

¿Cómo se puede identificar el momento en que inicia el trabajo de parto?

Pueden suceder tres cosas:

- El tapón de moco que se encuentra en el cuello de la matriz durante el embarazo puede desprenderse, con esto inicia la apertura del cuello.
- Las membranas pueden romperse en cualquier momento (ruptura de la fuente), cuando esto ocurre se debe acudir de inmediato al hospital.
- Cuando las contracciones son cada vez más frecuentes y prolongadas es inminente el inicio del parto.

Ante cualquier duda o temor acude con tu médico.

¿Qué sucede durante el trabajo de parto?

Dilatación del cuello del útero o matriz:

- Las contracciones de las paredes uterinas ayudan a que el cuello se abra para permitir

la salida del bebé.

- Las contracciones en esta etapa son dolorosas y se presentan de 2 a 4 cada 10 a 15 minutos. Esta primera etapa puede durar entre 4 y 10 horas.

- Cuando el cuello del útero se abre hasta un diámetro de 10 cm se dice que está totalmente dilatado.

Nacimiento:

- Cuando se alcanza la dilatación completa del cuello, 10 cm, las contracciones son más seguidas, que es el momento en que el bebé desciende por la vagina para salir al exterior.

Alumbramiento:

- Unos minutos después del nacimiento de bebé empiezan nuevamente algunas contracciones menos dolorosas para concluir el trabajo de parto con la salida de la placenta.

¿Cuánto dura el trabajo de parto?

Es variable, en las primerizas por lo general es mayor el tiempo de trabajo de parto que en las mujeres que ya han tenido partos anteriores. Acuda al médico o a la partera para que valoren su estado general.

¿Cómo prepararse para el trabajo de parto?

Como su duración puede variar de poco tiempo a varias horas, procura considerar las siguientes indicaciones:

- Tome con calma el inicio de las contracciones
- Si puede, tome un baño con agua caliente
- Tome una bebida caliente, no tome remedios caseros ni alimentos sólidos
- No tome medicamentos que no sean ordenados por un médico
- El momento en que se aconseja acudir al hospital es cuando las contracciones empiezan a presentarse con más frecuencia (cada cinco minutos)
 - Si tiene algún temor acuda con el médico para que la revise, valore su estado y le dé indicaciones

Cesárea

¿Cuáles son las razones para que se realice una cesárea?

La cesárea es una operación para permitir el nacimiento de un bebé a través del abdomen de la madre. Entre algunas de las razones para decidir un nacimiento por cesárea, se encuentran:

- Placenta baja
- Ruptura uterina
- Desprendimiento de placenta
- Feto de más de cuatro kilos
- Cesárea anterior
- Hipertensión arterial, hinchazón de extremidades o cara
- Problemas de riñón
- Infecciones vaginales o tumores
- Cordón enredado en el bebé
- Sufrimiento fetal
- Posición del bebé de nalgas o transversa

¿Qué sucede en el cuerpo después del parto, cuáles son los cambios esperados?

El período que sigue inmediatamente después de la última etapa del parto se llama puerperio, y consiste en el regreso del cuerpo de la mujer al estado anterior al embarazo. Lo que sucede en el postparto o puerperio es lo siguiente:

- Contracciones uterinas llamadas entuertos, para que el útero recupere su tamaño normal. Se sienten los primeros tres o cuatro días después del parto, aunque el útero tarda unos dos meses en recuperar su tamaño y ubicación normal.
- Sangrado y flujo llamado loquios, inmediatamente después del parto se presenta un flujo sanguinolento los primeros días, después cambia su coloración cada vez más pálida, hasta convertirse en un flujo transparente. Tarda aproximadamente 40 días.
- Inmediatamente después del parto se puede presentar estreñimiento intestinal, y si dura más de dos días, acuda a consulta.
- Es muy común que en los 40 días que dura este periodo se presente un estado leve de tristeza en la madre, que se conoce como depresión postparto.

¿Cuáles son los síntomas de peligro después del parto?

- Calentura sin razón aparente, de 38 grados o más
- Sangrado abundante (moja varias toallas en poco tiempo)
- Piel fría y sudorosa
- Debilidad excesiva o desmayos
- Escalofríos
- Dolores fuertes en el vientre o la cabeza
- Mal olor del sangrado o flujo
- Enrojecimiento, dolor, grietas o hinchazón de los senos
- Mareo persistente y en aumento
- Hinchazón de piernas o generalizado
- Dolor o ardor al orinar
- Náuseas, vómito o agotamiento
- Dolor en la herida de la cesárea, o cuando se abre la herida

Si se presenta alguno o algunos de estos síntomas, acudir inmediatamente al médico.

Puerperio: Cuidados maternos

¿En qué momento es posible reiniciar las relaciones sexuales?

