

.....

## CAPÍTULO 9

# Prepararse para el parto

En este capítulo:

Signos de que el parto está por comenzar .....	149
Cuándo acudir al parto .....	151
Lo que debe llevar al parto .....	151
Esterilizar sus instrumentos y lavarse las manos.....	153

# Prepararse para el parto



Prepárese para el parto en cuanto la madre tenga signos de que comenzará pronto.

## Signos de que el parto está por comenzar

No hay ninguna forma de saber con certeza cuándo comenzará un parto, pero hay algunos signos que indican que va a empezar pronto.

En las semanas antes del parto, es posible que el bebé baje en el vientre, que la madre sienta más contracciones o que la madre sencillamente se sienta diferente. Es posible que otros signos no aparezcan sino hasta 1 ó 2 días antes del parto. Tal vez haya cambios en los excrementos de la madre o salga un poco de moco sangriento de la vagina. A veces, la bolsa de aguas se rompe.

### El bebé baja en el vientre (se encaja)

Muchas veces, el bebé baja en el vientre de la madre más o menos 2 semanas antes del parto. Pero si la madre ha dado a luz antes, es posible que este bebé no baje sino hasta que comience el parto.

### Las contracciones se vuelven más intensas o más frecuentes

Durante el parto, la matriz se encoge y se endurece. A eso se le llama una contracción porque la matriz se contrae, es decir, se aprieta.

Para entender cómo funcionan las contracciones, piense en lo que sucede cuando usted exprime una tela gruesa. Se aprieta y se endurece.



La matriz se contrae de la misma forma durante el parto. Usted puede ver cómo se abulta, así:



Hay 2 tipos de contracciones: contracciones de preparación y contracciones de parto. **Las contracciones de preparación** ocurren a lo largo de todo el embarazo. Muchas veces, la madre las siente en la parte más alta del vientre (o por todo el vientre). Son leves e irregulares. Muchas mujeres ni siquiera las notan. Es posible que las contracciones de preparación empiecen y se detengan varias veces. Muchas veces se quitan cuando la mujer cambia lo que está haciendo. Por ejemplo, si empiezan cuando la mujer está caminando, tal vez se detengan cuando ella se sienta.

Es posible que las contracciones de preparación se vuelvan más fuertes y frecuentes unos días antes de que comience el parto de verdad.

**Las contracciones de parto** comienzan cuando ya se acerca más el nacimiento. La madre generalmente las siente más abajo en el vientre o en la espalda y se vuelven mucho más fuertes que las contracciones de preparación. Las contracciones de parto por lo general se vuelven cada vez más fuertes y pueden ser muy intensas o dolorosas.

### La madre se siente diferente

A veces una mujer puede sentir que el parto ya se acerca. Tal vez se sienta ensoñada, muy callada y consciente de su cuerpo. O quizás sólo sienta ganas muy fuertes de quedarse en casa a esperar. Todos esos sentimientos son normales.

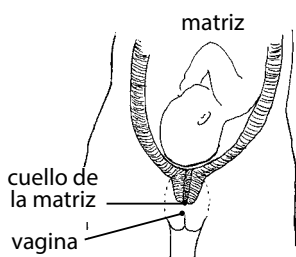
A algunas mujeres les dan ganas de limpiar y arreglar su casa antes de que empiece el parto. Ese deseo es normal, pero la mujer no debe trabajar demasiado. El parto podría comenzar en cualquier momento y ella necesita guardar sus fuerzas. Su familia puede ayudarle a hacer los quehaceres para que ella pueda descansar.



### Cambian los excrementos

A muchas mujeres les da diarrea antes de que comience el parto. Eso ayuda a limpiar el cuerpo para que la mujer esté más cómoda durante el parto.

### Sale el tapón de moco



Durante la mayor parte del embarazo, la pequeña abertura del cuello de la matriz está tapada de moco.

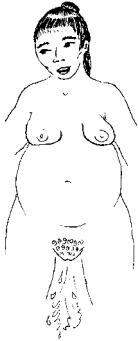
En los últimos días del embarazo, el cuello de la matriz puede empezar a abrirse. A veces, el moco y un poco de sangre salen del cuello de la matriz y de la vagina.

El tapón de moco puede salir todo junto de una sola vez o puede gotear durante varios días. Cuando sale el moco, se sabe que el cuello de la matriz se está ablandando, adelgazando y empezando a abrir. El parto probablemente comenzará en 1 ó 2 días.



Tenga cuidado de no confundir el tapón de moco con el flujo (líquido de la vagina) que muchas mujeres tienen las últimas 2 semanas antes del parto. Ese flujo es de moco transparente y no ensangrentado.

### Se rompe la bolsa de aguas (la fuente)



Cuando la bolsa de aguas se rompe, el líquido puede salir en un chorro grande o puede gotear lentamente. La mayor parte del tiempo, la bolsa de aguas se rompe durante el parto. Cuando la fuente se rompe antes del parto, generalmente el parto comienza pocas horas después.

Si pasan 6 horas después de que se haya roto la fuente y el parto no ha comenzado, hay un riesgo de infección. El riesgo va aumentando con el tiempo. Quizás usted decida hacer algo para que el parto comience (vea la página 191). Si el parto no ha comenzado 24 horas después de que se haya roto la fuente (es decir, después de todo 1 día y 1 noche), lleve a la mujer al hospital.

Si la ayuda médica queda muy lejos, deberán ponerse en camino antes.

