

+[][aduya]

Atención al parto:



NO SE TRATA DE NINGUNA ENFERMEDAD, Y MENOS AÚN GRAVE, SI NO DE UN HECHO FISIOLÓGICO Y NATURAL

- Es evidente que siempre nos pone algo tensos y nerviosos este tipo de atención.
- No está exento de complicaciones, pero en la gran mayoría de los casos nuestra intervención se limitará a la de ser meros “espectadores activos”.



¿Qué está pasando?

Al final del embarazo, el cuerpo de la mujer comienza el trabajo de abrirse y de expulsar al bebé al mundo.

Cada parto es diferente. Algunos partos son largos y otros son cortos, algunos son muy difíciles y otros no. Pero todos los partos siguen una misma **secuencia:**

- Las contracciones (dolores de parto) abren el cuello de la matriz (cérvix): Esa etapa comienza cuando las contracciones empiezan a abrir el cuello de la matriz y termina cuando ya está completamente abierto.
- La matriz empuja al bebé hacia abajo por la vagina,
- El bebé nace: Esa etapa comienza cuando el cuello de la matriz está abierto, que es cuando la mujer generalmente quiere pujar. Termina después de que nace el bebé.
- Nace la placenta.



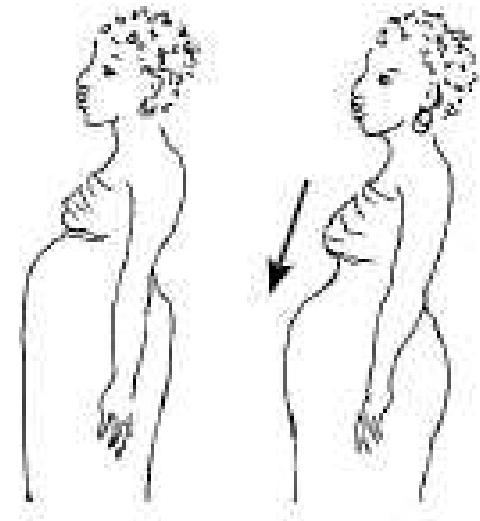
¿Cómo se que algo va mal?

- Fiebre alta
- Convulsiones
- Sangrado abundante
- Si el parto no empieza en un plazo de 8 a 12 horas tras la rotura de la bolsa (fuente).
- El parto empieza pero no avanza y hay una o más de estas circunstancias:
 - El bebé va a nacer antes de tiempo (antes de los 8 meses).
 - Hay signos de infección.
 - Es posible que la madre tenga una infección de transmisión sexual o hace poco tuvo una infección de la vejiga o de la vagina.
 - **La madre se puso algo en la vagina después de que se rompió la bolsa de aguas.**
- El cordón sale primero.

Signos de que empieza el parto:

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.



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 blandiendo, adelgazando y empezando a abrir. El parto probablemente comenzará en 1 ó 2 días.

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

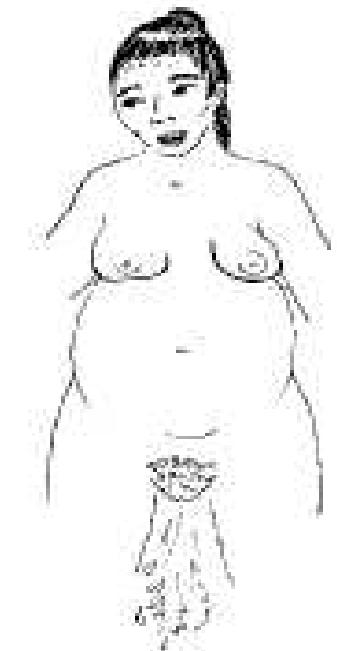
durante el parto. Cuando la fuente se rompe antes del parto, generalmente el parto comienza pocas horas después.

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.

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.



