



FASE INICIAL DEL TRABAJO DE PARTO:

¿Qué son la fase inicial y la fase activa del trabajo de parto?

¿Qué son la fase inicial y la fase activa del trabajo de parto?

La fase inicial del trabajo de parto es el comienzo del proceso del trabajo de parto. El cuello del útero empieza a abrirse (a esto se le llama "dilatación") y se vuelve más fino y blando (esto se le llama "borramiento"). Durante la fase inicial del trabajo de parto, el cuello del útero se irá dilatando de cero a seis centímetros, y la dilatación suele producirse lentamente. **La fase activa del trabajo de parto** comienza cuando la dilatación del cuello del útero alcanza los 6 cm. En esta fase, el cuello del útero se dilatará de 6 a 10 cm, y la dilatación suele producirse más rápidamente.



El cuello del útero no está borrado ni dilatado



El cuello del útero está borrado y presenta una dilatación de 1 cm



El cuello del útero está borrado y presenta una dilatación de 6 cm



El cuello del útero está completamente dilatado, con 10 cm

¿Qué ocurre en la fase inicial del trabajo de parto?

Cada trabajo de parto es único, y cada experiencia puede ser diferente, incluso para la misma persona. En la fase inicial del trabajo de parto, normalmente empezará a sentir contracciones (tensiones y relajaciones del útero). La frecuencia de las contracciones puede variar, y es posible que se detengan durante un rato para luego volver a aparecer.

Otros signos de la fase inicial del trabajo de parto son:



Secreción mucosa en la ropa interior (puede ser de color rosado, con sangre o gelatinosa; a veces, también puede presentarse como una masa grande y sólida o un "tapón" mucoso)



Dolor de espalda



Sentir al bebé más abajo en la pelvis



Heces blandas y acuosas



Una mayor necesidad de orinar



¿Cuánto dura la fase inicial del trabajo de parto?

Para muchas personas, la fase inicial del trabajo de parto es la más larga, ya que puede llegar a durar hasta dos tercios de todo el proceso. Pueden pasar varias horas o incluso días antes de que comience la fase activa del trabajo de parto. La fase inicial del trabajo de parto suele durar más si es su primer parto.

Si rompe la fuente en la fase inicial del trabajo de parto, siga las indicaciones concretas que le dé su partera.

¿Cómo puedo saber si se trata de la fase inicial y no de la fase activa del trabajo de parto?

Puede ser difícil distinguir entre la fase inicial y la fase activa del trabajo de parto, especialmente si es su primera vez en trabajo de parto. Las contracciones pueden sentirse de forma diferente en cada persona.

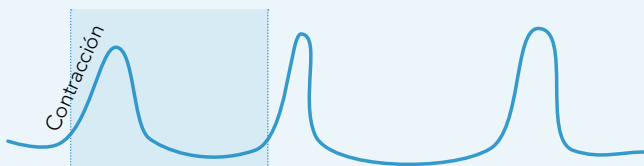
Durante la fase inicial del trabajo de parto, las contracciones pueden:

- Durar menos de un minuto.
- Durar más de un minuto, pero ser leves.
- Sucederse con poca diferencia de tiempo, pero luego pueden detenerse durante un rato.
- Sentirse como fuertes dolores menstruales.
- Sentirse como un dolor o una sensación de presión.
- Ser tan intensas que tenga que concentrarse en su respiración.

Las contracciones durante la fase activa del trabajo de parto:

- Serán más intensas y regulares: aparecerán de forma constante cada tres a cuatro minutos, durarán unos 60 segundos cada una y ese patrón se mantendrá durante más de una hora.
- Es posible que se vuelva más seria y esté más concentrada, y poco comunicativa, sobre todo durante las contracciones.

FASE INICIAL DEL TRABAJO DE PARTO



FASE ACTIVA DEL TRABAJO DE PARTO



Las contracciones se miden desde el inicio de una hasta el inicio de la siguiente.

Tenga en cuenta que cada trabajo de parto es diferente.

Puede avanzar más rápido si ya ha dado a luz anteriormente. Si no es su primer bebé, es posible que su partera le pida que se comunique con ella cuando las contracciones ocurran cada cinco minutos.

¿Qué debo hacer en la fase inicial del trabajo de parto?

Puede probar estas sugerencias para ayudarle a sobrellevarlo:



Distráigase: vea una película, llame a un amigo o amiga o escuche música.



Coma o beba: es importante mantenerse hidratada y bien alimentada. Es probable que no tenga ganas de comer cuando esté en la fase activa del trabajo de parto, por lo que puede ser útil tomar comidas ligeras o tentempiés durante la fase inicial del trabajo de parto.



No se quede quieta: salga a dar un paseo o siga con sus actividades diarias habituales.



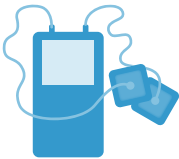
Descanse: duerma si puede o acuéstese.



