

¿QUÉ PUEDO HACER EN CASA, SI TODAVÍA NO TENGO SIGNOS DE ALARMA?

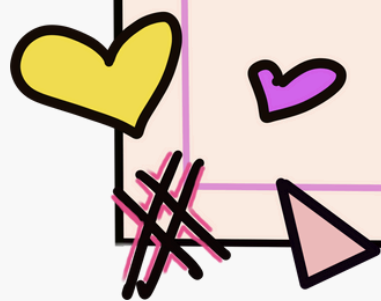
RECUERDA QUE EL PARTO SE DIVIDE EN DOS FASES: LA PRIMERA SE LLAMA FASE LATENTE DONDE PUEDEN PASAR VARIOS DÍAS Y TU CUERPO PUEDE PRESENTAR LAS SIGUIENTES SEÑALES:

★ **ELIMINACIÓN DE TAPÓN MUCOSO**

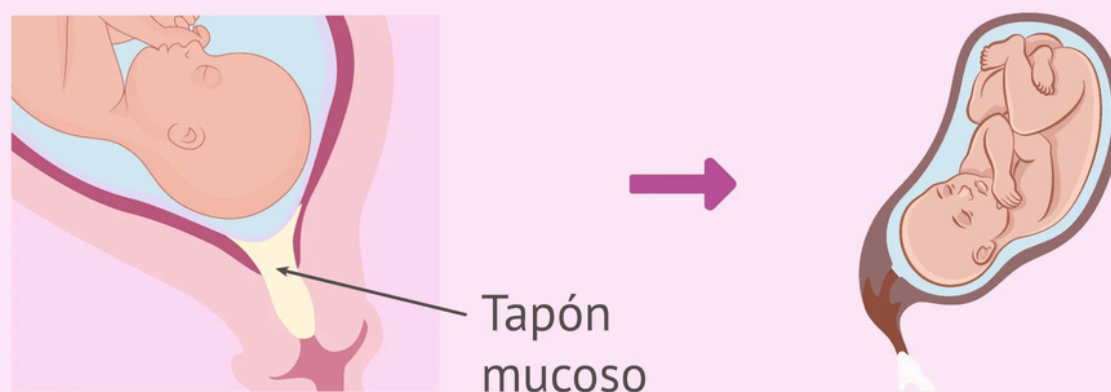
★ **CONTRACCIONES UTERINAS IRREGULARES**

Tranquila, sabemos que te puedes sentir frustrada, abrumada y un poco confundida pero ii no te asustes!!

Aquí te explicaremos y te compartiremos herramientas para que transites esta etapa en la comodidad de tu hogar...



¿QUÉ ES EL TAPÓN MUCOSO?



Es una sustancia de color sanguinolenta que se elimina por la vagina. Puede desprenderse días antes o solo unas horas antes del parto, debido a los cambios del cuello uterino. Hay veces en que su pérdida es inadvertida por la mujer.

¿CÓMO ES?



¿DEBO ASISTIR A URGENCIA ?

No es necesario partir al hospital, a menos que se presente junto con contracciones uterinas frecuentes, rítmicas, dolorosas e intensas.



¿QUÉ SON LAS CONTRACCIONES?

Son movimientos realizados por el útero y producen los cambios necesarios para que se produzca el trabajo de parto y el parto **en si**

EL TRABAJO DE PARTO SE DIVIDE EN 2 FASES

FASE LATENTE: Esta etapa se inicia con las contracciones uterinas, la duración de esta fase puede cambiar de mujer a mujer, termina al alcanzar los 5 cms de dilatación.

Frecuentes



Rítmicas



Levemente dolorosas



Es ideal que en esta etapa permanezcas en tu hogar.

FASE ACTIVA: Esta fase es más rápida, se completa al llegar a los 10cm y cuando la cabeza de tu guagua haya descendido, comenzarán las ganas de pujar. El o la matró/a te acompañara y apoyará para facilitar el proceso del parto

