

TU GUÍA ESENCIAL para Reconocer el Momento del Parto y Prepararte en Casa



"Aprende a identificar los signos de parto, maneja las contracciones y disfruta de una experiencia serena antes de ir al hospital."

BY DIANA MARTÍNEZ MATRONA



Introducción

Es importante que tengas en cuenta que esto es una guía para orientarte en el proceso del inicio del parto. En ningún momento sustituye el consejo personalizado de tu profesional de la salud.

Esta guía está diseñada para ofrecerte una comprensión clara y práctica sobre uno de los momentos más significativos y emocionantes de tu vida: el inicio del parto.

Reconocer correctamente el momento en que comienza el parto es crucial para saber cuándo dirigirte al hospital (si es ahí donde vas a parir) asegurando así una experiencia más segura y tranquila.

Aquí aprenderás a identificar las señales claras del inicio del parto, cómo manejar las contracciones cuando aún estás en casa y los pasos a seguir para que la espera sea lo mejor posible.

Además, exploraremos cómo tu pareja puede brindarte apoyo emocional y físico durante este tiempo, facilitando el proceso.

Con esta guía, estarás mejor preparada para enfrentar este maravilloso viaje hacia la maternidad con confianza y serenidad.

Hola, soy Diana, Tu Matrona



Soy Diana Martínez, especialista en maternidad y fundadora de la Mentoría MAI. Con más de 15 años de experiencia en acompañar a madres en sus procesos de embarazo, parto y posparto, mi misión es proporcionar el conocimiento y las herramientas necesarias para vivir una experiencia de parto segura, empoderada y positiva.

He descubierto que la información actualizada, la preparación y el apoyo adecuados son la clave para que confíes en ti misma, superando los miedos y las expectativas impuestas, y que así puedas vivir tu maternidad sintiéndote una experta en ti y tu bebé.

Mi enfoque se centra en la preparación integral, y en esta guía quiero ayudarte a reconocer los signos del parto y a gestionar las contracciones en casa, para que llegues al hospital con confianza y serenidad.

Estoy aquí para apoyarte en cada paso de este bonito camino.



@dianamartinezmatrona



Qué encontrarás en esta Guía

La importancia de reconocer el momento del parto

Comprende por qué es crucial distinguir entre la fase inicial y activa del parto.

05

Cuándo estoy de parto

Conoce qué ocurre en tu cuerpo para poder decir "ya estoy de parto".

07

Cómo reconocer las señales del parto

Aprende a identificar los signos que indican que el parto está en marcha.

10

Casos prácticos

Practica, con situaciones reales, qué harías en cada momento

14

Qué va a pasar hasta ese momento

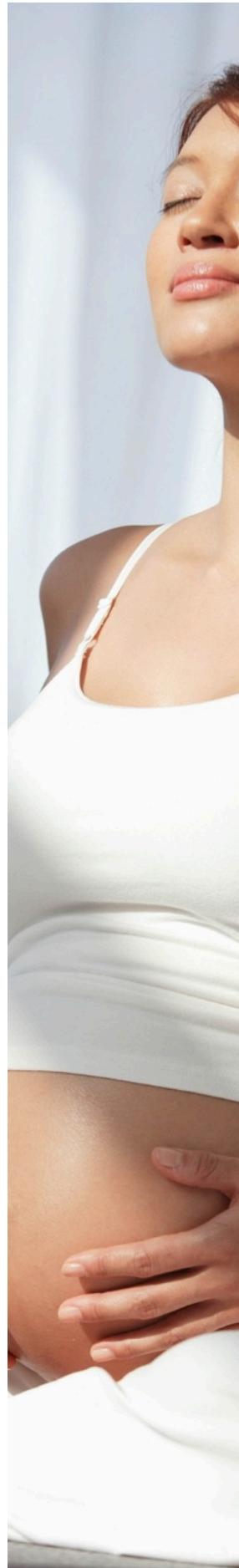
Estrategias y técnicas para manejar las contracciones en casa, vivir el momento con tranquilidad y llegar al hospital ya estando de parto

16

Cómo puede ayudar tu pareja

Maneras en las que tu pareja puede apoyarte durante la fase de los pródromos del parto, desde masajes hasta crear un ambiente relajante.

