



FASE INICIAL DEL TRABAJO DE PARTO

Consejos para las personas de apoyo

¿Qué es la fase inicial del trabajo de parto?

La fase inicial del trabajo de parto es el comienzo del proceso del trabajo de parto. Para mucha gente, también es la etapa más larga. Es en este momento cuando la persona a la que está apoyando puede empezar a sentir contracciones (tensiones y relajaciones del útero).

Las contracciones en la fase inicial del trabajo de parto pueden parecerse a fuertes dolores menstruales, o pueden ser tan intensas que la persona que da a luz necesite concentrarse en su respiración y dejar de hablar.

La frecuencia de las contracciones puede variar, e incluso pueden detenerse durante un rato para luego reanudarse. Aunque la fase inicial del trabajo de parto es emocionante, también es normal que sienta nervios e inseguridad sobre cómo brindar apoyo.

¿Cómo puedo prepararme para la fase inicial del trabajo de parto?

Asistir juntos a una clase prenatal puede ayudarles a saber qué esperar. Es importante platicar y hacer preguntas específicas de cómo le gustaría ser apoyada durante la fase inicial del trabajo de parto.



Puede preguntar:

- ¿Quién te gustaría que estuviera presente? (por ejemplo, familiares, amigos, una doula)
- ¿Qué métodos para aliviar el dolor preferirías? (por ejemplo, ejercicios de respiración, masajes, ducha o baño, TENS, aromaterapia)
- ¿Hay algún otro objeto que te gustaría tener? (por ejemplo, una pelota de ejercicios, una lista de reproducción musical, snacks y bebidas)
- ¿Qué más podría ser útil que hiciera o dijera?
- ¿Hay algo que quieras evitar?

Tener estas conversaciones antes del trabajo de parto puede ayudarle a sentirse más preparado, pero tenga en cuenta que el trabajo de parto de cada persona es único. A veces, es posible que las herramientas y estrategias que hayan planeado no sean útiles en ese momento. Tenga una mentalidad abierta y flexible si cambian las necesidades y los planes. Estar preparado con diferentes estrategias puede ayudarles a los dos a descubrir qué es lo que mejor les funciona.

¿Cómo puedo ofrecer apoyo durante la fase inicial del trabajo de parto?

A la mayoría de las personas les conviene pasar la fase inicial del trabajo de parto en casa o en otro lugar donde se sientan relajadas y tranquilas. Por lo general, la persona a la que está apoyando no será ingresada en el hospital ni en el centro de maternidad, ni tendrá el acompañamiento de su partera en casa hasta que entre en la fase activa del trabajo de parto. Acudir al hospital en la fase inicial del trabajo de parto no es más seguro y puede aumentar las probabilidades de que se realicen intervenciones médicas, como una cesárea.

Durante la fase inicial del trabajo de parto, hay varias formas en las que puede ofrecer su apoyo, entre ellas:



Estar presente: acompañarla y escuchar sus necesidades en cada momento.



Recordarle que coma y beba: ofrecerle agua y tener a mano algunos de sus snacks y bebidas favoritos.



Ayudarla a pasar el rato: ver una película juntos, jugar a algo, dar un paseo, escuchar música o participar en prácticas culturales, religiosas o tradicionales.



Ayudarla a controlar el dolor: ofrecerle su ayuda con estrategias de afrontamiento y métodos para aliviar el dolor.



Animarla: ofrece palabras de apoyo y tranquilidad.



Apoyar sus decisiones: defender los deseos de la persona que va a dar a luz.



Estar preparado para ir al hospital si fuera necesario: Tener la maleta preparada. Organizar el cuidado de los niños y las mascotas.

¿Cuándo debemos comunicarnos con la partera?

Por lo general, deben esperar a llamar a la partera hasta que la persona a la que está apoyando se encuentre en la fase activa del trabajo de parto. En algún momento de las semanas previas al parto, la partera les indicará cuándo deben ponerse en contacto con ella.

Comuníquense con la partera de inmediato si la persona que va a dar a luz presenta alguno de estos síntomas:

- Sangrado reciente, de color rojo vivo en la ropa interior, que no tenga aspecto mucoso ni sea de color rosado
- Fiebre de 38 °C (100.4 °F) o más
- Dolor de cabeza repentino o intenso
- Cambios en la visión (por ejemplo, visión borrosa, ver manchas o auras)
- Náuseas y/o vómitos intensos
- Una disminución de los movimientos de su bebé

Notas:
