto y congelada el siguiente.
- **Dolores posparto:** Después de dar a luz, seguirás sintiendo contracciones unos días. Tu útero está volviendo a su tamaño normal. Usualmente notarás las contracciones mientras amamantas a tu bebé.
- **Flujo vaginal:** Después del nacimiento, tendrás un flujo más pesado que el periodo regular. En dos meses el flujo se volverá de un color blanco o amarillo. Después parará totalmente.
- **Depresión:** Los cambios hormonales y la falta de sueño pueden causar cambios emocionales en muchas nuevas madres. Pueden sentir enfado o tristeza en los días o semanas después de dar a luz. Estos sentimientos normalmente pasan con el tiempo. Algunas mujeres sufren algo más serio. Se llama depresión posparto. Si este sentimiento es fuerte y dura más de unas semanas, llama al médico de inmediato.

---

## Vocabulario & Definiciones

---

<b>Plan de nacimiento:</b>	Este plan es una forma de comunicar tus deseos al personal médico que te atenderá en el parto. Les dice qué tipo de trabajo de parto y alumbramiento te gustaría tener. También les dice qué quieres que pase, y qué quieres evitar. (Un plan de nacimiento debe ser flexible. Debe prever la posibilidad que el parto no se presente de acuerdo al plan. Elabora un plan que incluya opciones si ocurren complicaciones durante el parto.)
<b>Cesárea:</b>	Una sección cesárea es el alumbramiento de un bebé mediante corte (incisión) en el vientre y útero de la madre. Se conoce comúnmente como sección-C.
<b>Depresión posparto:</b>	La depresión posparto es una enfermedad seria que puede ocurrir durante los primeros meses después del nacimiento. También se puede presentar después de un aborto y muerte fetal. La depresión posparto te puede hacer sentir muy triste, sin esperanza y desvalorada. Puedes experimentar dificultad para cuidar y crear un vínculo con tu bebé. (Favor de explicar a los estudiantes: si notan señales de depresión posparto, deben contactar al médico de inmediato.)
<b>Gemelos, trillizos, etc.:</b>	Más de un bebé.
<b>Placenta:</b>	La placenta es un órgano que conecta al feto en desarrollo con la pared del útero. Permite al bebé recibir los nutrientes y eliminar los desechos. También permite el intercambio de oxígeno y bióxido de carbono a través del flujo sanguíneo de la madre.
<b>Cordón umbilical:</b>	Es la cuerda que conecta el bebé en desarrollo a la placenta.

*Trabajo de parto y parto:  
¡Mi bebé nacerá pronto!*

Plan de la lección

**Propósito de la lección:** Reconocer las señales del parto, y las etapas y tipos de parto (vaginal y por cesárea)

**Pregunta esencial:** ¿Cómo sabré cuándo empieza el trabajo de parto y qué puedo esperar durante el parto?

**Objetivos:**

- Los estudiantes serán capaces de discutir las señales y etapas del parto y entender qué sucede durante un parto típico.
- Los estudiantes harán anotaciones en un diario o harán un dibujo acerca de lo que piensan que sucederá en el nacimiento. Lo que hayan escrito o dibujado incluirá un “mini - plan de parto”. Los estudiantes escribirán o dibujarán opciones como: dónde les gustaría dar a luz, a quién les gustaría tener presente durante el parto y si les gustaría dar a luz con o sin medicamento. También se incluirán en el diario o en el dibujo todas las preguntas o preocupaciones que puedan tener relacionadas con los dolores del parto y con el parto.
- Los estudiantes discutirán también las preguntas relativas al trabajo de parto o al parto que piensan hacer al doctor, a la partera o al personal médico.

**Instrucción diferenciada:**

- Todos los materiales del estudiante serán bilingües.
- Los estudiantes recibirán instrucciones orales y escritas.
- Los estudiantes verán muestras de un diario y de un cartel, proporcionados por el instructor.
- Los estudiantes repasarán la muestra del plan de nacimiento.
- Los estudiantes llevarán consigo sus diarios e ilustraciones, el plan de nacimiento que diseñaron y las preguntas para el doctor, la partera o el personal médico.

**NOTA AL INSTRUCTOR:** Al considerar los niveles de conocimiento y las experiencias educativas previas de los participantes, el instructor podrá sustituir las prácticas de lectura, escritura, de habilidades y las evaluaciones, por actividades orales y/o en grupo.