Son más seguidas

Intensas

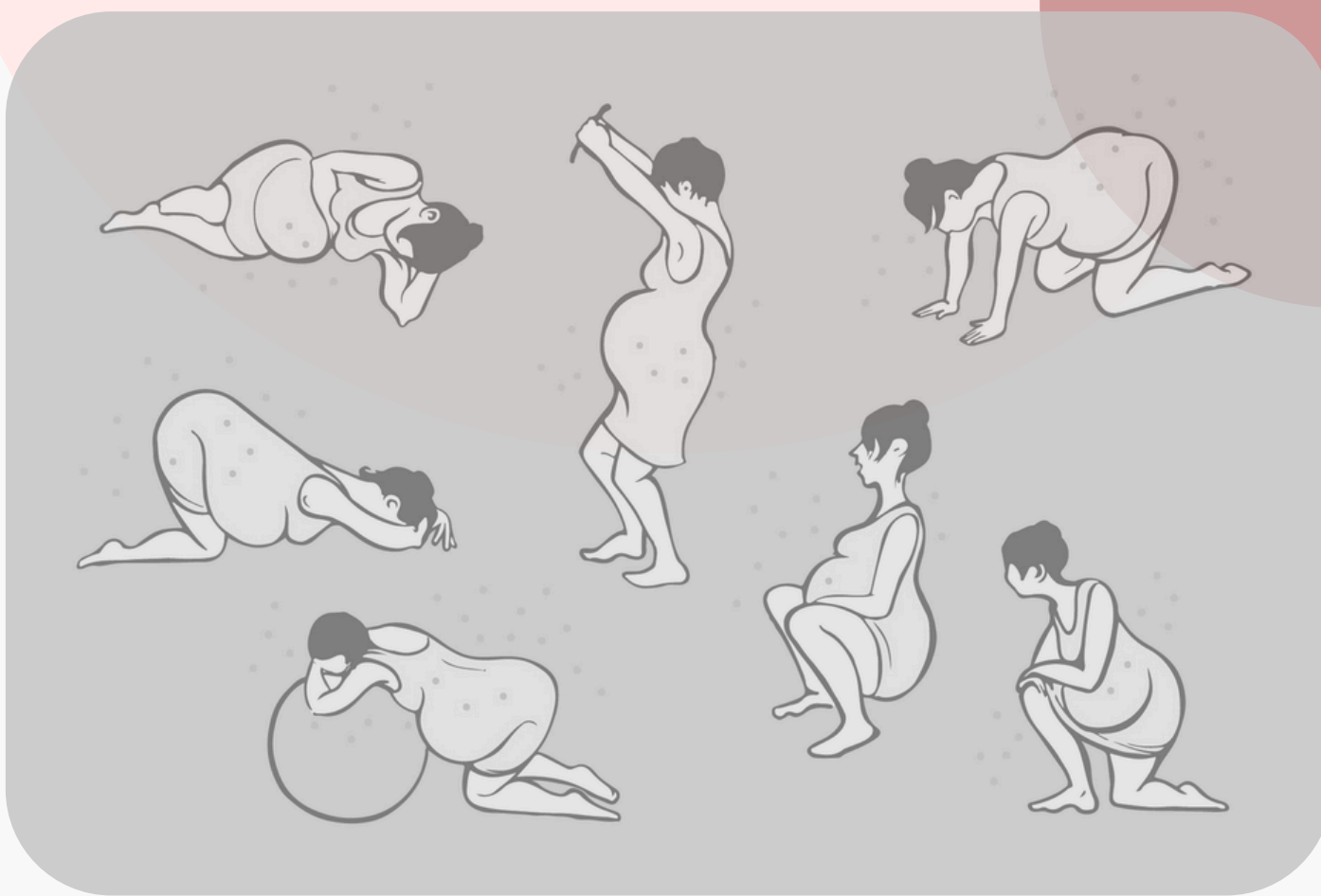
Cuando las contracciones comienzan a ser más intensas, son rítmicas y regulares, sientes que tu “guatita” se pone dura 3 veces dentro de 10 minutos y esto no para por 1 hora o más, podría ser el momento de ir a urgencias. ¡Calma! relájate y respira.

En esta etapa deben irse al hospital



¿CÓMO PASAR LAS CONTRACCIONES EN CASA, ANTES DE IR AL HOSPITAL?

SE RECOMIENDA CAMBIAR DE POSICIÓN, HASTA ENCONTRAR UNA QUE TE ACOMODE



¡MANTENERTE EN MOVIMIENTO ES LA CLAVE!

.....

¿CÓMO DEBE ESTAR EL LUGAR DONDE VIVIRÉ LA FASE LATENTE DEL PARTO?

En silencio

Con luz
tenue

Temperada

Escuchar
música que te
guste

¿ Y QUÉ PUEDO HACER?

Comer

Hidratarte

Tomar una
ducha
tibia

Estar
acompañada



PUEDES REALIZAR EJERCICIOS, COMO EN LOS SIGUIENTES VIDEO:



Ejercicios físicos del tercer
trimestre embarazo



Preparto activo en casa



Fortalecimiento el
periné femenino



Preparto activo en
la maternidad

ENTRE MÁS CONECTADA ESTES CONTIGO
MISMA, MÁS FACIL SE LIBERARÁN LAS
HORMONAS QUE TE LLEVARÁN A LA FASE
ACTIVA DEL PARTO.