## Cuándo acudir al parto

Usted debe ir a cuidar a la madre cuando suceda una de estas cosas:

- empiezan las contracciones del trabajo de parto
- se rompe la bolsa de aguas
- la madre siente que la necesita

Si usted encuentra que el parto apenas está empezando (y usted vive cerca de allí), generalmente estará bien que se vaya a su casa un rato. Pídale a la madre que la llame cuando el parto se vuelva más intenso. Pero antes de irse, piense en estas preguntas:

- ¿Es la primera vez que la mujer da a luz? Los primeros bebés generalmente se tardan más en nacer.
- Si no es el primer parto, ¿fueron rápidos o lentos los partos anteriores? Si un parto anterior fue rápido, este parto podría tardarse aun menos.
- ¿Qué tan lejos está la ayuda médica?



## Lo que debe llevar al parto

### Lleve a un ayudante

Cuando vaya a un parto, lo ideal es que lleve a un ayudante. Si hay una emergencia, una persona podrá encargarse del bebé mientras la otra ayuda a la madre. O una persona puede ir por ayuda mientras la otra se queda para encargarse del problema.

Si no tiene un ayudante, enseñe a una de las personas que están presentes (como el esposo de la madre, su hermana, su suegra o una amiga) cómo ayudarle a usted durante el parto.

## Lleve su equipo y otros materiales

Cuando piense que una mujer va a dar a luz ya pronto, asegúrese de que tenga todos los materiales y los instrumentos que va a necesitar para el parto. La madre probablemente tendrá algunos de los materiales en casa. Usted deberá llevar los demás. Es una buena idea que todas las parteras preparen un equipo con estos instrumentos y materiales.

### Los materiales más importantes que hay que tener para el parto

Si sólo puede conseguir algunos materiales, consiga éstos:



Agua limpia para beber o para lavarse



Jabón y (si es posible) alcohol y un cepillo para limpiarse las manos y restregarse las uñas



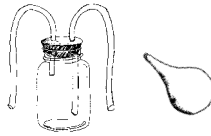
Hilo esterilizado para amarrar el cordón



Alguna manera de llegar al hospital en una emergencia



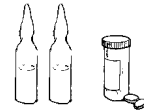
Guantes limpios (o bolsas de plástico muy limpias) para usar siempre que toque los genitales de la madre, al bebé, o sangre o excremento



Aspirador de moco o perilla de hule para aspirar la boca y la nariz del bebé después del parto

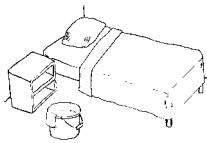


Tijeras u hojas de rasurar esterilizadas para cortar el cordón



Inyecciones de oxitocina o pastillas de misoprostol para detener el sangrado después del parto

### Otras cosas que facilitan el parto



Un lugar limpio donde se pueda dar a luz



Muchos paños o trapos muy limpios para la madre durante el parto y para el bebé después del parto



Combustible para hervir agua



Tazones para lavarse y para la placenta



Comida para la madre y para sus ayudantes



Personas cariñosas que ayuden con el parto

## Otras cosas muy útiles que la partera puede llevar en su equipo



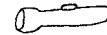
Un delantal y una pañoleta muy limpios



Sus apuntes o la ficha de control de embarazo de la madre, un lápiz y un papel



Un buen manual sobre el parto



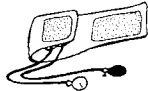
Una linterna de mano



Un reloj con segundero o un contador



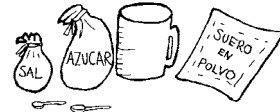
Un estetoscopio



Equipo para medir la presión arterial



Hierbas medicinales que usted sepa usar



Ingredientes para hacer suero de rehidratación (vea la página 160) o sobres con los ingredientes ya mezclados, que usted misma puede preparar



Paquetes de gasa esterilizada



Un fetoscopio



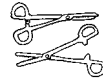
Un termómetro



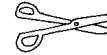
Medicinas para el VIH para la madre y el bebé si la madre tiene VIH



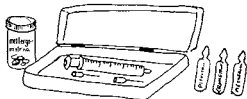
Aguja e hilo de suturar esterilizados para coser desgarras



2 pinzas hemostáticas esterilizadas (para comprimir el cordón o para comprimir venas sangrantes si la madre se desgarró)



Tijeras redondeadas y esterilizadas para cortar el cordón antes de que el bebé salga por completo ¡(sólo para una emergencia)!



Jeringa y agujas esterilizadas y medicinas de emergencia



Pomada de tetraciclina o eritromicina para los ojos del bebé



Una cinta métrica para medir al bebé



Una pequeña balanza para pesar al bebé

**Recuerde:** Todos esos materiales son útiles, pero usted puede ser una partera excelente aunque no los tenga. Las cosas más importantes que debe llevar al parto son su sabiduría, su experiencia y su cariño.

## Esterilizar sus instrumentos y lavarse las manos

Cuando llegue al parto, asegúrese de que todos sus instrumentos estén esterilizados (vea la página 59). Todos los instrumentos que vaya a meter en la vagina o que vaya a usar para cortar la piel deben estar esterilizados. Algunos ejemplos son los guantes, las tijeras o las hojas de rasurar para cortar el cordón y las tijeras para hacer una episiotomía (un corte en la abertura de la vagina).

Lávese las manos con frecuencia durante el parto y asegúrese de que tenga las uñas cortadas al ras. Su ropa debe estar limpia (un delantal limpio evitará que le caigan a usted sangre y líquidos del cuerpo).