

Star Médica

Cómo identificar las **contracciones**

BIENVENIDA AL MUNDO
DE LA MATERNIDAD

¿Cómo identificar las contracciones de Labor de Parto?

El parto consiste en una serie de contracciones rítmicas y progresivas que gradualmente hacen descender al bebé. Suele durar de 12 a 18 horas si es el primer embarazo y tiende a acortarse hasta de 6 a 8 horas en los siguientes embarazos.

La fuente, o sea el saco amniótico, se rompe durante el parto o 24 horas antes de empezar el trabajo de parto.

A continuación, te explicamos cómo identificar las contracciones de parto en cada una de sus etapas.



Primera Etapa

Va desde el principio del parto hasta la dilatación completa del cuello uterino (aproximadamente 10 cm).

Fase inicial

El cuello uterino empieza a hacerse más delgado y se dilata aproximadamente 4 cm. Tiene una duración entre 8 y 5 horas.

Las contracciones son leves como un dolor menstrual agudo, calambres y dolor de espalda.

Fase activa

El cuello uterino se dilata por completo y dura entre 5 y 7 horas.

Empezarás a sentir la necesidad de pujar y las contracciones se harán más largas y fuertes, pero no gastes energía aún en eso.

Puede haber una gran presión en la espalda e intenso agarrotamiento del área púbica.

Segunda Etapa

Va desde la dilatación completa del cuello uterino hasta el nacimiento del bebé y suele durar aproximadamente 2 horas.

Se presentarán distintas sensaciones como contracciones con una urgencia de ejercer presión en el suelo pélvico y en el recto. En esta etapa es momento de pujar.

Tercera Etapa

Va desde el nacimiento del bebé hasta la expulsión de la placenta. Puede llegar a durar solo unos minutos hasta una hora.

Una serie de contracciones eficientes y breves acompañan la expulsión de la placenta.

Identifica cuáles son las contracciones Braxton Hicks



Este tipo de contracciones no son de parto, ya que contraen los músculos del útero, con la excepción de que no abren el cuello uterino.

Estas contracciones son de práctica y suelen comenzar en el tercer trimestre, aunque es posible que las notes en el segundo trimestre.

Contracciones Braxton Hicks	Contracciones de Parto Real
Las contracciones son irregulares y no se vuelven más frecuentes (por ejemplo, pueden ocurrir en intervalos de diez minutos, seis, dos, ocho, etc.).	Las contracciones son regulares, predecibles (por ejemplo, cada ocho minutos) y se vuelven más frecuentes con el tiempo.
Un cambio de actividad o de posición puede hacer que las contracciones disminuyan o se detengan.	Un cambio de actividad o de posición no disminuye ni detiene las contracciones.

Tips para la maleta de Mamá y Bebé

La finalidad es tener lista la maleta para el hospital junto a la puerta cerca de las 36 semanas. Los bebés no siempre llegan según lo previsto y te sentirás más confiada y relajada sabiendo que todo está preparado.

Recomendaciones para la maleta de mamá

- Identificación oficial (INE, Pasaporte, CURP).
- 6 cambios de ropa interior.
- Sujetador de lactancia.
- 3 pijamas o camisones con abertura de frente para la lactancia.
- Sandalias y pantuflas.
- Toallas femeninas.
- Artículos de aseo personal.
- Ropa, zapatos y chamarra cómoda para salir del hospital.

Recomendación para la maleta del bebé

- 2 cambios de ropa completos (pañalero, calcetines, gorro, mameluco, pañales desechables talla recién nacido, toallitas húmedas).
- Artículo de aseo: jabón y shampoo neutro o hipoalergénico para bebé, talco y crema corporal.
- Toalla de baño suave.
- 2 mantas ligeras (uso dentro del hospital).
- 1 cobija (uso para el exterior).

Fuente:https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/salud-femenina/parto-normal/trabajo-de-parto https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000512.htm https://www.dodot.es/embarazo/dar-a-luz/articulo/contracciones-de-braxton-hicks-vs-parto-prematuro