Las contracciones se vuelven más intensas o más frecuentes

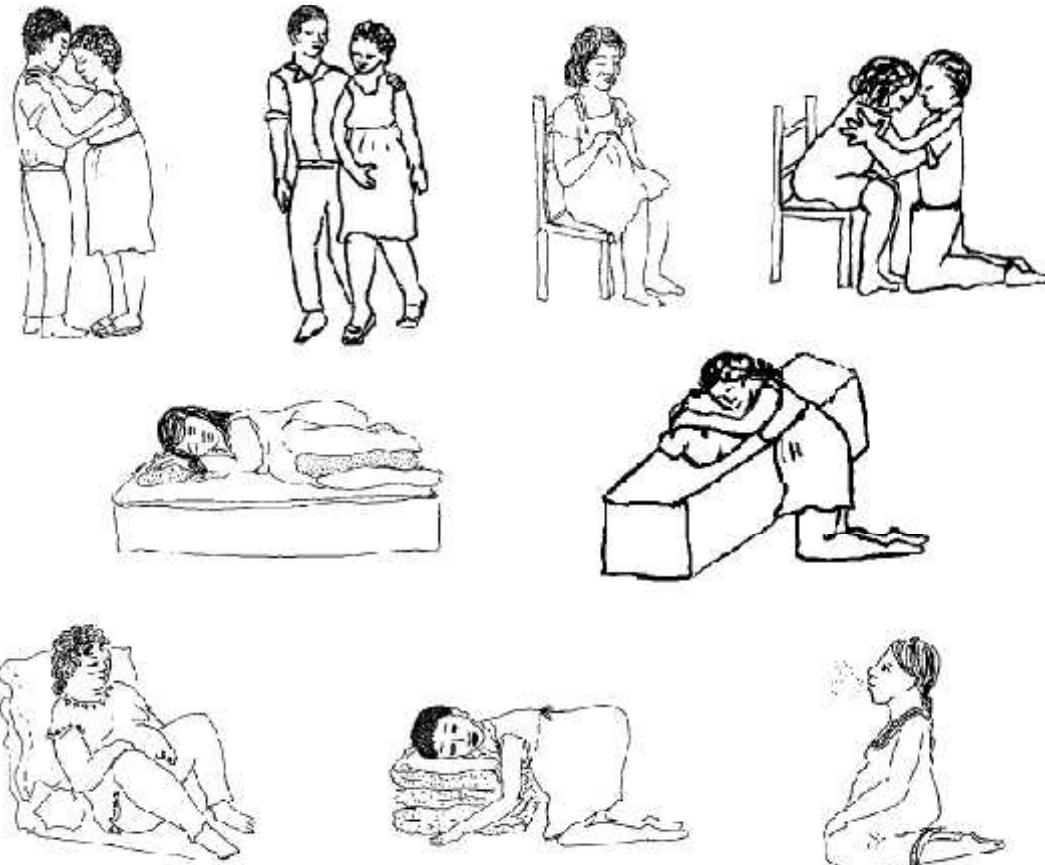
Durante el parto, la matriz se encoge y se endurece. A eso se le llama una contracción porque la matriz se contrae, es decir, se aprieta.



¿¡Y AHORA QUÉ HAGO!?

- Tranquilízate, ya hemos dicho que es algo natural.
- Ayuda a la mamá a prepararse:
 - Que haga pis y cacas.
 - Ayúdala a lavarse bien los genitales con agua y jabón. Secar con un trapo limpio. Mejor lavarse entera.
 - Déjala que se mueva y coloque como quiera, su cuerpo es muy sabio y sabe cómo ponerse.
 - No la dejes sola. Vigila que no se maree y se haga daño.

Posiciones de espera:



La madre NO debe acostarse boca arriba sin apoyo alguno. Esa posición aplasta y cierra los vasos sanguíneos que les llevan sangre a la madre y al bebé.

Prepara o manda preparar lo siguiente:

- Muchos trapos limpios. Si tienes dudas, que los pongan a hervir 10 minutos y luego a secar al sol.
- Líquidos dulces: (tiene que beber 1 tacita cada hora)
 - Agua con sal (1cuch) y azúcar (8cuch)
 - Con cereal en polvo y sal. (Lo mejor es que use arroz en polvo. Si no, use maíz molido, harina de trigo, puré de papas cocidas o atoles bien chafados). En 1 litro de agua limpia, mezclar:

Media cucharadita rasa de sal con 8 cucharaditas copeteadas (ó 2 puñados) de cereal en polvo.

Hervir de 5 a 7 minutos para hacer un atole aguado. Enfriar el suero rápidamente para dárselo a la madre.

- Cada vez que le vaya a dar el suero a la madre, pruébelo primero para asegurarse de que no se haya echado a perder. Cuando hace calor, las bebidas hechas con cereal se pueden echar a perder en unas cuantas horas.