21



01

¿Por qué es importante reconocer el momento en el que estoy de parto?

Antes de ponerte de parto vas a pasar por una fase de contracciones variables, tanto en intensidad como en frecuencia y duración, que preparan el cuerpo para el parto. Aprender a reconocer esta fase, denominada PRÓDROMOS DE PARTO o FASE PRODRÓMICA te ayudará a gestionar tus expectativas y tu energía y a aprovechar todas las técnicas de manejo de las contracciones en tu favor.

Esta fase normalmente transcurre en casa, ya que hasta que no estás de parto, si todo está bien, no ingresarás en el hospital. Por eso la importancia de reconocerla y saber afrontarla con calma y serenidad; para no desesperarse ni agotarse.

Pródromos Previo al parto



Contracciones irregulares



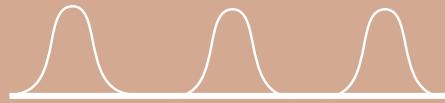
En casa



Fase activa Ya estoy de parto



Contracciones regulares



En el hospital



Cómo te ayuda saber en qué momento del parto estás

Llegar al hospital estando de parto te ayuda a evitarte viajes innecesarios

Tener que ir varias veces porque no conoces las señales que identifican el parto y volver a casa puede resultar muy frustrante e incómodo

Sabes en qué momento estás y cómo gestionar cada fase

Puedes emplear mejor las técnicas que te ayudan a manejar las contracciones, ya que estas pueden variar según el momento del parto.

Te proporciona calma y tranquilidad

Las mujeres que no conocen las fases del parto sienten que este se les hace largo y que lo que está ocurriendo no es normal, por lo que llegan al parto muy asustadas.

Aumentan las probabilidades de tener un parto natural

Esperar a estar en la fase activa del parto antes de ir al hospital puede reducir la necesidad de intervenciones médicas y aumentar las probabilidades de un parto natural.

En cualquier caso, y después de haber aprendido las señales de inicio del parto, si dudas sobre si tienes que ir o no, la mejor opción siempre es ir.

02

Cuándo es el momento del parto



Conociendo qué ocurre en tu cuerpo durante la fase prodrómica y en la fase activa te será mucho más fácil identificar el momento de ir al hospital.

Existen varios cambios en tu cuerpo que hacen que te pongas de parto. Vamos a identificarlos:

La dilatación

El cuello de tu útero se va dilatando para dejar paso a tu bebé. Antes de estar de parto el cuello es como un tubito y está dilatado menos de 3 centímetros. En cambio cuando ya estás de parto, tu cuello ya está borrado (ya no es un tubo, si no un arito fino) y dilatado de al menos 3-4 centímetros.

Las contracciones

Previo al parto las contracciones son IRREGULARES, tanto en intensidad (que además es bajita; puedes hablar durante la contracción) como en frecuencia (una a los 10 minutos, otra a los 7, otra a los 15) y en duración (suelen durar menos de 1 minuto). Cuando ya estás de parto las contracciones se vuelven regulares cada 3-5 minutos, más largas y más intensas.

Aprender a diferenciar las fases:

Características	Prodrómica	Activa
Dilatación	0-3 cms.	3-10 cms.
Frecuencia contracciones	Irregular	Regular cada 3-5 minutos
Duración contracciones	Corta (menos de 1 minuto)	Más larga
Intensidad contracciones	Moderada (sigues conversando con la contracción)	Fuerte (tienes que concentrarte en la respiración)

La fase activa del parto se identifica por las contracciones y la dilatación del cuello del útero.



Decimos que estamos de parto cuando:

1 El cuello está borrado y dilatado 3-4 centímetros

2 Hay contracciones regulares e intensas

Resumen de los tipos de contracciones



Braxton Hicks

Durante el embarazo. No molestan y muy poco frecuentes

Prodrómicas

En la fase prodrómica del parto. Intensidad suave a moderada e irregulares

De parto

En la fase activa del parto. Intensas y regulares.