No existe un momento preciso que se recomienda, ya que depende de la evolución, recuperación y comodidad de la mujer y de la disponibilidad y deseo de ambos. Sin embargo,

un período prudente es 40 días después del parto.

¿Cuándo se reanuda la menstruación?

Cuando está alimentando a su bebé sólo con su leche, es probable que la menstruación regrese poco tiempo después del destete. Si no está amamantando o combina la alimentación, la menstruación regresará entre dos o cuatro meses.

¿Durante el puerperio existe algún riesgo de embarazo?

Sí, cuando en ese periodo se reanuda la vida sexual. Por lo general las mujeres que amamantan no ovulan, pero no les sucede a todas las mujeres.

Por esta razón, si no se desea un nuevo embarazo, lo más recomendable es que antes del parto decida si va a utilizar algún anticonceptivo.

Consulte a su médico para que le recomiende los métodos más apropiados a su situación.

¿Qué métodos anticonceptivos puede utilizar una mujer en el puerperio?

- Mini píldoras (sólo de progestina) para mujeres que están amamantando, sólo después de seis semanas del parto
- DIU, se lo pueden colocar inmediatamente después del parto, durante la cesárea, o en los días posteriores
- Preservativos
- Inyecciones sólo de progestina después de la sexta semana si está lactando o, si no está lactando, de inmediato puede utilizar el inyectable combinado

¿Cuándo acudir al médico para una revisión de rutina después del parto?

- La primera consulta a los siete días después del parto o cesárea
- La segunda al mes, pero si existe algún síntoma de alarma, acudir a consulta inmediatamente

Lactancia

La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido ya que posee alto contenido de nutrientes, así como anticuerpos y hormonas, que cubren todas las necesidades del bebé, además fortalece el vínculo madre-hijo, que es de vital importancia en los primeros meses de vida del bebé.

¿Cómo prepararse para la lactancia?

A lo largo del embarazo es conveniente que vaya preparando sus pezones para amamantar a su bebé:

- Si tiene pezones invertidos, desde la semana 15 de embarazo, puede dar masaje a su pezón para ayudar a que se forme.
- Dar masaje y suavizar los pezones, desde el cuarto o quinto mes de embarazo, para evitar grietas en el momento de amamantar. De ser posible exponer los pezones al sol durante 15 minutos diarios.
- Después del baño frote los pezones con algún aceite vegetal o crema todos los días.

¿Qué es el calostro y para qué sirve?

Es la primera leche que se produce durante los primeros días después del nacimiento del bebé, es el alimento perfecto para el recién nacido, porque contiene agua, proteínas y minerales. Pero sobre todo, contiene una gran cantidad de anticuerpos que protegen al bebé contra cualquier tipo de enfermedad y además contiene sustancias que activan el sistema gastrointestinal del bebé.-

¿Cuándo inicia la producción de leche?

Al cabo de dos o tres días, el calostro se termina y es reemplazado por la leche que empieza a llenar los senos. Durante los días siguientes, la producción se irá adecuando a la demanda del bebé.

¿Cómo cuidar los senos durante la lactancia?

- El baño diario es importante, lavar los senos sólo con agua, no utilice jabón, para evitar que se formen grietas.
- Para evitar fisuras en los pezones, póngales unas gotas de leche materna después del baño.
- Después de amamantar, límpielos con una toalla húmeda y limpia, lubríquelos con una gota de leche materna.
- Si tiene muy congestionados los senos saque la leche de forma manual (con un tira leche) o amamante al bebé.
- Si se presenta fiebre y dolor en los senos, acuda al médico inmediatamente.
- Deje secar los pezones antes de cubrirlos.

¿Qué diferencia hay entre alimentar al bebé con la leche materna o con fórmula y biberones?

La leche materna posee propiedades que hacen que los niños se enfermen con menos frecuencia que los alimentados con fórmula; protege de infecciones, diarreas y vómitos, infecciones respiratorias, poliomielitis y difteria. Tiene defensas y mayor cantidad de proteínas.

¿Cuál es el tiempo recomendable para amamantar?

Se recomienda que amamante en forma exclusiva, como mínimo, durante los primeros seis meses.

¿Durante el periodo que está amamantando hay protección efectiva para evitar el embarazo?

Otro de los beneficios de la lactancia materna es que brinda protección anticonceptiva durante los tres primeros meses después del parto. Sin embargo, este beneficio no sucede en todos los casos, puede haber un embarazo de ahí la conveniencia de adoptar un método anticonceptivo apropiado y eficaz.

¿Qué métodos anticonceptivos son recomendables para una mujer que está amamantando?

- DIU
- Pastillas sólo de progestina o el implante subdérmico después de seis semanas del parto
- Óvulos
- Preservativos
- Cremas o jaleas anticonceptivas