Las contracciones:

(Abertura del cuello)

Inicialmente, las contracciones generalmente son leves y cortas (duran más o menos 30 segundos) y ocurren cada 15 ó 20 minutos. La madre las siente en la parte baja del vientre o de la espalda. Las contracciones pueden ser un poco dolorosas, como los cólicos de la regla o de la diarrea leve. O es posible que no sean dolorosas—tal vez la madre sólo sienta presión o apretones. Durante estas contracciones, la madre generalmente puede caminar, hablar y trabajar.

A medida que el parto avanza, las contracciones se vuelven más largas, intensas y frecuentes. Por lo general, empiezan a ocurrir cada 3 a 5 minutos. En esta fase, el parto se vuelve muy intenso para la mayoría de las mujeres y la madre tiene que dejar todo lo que está haciendo y concentrar toda su atención cuando tiene una contracción. Es posible que se canse y que necesite descansar entre una y otra contracción.

En la fase de abertura final, es posible que las contracciones ocurran cada 2 ó 3 minutos y que duren hasta 1 minuto y medio. A veces, la madre siente que las contracciones nunca se detienen, pero si usted le pone una mano sobre el vientre, podrá sentir cómo la matriz se ablanda y luego se endurece otra vez.

¿Qué puedo hacer?

Ayudar a la madre a relajarse

El parto puede ser más difícil cuando la mujer tiene miedo o está tensa. Es frecuente que una mujer tenga miedo a la hora del parto, sobre todo si es la primera vez que da a luz. Tal vez la madre sienta menos miedo si usted le explica que el dolor que tiene es normal. A veces, lo

mejor que se puede hacer es ayudar a la madre a relajar el cuerpo.

Tocar a la mujer

Hay formas de tocar a la madre que le pueden ayudar con el parto, pero averigüe cómo quiere ella que la toque. Estos son algunos ejemplos de lo que a muchas mujeres les agrada:

Empujar firmemente la parte baja de la espalda durante las contracciones, con una mano, sin moverla.



Darle masajes a la madre, sobre todo de los pies o de la espalda, entre una contracción y otra. (No le sobe el vientre. Eso no acelerará el parto y podría hacer que la placenta se desprenda de la matriz).

Ponerle paños calientes o fríos sobre la parte baja de la espalda o del vientre. Si la madre está sudando, probablemente le gustaría que le ponga un paño húmedo y un poco frío sobre la frente.



Sonidos que hace la madre

A algunas mujeres les ayuda hacer sonidos mientras el cuello de la matriz se abre. No todas

las mujeres quieren hacer sonidos, pero anímelas a que lo prueben para ver si les ayuda.

Los sonidos bajos, como los gruñidos de un animal o el canturreo, a veces ayudan mucho. Algunas mujeres cantan.

La madre debe poder hacer los sonidos tan fuertes como ella quiera.

Algunos sonidos pueden hacer que la madre se sienta más tensa. Los chillidos y los gritos generalmente no ayudan.

Si ella empieza a hacer sonidos agudos y tensos, pídale que baje el tono. Usted puede hacer sonidos bajos para guiarla.



La respiración de la madre

La manera en que la mujer respira puede influir mucho en cómo ella siente el parto. En la primera etapa del parto, hay muchas formas diferentes de respirar que pueden facilitar el parto.

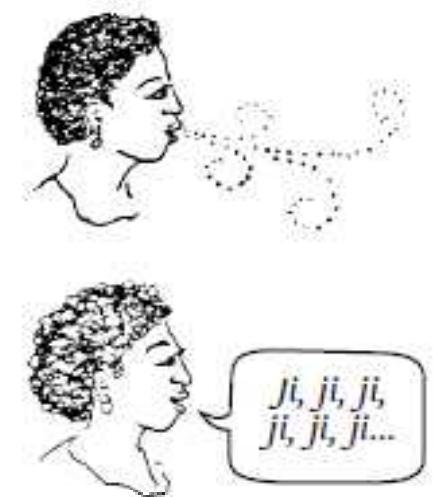
Respiración lenta y suave: Pídale a la mujer que tome aire lentamente. Cuando vaya a soltar el aire, debe hacer un beso con los labios y soplar lentamente. Para respirar lentamente, tal vez ayude que la mujer tome aire por la nariz.