66

Antes de la semana 37, la aparición de contracciones dolorosas y/o frecuentes es motivo de consulta.



03

Cómo sé que estoy de parto

“

En casa no puedes valorar la dilatación del cuello de tu útero pero sí puedes identificar el inicio del parto a través de las contracciones y tus sensaciones.

Identificar las contracciones de parto



Lo primero es tener en cuenta que no todas las mujeres se ponen de parto con las mismas contracciones, pero sí que podemos saber que con una determinada intensidad y frecuencia de las mismas es muy probable que la mayoría de mujeres estén de parto.

Por lo tanto, decimos que es muy probable que estés de parto cuando tus contracciones sean:

Seguidas

Ya no sientes que hay periodos largos sin contracciones.

Regulares

Cada aprox. 3-5 minutos

Intensas

Cuando tienes la contracción necesitas concentrarte en tu respiración y en gestionar el dolor.

Período de contracciones

Tu primer bebé, dos horas con las contracciones mencionadas arriba.
Tu segundo bebé o siguientes, una hora.

Si antes de esa hora o esas dos horas (dependiendo de si es tu primer bebé o no) notas una sensación más intensa, ganas de empujar o cualquier situación que te haga dudar, consúltalo.

Cuando llegues al hospital

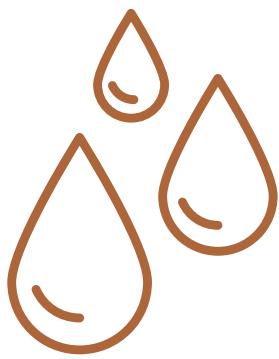
Es muy probable que estés de parto, y si tu deseo es ponerte la epidural ya es un momento adecuado. Pero esto no quiere decir que te la tengas que poner ya en ese momento. El mejor momento para ponerse la epidural (habiendo esperado ya a la fase activa del parto) es cuando tú sientas que la necesitas. No hay unos centímetros ideales para ponerse la epidural. Y es un error cuando te dicen que la pidas pronto por si no te da tiempo.

Por otra parte, en un parto que comienza de manera espontánea (es decir, que no es una inducción) lo ideal es esperar a ponerse la epidural hasta estar en la fase activa del parto.

Ya que ponerla antes de este punto puede conducir a tener que realizar intervenciones como romper la bolsa o poner oxitocina que de otra manera no serían necesarias y que reducen las posibilidades de tener un parto natural.

Si llegas al hospital y no estás aún de parto:

- ✓ Está todo bien. Simplemente tu cuerpo necesita un poco más de tiempo.
- ✓ Regresarás a casa. Sigue con las mismas técnicas de alivio del dolor que estabas practicando
- ✓ Si sientes que tus pródromos se alargan mucho, consulta con una matrona que te enseñe a realizar posturas para ayudar en esta fase del parto (es probable que el bebé esté en una postura menos idónea para el parto y se pueden hacer ejercicios para ayudarle a colocarse mejor)



¿Y si rompo la bolsa?

La rotura de la bolsa del líquido amniótico suele indicar que el parto está cerca pero no inminente.

La bolsa se puede romper:

Antes del parto

Sin haber comenzado las contracciones

Durante el parto

En cualquiera de sus fases

Parto velado

La bolsa se rompe después de nacer el bebé. Muy poco frecuente y muy bonito.

Todas estas situaciones son normales

¿Qué hago si rompo la bolsa?

Observa el color del líquido que sale

Claro,
transparente,
sonrosado

Ve al hospital pero puedes ir tranquilamente
preparando tus cosas

Sangre, verde,
marrón, amarillo

Ve al hospital con más premura

Es tu primer bebé y estás de 38 semanas de embarazo

Estás cenando con unos amigos y comienzas a sentir algo que no estás segura de si son contracciones. Es una molestia que va y viene y que la has notado ya unas 4 o 5 veces en la última hora. ¿Qué está pasando?

Es tu segundo bebé y estás de 40 semanas

Empezaste con contracciones irregulares hace 3 horitas aunque no eran muy intensas. Pero desde la última hora ya has tenido que ir utilizando tu pelota, una duchita relajante, música...para aliviarlas; y además en esta hora ya las estás notando regulares. ¿Qué haces?

04 Casos Prácticos

Veamos unos ejemplos para imaginarte qué harías en cada situación

Es tu primer bebé y estás de 32 semanas de embarazo

No te habías dado cuenta hasta ahora pero has empezado a sentir cierta molestia en la tripa. Ahora al fijarte observas que esa molestia se produce cada 10 o 15 minutos y que estas últimas ya más que molestia las definirías como dolor aunque no muy intenso. ¿Pero no es muy pronto? ¿Será otra cosa?

Tienes las respuestas en la siguiente página

Es tu primer bebé y estás de 38 semanas de embarazo

Estás cenando con unos amigos y comienzas a sentir algo que no estás segura de si son contracciones. Es una molestia que va y viene y que la has notado ya unas 4 o 5 veces en la última hora. ¿Qué está pasando?

Respuesta: Es probable que estén empezando los pródromos del parto, pero al ser una fase muy variable, se pueden parar en este punto porque aún son muy leves y distantes. Si te apetece, sigue disfrutando.

Casos Prácticos

Es tu segundo bebé y estás de 40 semanas

Empezaste con contracciones irregulares hace 3 horitas aunque no eran muy intensas. Pero desde la última hora ya has tenido que ir utilizando tu pelota, una duchita relajante, música...para aliviarlas; y además en esta hora ya las estás notando regulares. ¿Qué haces?

Respuesta: Es probable que ya estés de parto, es momento de ir al hospital. Yupiiii!

Aquí tienes tus respuestas

Es tu primer bebé y estás de 32 semanas de embarazo

No te habías dado cuenta hasta ahora pero has empezado a sentir cierta molestia en la tripa. Ahora al fijarte observas que esa molestia se produce cada 10 o 15 minutos y que estas últimas ya más que molestia las definirías como dolor aunque no muy intenso. ¿Pero no es muy pronto? ¿Será otra cosa?

Respuesta: Sentir contracciones más o menos dolorosas y / o frecuentes antes de la semana 37 es motivo de consulta. Ve a que te vean y determinen la causa y si hay que hacer algo.

Existen otros motivos de consulta en el embarazo.

Conócelos para tener un embarazo seguro



05

¿Qué va a pasar hasta ese momento?

Las contracciones prodrómicas pueden ser muy variables en duración e intensidad. Pueden durar días o semanas, y no necesariamente significan que el parto comenzará de inmediato.

Recuerda: Si las contracciones persisten sin avanzar, consulta con una matrona que te enseñe a realizar posturas para ayudar en esta fase del parto (es probable que el bebé esté en una postura menos idónea para el parto y se pueden hacer ejercicios para ayudarle a colocarse mejor).

Durante esta fase, las contracciones pueden iniciar y detenerse. Aprender a manejárlas te ayudará a estar preparada y a evitar el agotamiento.

Manejo de las contracciones prodrómicas

Duración	Frecuencia	Intensidad	Consejos
Semanas	Muy irregulares con periodos largos sin contracciones	Leve	Haz vida normal. Disfruta de estas semanas
Días	Muy irregulares con períodos de contracciones más frecuentes	Leve (moderada cuando hay períodos de contracciones más seguidas)	Haz vida normal. Disfruta. Si lo necesitas en algún momento, practica técnicas de gestión del dolor. Si se alargan sin ponerte de parto, consulta con matrona.
Horas	Cada vez más regulares	Moderada a medida que van avanzando	Haz vida normal hasta que sientas que necesitas gestión del dolor.



Técnicas para gestionar el dolor en casa

Siempre que puedas sigue haciendo vida normal, para que no se te haga muy largo. Cuando ya sientas que lo necesitas, puedes utilizar estos truquillos y técnicas que te ayuden a gestionar las contracciones:



CREA MAI MOMENT

Es una técnica creada por mí y una de mis preferidas. Consiste en crear tu rincón perfecto en casa. Ese lugar que más te inspira, y crear un espacio super bonito con luces tenues, música que te relaje, tu pelota, temperatura confortable etc.