Dese una ducha o un baño: esto puede ayudarle a relajarse. A veces, las contracciones pueden enlentecerse o detenerse en el agua, y esto es perfectamente normal. Significa que todavía se encuentra en la fase inicial del trabajo de parto.

¿Qué medidas de alivio puedo tomar durante la fase inicial del trabajo de parto?

Hay muchas estrategias que puede usar para sentirse más cómoda. Antes de parto, piense en qué estrategias le gustaría probar. Hable con su partera y con sus personas de apoyo para ver si tienen herramientas o materiales útiles para usted en su trabajo de parto. Algunos métodos son:



TENS, un pequeño dispositivo que envía impulsos eléctricos de baja intensidad a través de la piel para aliviar el dolor y distraer la atención



Aromaterapia (por ejemplo, aceites esenciales)



Contacto físico (por ejemplo, masaje o acupresión)



Ejercicios de respiración, técnicas de atención plena y prácticas culturales, religiosas o tradicionales



Cambios de postura (por ejemplo, sentarse en una pelota de ejercicios, a cuatro patas, acostada de lado)



Tylenol o Gravol (disponibles sin receta médica)



Si ninguna de estas técnicas le ayuda, su partera podría sugerirle otros métodos para aliviar el dolor. Trabajará con usted para encontrar la mejor opción para su situación.

¿Cuáles son las ventajas de quedarse en casa durante la fase inicial del trabajo de parto?

A la mayoría de las personas les viene bien pasar la fase inicial del trabajo de parto en casa o en otro lugar donde se sientan relajadas y tranquilas. Las personas que no acuden al hospital en su fase inicial de trabajo de parto tienen menos probabilidades de someterse a intervenciones médicas, como las cesáreas. Puede haber situaciones en las que no pueda quedarse en casa durante la fase inicial del trabajo de parto. En estos casos, su partera le explicará qué debe hacer.



Controlar su entorno:
bajar la intensidad
de las luces o poner
música



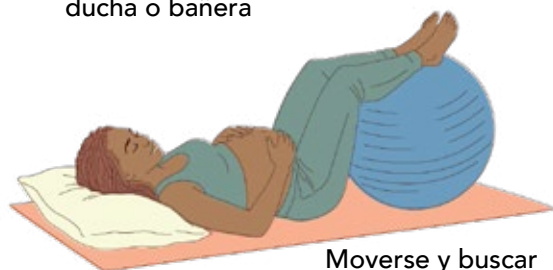
Un entorno cómodo y
acogedor



Acceso a su propia cama,
ducha o bañera

*Las ventajas
de quedarse
en casa*

Comer y beber lo
que le apetezca



Moverse y buscar
posturas cómodas



Más espacio para sus
personas de apoyo

¿Cuándo debo llamar a mi partera?

Su partera le dirá cuándo debe comunicarse con ella. Por lo general, debe esperar hasta que crea que ha entrado en la fase activa del trabajo de parto antes de llamar a su partera. No obstante, si nota que algo no va bien, o si tiene dudas, le preocupa algo o tiene alguna pregunta, contacte a su partera.

Contacte de inmediato a su partera si tiene alguno de estos síntomas:



¿Qué puedo esperar de mi partera durante la fase inicial del trabajo de parto?

Durante el embarazo, debería hablar con su partera sobre cómo será la atención durante la fase inicial del trabajo de parto y quién puede apoyarla en ese momento, ya sea su pareja, su familia y sus amigos o una profesional, como una doula.

Cuando contacte a su partera por primera vez en la fase inicial del trabajo de parto, es posible que hable con usted por teléfono y le pregunte por sus contracciones. En algunos casos, también puede acudir a su hogar para examinarla.

Si no se encuentra en la fase activa del trabajo de parto cuando su partera la examine, lo normal es que le diga que puede quedarse en casa. No es raro que le hagan más de un examen en la fase inicial del trabajo de parto, sobre todo si es su primer bebé.

Su partera le indicará cuándo debe volver a consultarla. Pregúntele:

- ¿Qué puedo esperar a continuación?
- ¿Cuándo debería volver a contactarla?

- Sangrado reciente de color rojo vivo en la ropa interior que no tiene aspecto mucoso ni es 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

¿Cuándo se quedará mi partera conmigo?

Si va a dar a luz en casa, lo habitual es que su partera se quede con usted en casa una vez que entre en la fase activa del trabajo de parto.

Si tiene pensado dar a luz en un centro de maternidad o en un hospital, lo habitual es que salga de casa para reunirse con su partera una vez que entre en la fase activa del trabajo de parto.

Otros recursos

Para obtener más información sobre la fase inicial del trabajo de parto, descárguese la aplicación sobre la fase inicial del trabajo de parto de la AOM. La aplicación incluye más información sobre la fase inicial del trabajo de parto, como videos sobre diferentes medidas de alivio y un cronómetro de contracciones. Disponible en la App Store y en Google Play.

¿Necesita más información?

Comparta sus preguntas, preocupaciones e ideas con su partera. Puede anotarlas aquí abajo, en una hoja de papel aparte o en su teléfono.