Respiración con “ji, ji”: La madre toma aire lenta y profundamente y luego da soplidos rápidos y breves, al mismo tiempo que dice “ji, ji”.

Jadeo: La madre respira de una forma rápida y poco profunda.

Soplidos fuertes: La madre sopla rápido y con fuerza.

Anime a la madre a que pruebe diferentes formas de respirar a lo largo del parto.



Signos de que el parto avanza

Cada parto es diferente. Algunos partos son rápidos, otros son lentos. Eso es normal. Pero un parto saludable debe avanzar. Es decir, las contracciones deben volverse más intensas y el cuello de la matriz debe abrirse cada vez más.

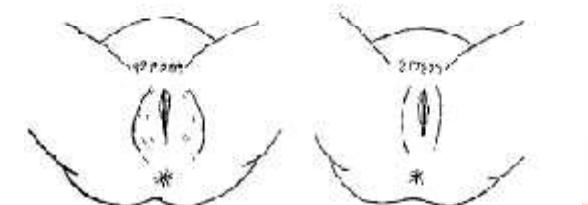
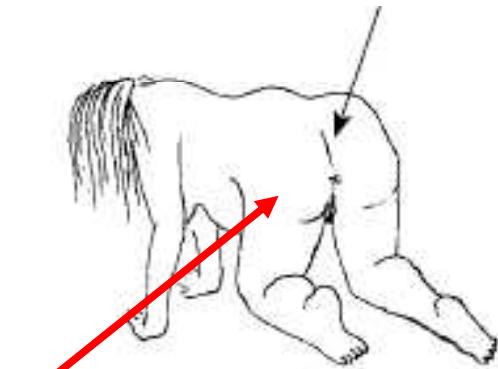
A medida que el parto se intensifique, usted deberá notar más y más estos signos:

- Las contracciones se vuelven más largas, más intensas y más frecuentes.
- La matriz se siente más dura cuando usted la toca durante una contracción.
- Aumenta la cantidad de moco sangriento que sale de la vagina.
- Se rompe la bolsa de aguas.
- La madre eructa, suda o vomita, o le tiemblan las piernas.
- La madre quiere pujar. Eso podría indicar que se acerca la segunda etapa o que ya comenzó. No anime a la madre a pujar hasta que usted esté seguro de que está empezando la segunda etapa . Generalmente, cuando la madre no se puede aguantar las ganas de pujar es porque ya está en la segunda etapa del parto.



¡Ya viene!

- La madre siente ganas incontrolables de pujar (tal vez diga que necesita obrar). Tal vez detenga el aliento o gruña durante las contracciones.
- Las contracciones se vuelven menos frecuentes, pero siguen siendo fuertes o se vuelven aun más intensas.
- La madre cambia de humor. Tal vez ella tenga sueño o esté más alerta.
- Aparece una línea morada entre las nalgas de la madre a medida que se separan a causa de la presión de la cabeza del bebé.
- Los genitales externos o el ano de la madre se abultan durante las contracciones.
- La madre siente que la cabeza del bebé está empezando a entrar en la vagina.



Los genitales se
abultan durante las
contracciones.

Los genitales se
relajan entre una
contracción y otra.

- Si la mamá está muy cansada colócala así:



- Si no, déjala que se coloque como quiera:

Medio sentada



Esta posición puede ser la más cómoda y permite que la partera guie la salida de la cabecera del bebé más fácilmente.

Acostada de lado



Esta posición es relajante y ayuda a evitar que la vagina se desgarre.

A gatas



Ésta es una buena posición cuando la mujer siente los dolores del parto en la espalda. También puede ayudar cuando se atan los hombros del bebé (vea la página 210).

Parada



Acuclillada o sentada sobre una almohada



Sentada sobre alguien o sobre un taburete de parto



Estas 3 posiciones pueden ayudar a bajar al bebé cuando el parto va despacio.