**\*\*\*NOTA\*\*\***

**Debido a la naturaleza de la información presentada en esta lección, es necesario que se enseñe exactamente como se presenta sin añadir anécdotas ni experiencias personales del instructor. Los instructores deben solicitar ayuda de un profesional de la salud si hay preguntas sobre la información en la lección.**

**Equipo opcional**

- Computadora portátil con acceso a Internet
- Reproductor de DVD
- Pantalla o superficie para proyectar el video

**Materiales necesarios**

- Pizarrón o pintarrón con gises/marcadores
- Libretas o cuadernos
- Papel para carteles o para dibujar (para aquellos que participen dibujando)
- Marcadores/Crayolas
- Hojas de pre y post evaluación
- Instructivos para las actividades
- Revistas sobre la salud y/o el embarazo, con artículos acerca de trabajo de parto y parto en lenguaje apropiado
- Hojas/panfletos de trabajo de parto y parto en el lenguaje apropiado proporcionados por el departamento de salud local

Elementos	Actividades	Notas
<b>Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar el tema. Hacer la pregunta a los estudiantes. Tiempo: 10 minutos</li> <li>• Distribuir la Pre-Evaluación Tiempo: 5- 10 minutos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “¿Por qué piensas que es importante saber del trabajo de parto y del parto?”</li> <li>2. Escribir respuestas individuales en el pintarrón.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar que los estudiantes terminen la prueba.</li> <li>• Pedir voluntarios para compartir algunas respuestas.</li> <li>• Permitir que los estudiantes conserven sus evaluaciones.</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuir y leer la lección del estudiante, Trabajo de parto y parto... “¡Mi bebé nacerá pronto!” juntos. Tiempo: 30 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor explicará las palabras en negrilla tal como aparecen.</li> </ul>

*Trabajo de parto y parto:  
¡Mi bebé nacerá pronto!*

Plan de la lección

Elementos	Actividades	Notas
<b>Instrucciones</b>	<p><b>***NOTA***</b> Debido a la cantidad de información importante en la lección puede tomar más tiempo de lo que se indica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes pueden anotar en un diario, o hacer un dibujo o un cartel.</li> <li>• Tiempo: 15 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor distribuirá los materiales y explicará las instrucciones.</li> <li>• El instructor mostrará ejemplos de anotaciones en un diario, dibujos en carteles o en una hoja, y repasará el plan de nacimiento del bebé.</li> <li>• El producto final deberá reflejar la comprensión de lo que el estudiante debe anticipar durante el trabajo de parto y el parto, y también incluirá un mini “plan de nacimiento” describiendo el trabajo de parto y parto deseado por el estudiante.</li> </ul>
<b>Evaluación de conceptos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar Post-Evaluaciones Tiempo: 5- 10 minutos</li> <li>• Hojas para los estudiantes Tiempo: 5 minutos</li> </ul>	<p><b>Si no es posible contestar una pregunta, refiere al estudiante con su médico de confianza o analiza los hechos para poder ilustrar al estudiante.</b></p>
<b>Actividades opcionales</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para ampliar la información presentada previamente, busca un video en Internet sobre trabajo de parto y parto en el idioma correspondiente. Asegúrate de ver el video antes de pasarlo a los estudiantes.</li> <li>• Si hay tiempo, invita a un profesional médico para reforzar el aprendizaje del grupo.</li> </ul>		

Actividad

**Actividad**

**Propósito:** Poner una nota en un diario o diseñar un cartel ilustrando lo que los estudiantes entienden por trabajo de parto y parto, y desarrollar un mini-plan de nacimiento.

**Tiempo:** 30 minutos (Puede requerirse más tiempo.)

**Los estudiantes reciben instrucciones (en forma oral y escrita) y todo el material necesario.**

1. Explicar a los estudiantes que deberán escribir una nota en un diario o hacer un cartel ilustrando:
  - Qué esperar durante el trabajo de parto y el parto, y
  - Las opciones que elijan para el plan de nacimiento.

Los estudiantes pueden referirse a la discusión del trabajo de parto dirigida por el instructor o a otros materiales apropiados.

2. Los estudiantes compartirán sus planes de nacimiento con el personal médico.

Abajo hay ideas para dar a conocer tus deseos y necesidades durante el trabajo de parto y el parto. Puedes escoger usar una o todas las opciones. También puedes añadir tus propias ideas. Asegúrate de incluir tu información personal y de compartir el plan con tu doctor.

**Plan de Nacimiento (Muestra)**

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_ **Fecha probable del parto:** \_\_\_\_\_

**Nombre del compañero:** \_\_\_\_\_ **Nombre del doctor:** \_\_\_\_\_

**Me gustaría:**

- que mi/s \_\_\_\_\_ (compañero, padres, otros) esté(n) presente(s) en el parto.
- moverme/caminar durante el trabajo de parto.
- usar mi propia ropa durante el trabajo de parto.
- llevar música para escuchar durante el parto.
- utilizar \_\_\_\_\_ (medicamentos, técnicas de respiración, nada) para aliviar el dolor.
- empujar \_\_\_\_\_ (como se me indique, cuando sienta la necesidad).
- tener el bebé en brazos \_\_\_\_\_ (después del nacimiento, después de ser pesado, etc.).
- darle pecho/biberón a mi bebé.
- que el bebé esté en mi habitación \_\_\_\_\_ (siempre, durante el día, cuando yo lo pida).
- que mi compañero \_\_\_\_\_ (visitas ilimitadas, duerma en mi cuarto).