HIDROTERAPIA

Demostrado que ayuda a relajarse y disminuir el dolor. Métete en la bañera con agua templada o en la ducha. Tu cuerpo te lo agradecerá.

PELOTA FITBALL

No solo ayuda al dolor si no que facilita la dilatación. Será tu gran aliada.

REBOZO

El uso de telas para darte masaje, liberar la pelvis y facilitar el movimiento resulta muy útil tanto para el dolor como para el parto

MÚSICA

Créate una playlist con tu música favorita. No tiene que ser una especial, elige la que más te inspire

MOVIMIENTO

Ve cambiando de posturas y moviéndote, sobretodo la pelvis. Aprende cómo realizar ejercicios de apertura del estrecho superior. Es el momento perfecto para practicarlos.



AROMATERAPIA

El uso de aceites esenciales es maravilloso en el parto. Es muy importante que sepas cómo utilizarlos y que consultes con una persona experta sobre

MURAL

El mural del parto es tan sencillo de realizar como pegar en una cartulina fotos y frases que te animen e inspiren y te recuerden la gran mujer y madre que eres. El complemento perfecto para tu MAI MOMENT

RESPIRACIÓN

Aprende 2 o 3 técnicas de respiración que te ayuden a relajarte con el dolor. Mis preferidas son la RESPIRACIÓN 3/5 y la OCEÁNICA



GESTIÓN EMOCIONAL

Está demostrado que la liberación de ciertas hormonas como la oxitocina, la serotonina y las endorfinas a través de sencillas prácticas mentales no solo ayudan a la dilatación, si no que también mejoran la experiencia

BAILAR

La música y el movimiento son el equipo perfecto para favorecer el parto y gestionar las contracciones.

DESCONECTAR

De tu entorno para conectar con tu mundo interior. Escucha tu cuerpo y siente a tu bebé. Te guiarán maravillosamente.

PEINE

Coloca un peine con las púas hacia la palma de tu mano y sujétalo con la mano en puño. Estarás estimulando unos puntos de acupresión que te ayudarán a gestionar el dolor.

COMER Y BEBER

Mantenerte bien hidratada es fundamental para el adecuado desarrollo del parto. Comer snacks ligeros te proporcionarán la energía que necesitas para el proceso.

CALOR

En la espalda. Puedes utilizar un saco de semillas

TENS

Es un aparato que mediante electroestimulación ayuda a aliviar el dolor. Aprende sobre su uso

06

Cómo puede ayudarte tu pareja en la fase prodrómica

El papel de la pareja es muy importante en todo el parto, incluida la fase prodrómica. Un adecuado apoyo en este punto te ayuda a mantener la calma, manejar las contracciones y sentirte más segura.

Practicad juntos estas técnicas

Masajes

Paravertebral, bombeo del sacro, isquiones... relajan, alivian y ayudan al parto

Rebozo

Si aprende cómo ayudarte con el rebozo será fantástico para ti y para el parto

Cariño

Palabras de ánimo, caricias, besos, abrazos...¡oxitocina a tope!

MAI Moment

Que te ayude a preparar tu entorno perfecto...¡es un trabajo en equipo!

Calma

Conocer todo lo que está pasando le ayudará a transmitirte calma y tranquilidad

“

"La fuerza y el poder de una madre en trabajo de parto son el reflejo de su capacidad innata para traer vida al mundo."



Conclusión y siguientes pasos

Reconocer y comprender el proceso del parto no solo te prepara físicamente, sino que también te empodera emocionalmente. Cada contracción, cada respiro es un paso más cerca de tener a tu bebé en tus brazos. Confía en tu cuerpo y en el proceso natural.



¿Lista para sentirte segura y preparada para el parto?
¿Ahora qué sigue?

Únete a mi comunidad de madres actualizadas, en Whatsapp y recibe más contenido valioso para sentirte segura y preparada en tu maternidad, parto y posparto

Te mando un besito enorme,

Diana

Comunidad de Whatsapp:

Pincha aquí



649627533

@dianamartinezmatrona

www.dianamartinezmatrona.com