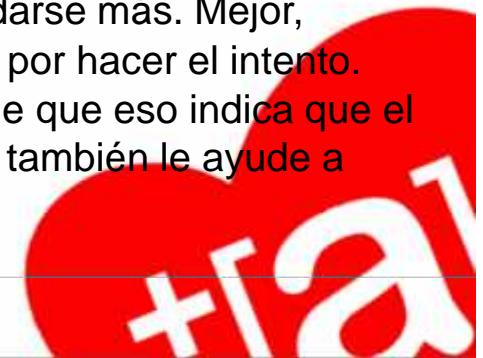
+1

MUY IMPORTANTE: **LÁVATE BIEN LAS MANOS** **CON AGUA LIMPIA Y JABÓN.**

Nota: Las manos no quedan limpias mucho tiempo. Usted tendrá que volver a lavárselas si toca cualquier cosa que no sean los genitales de la madre.

Para ayudar a la madre:

Si una madre tiene dificultades para pujar, no la regañe ni la amenace. Y no insulte ni le pegue nunca a una mujer para hacerla pujar. Si le asusta o le molesta, el parto podría tardarse más. Mejor, explíquele cómo pujar bien. Cada contracción es una nueva oportunidad. Felicítela por hacer el intento. Avísele a la madre cuando vea que se le hinchan los genitales de afuera. Explíquele que eso indica que el bebé está bajando. Cuando vea la cabeza, deje que la madre la toque. Tal vez eso también le ayude a pujar mejor.



Apoyar a la madre a la hora de pujar

Cuando el cuello de la matriz esté abierto, el cuerpo de la madre empujará al bebé hacia afuera. Algunos doctores y algunas parteras se alteran mucho a la hora de pujar. Les gritan a las madres una y otra vez que pujen, pero ellas generalmente no necesitan mucha ayuda para pujar. El cuerpo puja de una manera natural. Cuando las mujeres reciben ánimo y apoyo, generalmente encuentran una manera cómoda de pujar y dar a luz.

Pujar con jadeo: La madre jadea y da varios pujos cortos y fuertes durante cada contracción.

Pujar deteniendo el aiento: La madre respira hondo 2 veces, y la segunda vez detiene el aiento y, luego, durante la contracción, puja con fuerza tanto como puede. Ella debe mantener el mentón agachado. Este método puede ser el mejor si el bebé está saliendo lentamente.

Pujar con gemidos: La madre respira hondo. Luego da un gemido o un gruñido largo y bajo, y puja con fuerza durante la contracción

Cada vez que la madre puja, debe mantener la boca y las piernas relajadas y abiertas, el mentón agachado y las nalgas para abajo.



Si viene con el cordón enrollado al cuello:

- Si el bebé tiene el cordón alrededor del cuello, pero el cordón está suelto, páseselo por encima de la cabeza o de los hombros.
- Si el cordón está muy apretado o si le da más de una vuelta al cuello, trate de soltarlo y pasarlo por encima de la cabeza del bebé.
- Si no puede soltar el cordón usted tendrá que sacar al bebé para que el cuerpo dé vuelta alrededor del cordón. Cuando la cabeza empiece a salir, manténgala cerca del muslo de la madre y deje que el cuerpo del bebé dé una vuelta alrededor de la cabeza. Un vez que el bebé esté afuera usted puede desenrollar el cordón dejando que la sangre atrapada fluya hacia el bebé.
- Es muy raro que un cordón apretado impida que un bebé nazca. Si los hombros del bebé ya han salido, el cordón debe ser lo suficiente largo para que el cuerpo nazca también. Si la cabeza del bebé ha salido y el cuerpo no está saliendo, lo más probable es que los hombros estén atorados.
Si usted corta el cordón antes del nacimiento, el bebé no tendrá oxígeno hasta que empiece a respirar, lo cual creará una emergencia.



Por lo general, una vez que salen los hombros, el resto del cuerpo del bebé sale sin ningún problema.

- Recuerde que a la hora de nacer, los bebés están mojados y resbalosos. ¡Tenga cuidado de no dejar que el bebé se le caiga!
- Seque rápidamente al bebé con un trapo limpio y si le parece que todo está bien, ponga al bebé sobre el vientre de la madre, piel a piel, no bañarlo ni lavarlo . Esta es la mejor manera de mantener calientito al bebé. No se necesita esperar hasta que salga la placenta o se corte el cordón. Tape al bebé con una frazada limpia. Asegúrese de que tenga la cabeza tapada con la frazada o un gorro.
- Los bebés deben tomar el pecho pronto después del nacimiento. Un bebé puede mostrar que está listo para tomar el pecho al mover su boca o al hacer ruiditos con sus labios. Ayude a la madre a empezar a dar el pecho.
- Después del nacimiento, un bebé debe mantenerse piel a piel con su mamá por al menos una hora, sin ser separado.



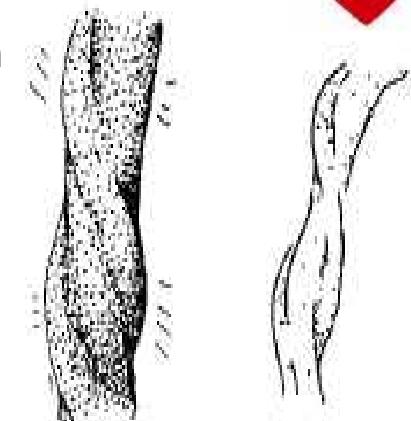
Cortar el cordón cuando se ponga blanco y deje de pulsar

Generalmente no es necesario cortar el cordón de inmediato.

Es bueno dejar el cordón conectado porque ayuda al bebé a tener suficiente hierro en la sangre. Además, así el bebé se queda donde debe estar: encima del vientre de la madre.

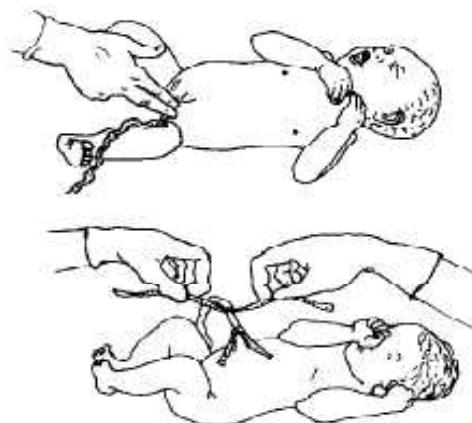
Cuando el bebé acaba de nacer, el cordón se ve gordo y azul. Si usted lo toca con un dedo, sentirá cómo pulsa. Eso indica que el bebé aún está recibiendo oxígeno de la madre.

Cuando la placenta se desprenda de la pared de la matriz, el cordón se volverá más delgado, se pondrá blanco y dejará de pulsar. Ahora se puede cortar, generalmente después de unos 3 minutos. (Algunas personas no cortan el cordón hasta que la placenta haya nacido. Ésa es una sana costumbre).



Esperel

Está bien
que lo corte.



Cómo cortar el cordón

Use hilo esterilizado o una pinza esterilizada para amarrar o comprimir bien el cordón más o menos a una distancia del ancho de 2 dedos de la barriga del bebé. (Si se corta el cordón lejos del cuerpo, el bebé corre mayor riesgo de tétanos o trismo). Haga un nudo llano (nudo de rizo).

Haga otro nudo o ponga otras pinzas esterilizadas un poco más allá de donde haya comprimido el cordón la primera vez.

Corte el cordón entre los nudos o las pinzas con una hoja de rasurar, unas tijeras o un cuchillo esterilizados. (Puede usar cualquier objeto que sea suficientemente filoso, siempre que lo haya esterilizado)

Deje puesto el nudo o la pinza hasta que se caiga el pedacito que queda del cordón. Eso generalmente ocurre durante la primera semana.

Cómo hacer un nudo llano:



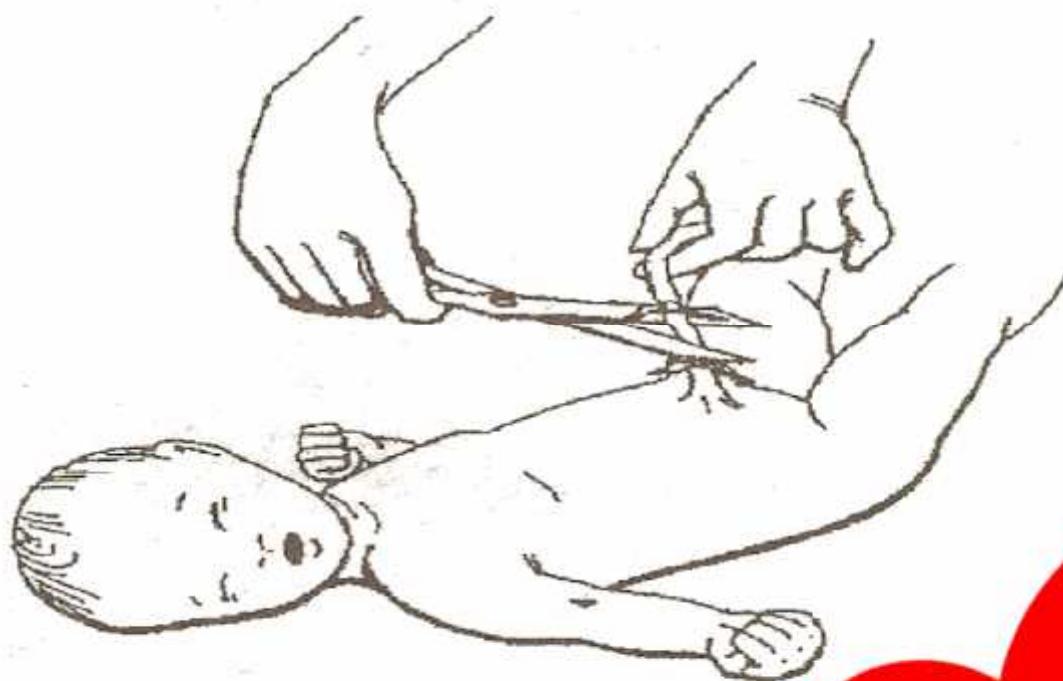
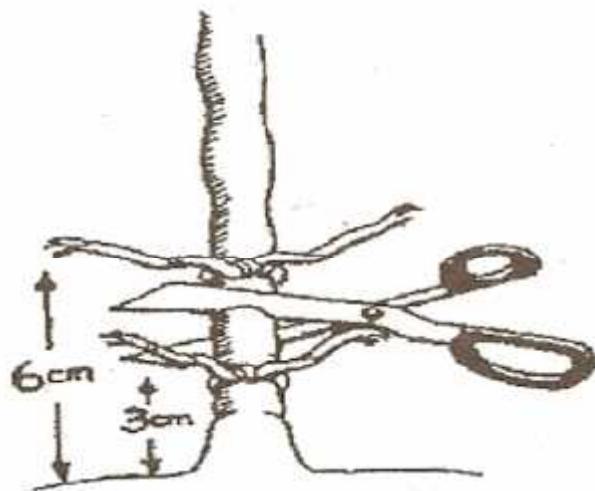
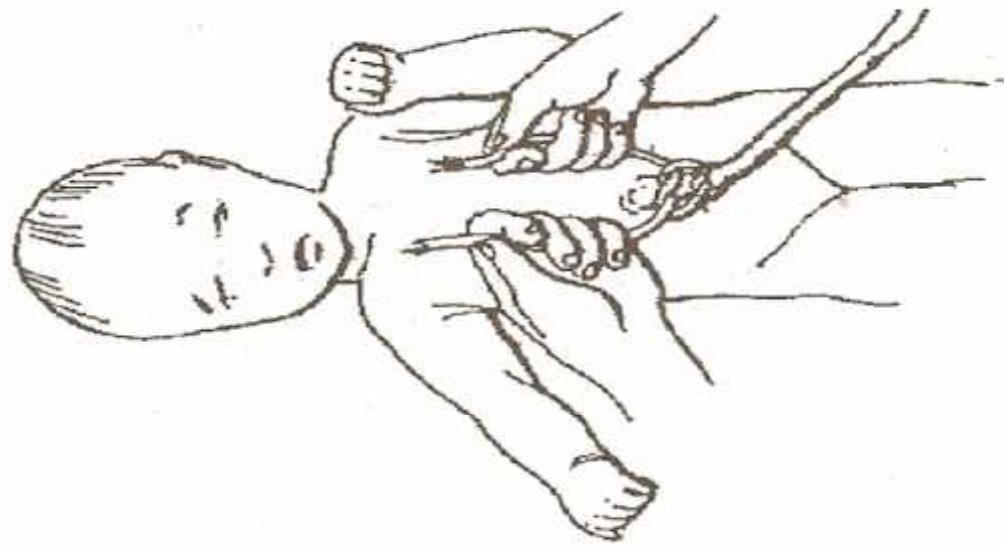
la primera
lavada de un
nudo llano



la segunda
lavada de un
nudo llano

De derecha sobre la izquierda,
de izquierda sobre la derecha,
se hace un nudo llano y se aprieta.

+[a][aduya]



+[a]