

Pródromos de parto, el inicio del parto

Consejos que te ayudarán



¿Qué son los prodrómos?

Los pródromos o fase latente de la dilatación, es el periodo que se encuentra justo antes de comenzar de parto de manera activa.

Durante ese tiempo el cuello del útero se hace más fino y se comienza a abrir (dilatar) hasta llegar a los 4-5cms.

Puede que expulses el tapón mucoso que se encontraba en el cuello, en ocasiones puede haber algo de sangre, esto es normal del proceso del parto

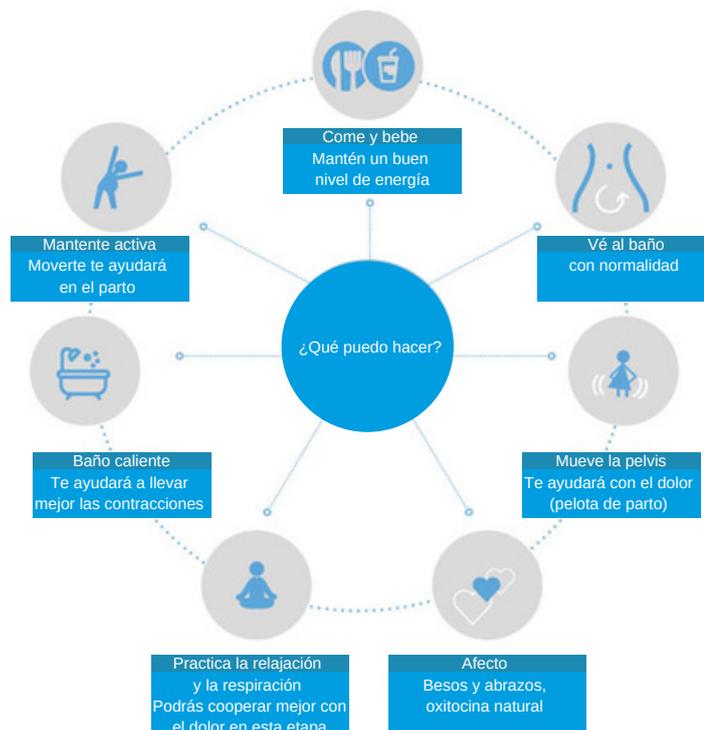


¿Cómo los reconozco?

Algunas mujeres experimentan dolores en la espalda y calambres abdominales (como dolor de regla). Quizás tengas contracciones durante horas que se paran y comienzan otra vez al día siguiente. Esto es normal y si esto dura varios días puede que sea muy cansado para tí.



¿Que puedo hacer durante los pródromos?



Pródromos de parto, el inicio del parto

Consejos que te ayudarán



¿Cuál es la diferencia entre las contracciones de parto y las de Braxton-Hicks?

Las de Braxton-Hicks pueden ocurrir durante el embarazo, pueden durar aproximadamente 30 segundos y normalmente dan una sensación de incomodidad pero no son dolorosas.

NO

son contracciones de parto cuando

- son irregulares y cortas
- el tiempo entre contracciones se va acortando
- son bajas de intensidad disminuyendo o paran en caso de que estés descansando, ducha...
- las sientes más en el pubis e ingles

SI

son contracciones de parto cuando

- empiezan a ser más frecuentes.
- son más regulares
- son al menos cada 3-4 minutos y duran 1 minuto
- las sientes fuertes y dolorosas
- no disminuyen ni se paran aunque descanses o te bañes.



¿Cuándo deberías ir al hospital?

El mejor lugar para ti durante esta etapa es tu casa, estarás más tranquila y relajada, lo que ayudará a que prograses con mayor rapidez a la fase activa del parto.

Si has intentado todo lo anterior en casa y aún así te sientes ansiosa o que tienes más dolor del que puedes manejar, llámanos para que te aconsejemos que hacer.

Si te pedimos que vengas al hospital, trae la bolsa por si necesitas quedarte.

Al llegar al hospital, el equipo te recibirá, la matrona te valorará y examinará si es necesario para saber si estás en la fase activa del parto. Si no estás en la fase activa aún te daremos apoyo, consejo y recomendaremos que vuelvas a casa.

Debes contactar / acudir al hospital inmediatamente, si

- Rompes aguas y el color es amarillo, verde o negro
- Tienes sangrado vaginal "fresco", tipo regla
- El bebé no se ha movido, cuando normalmente lo hace en las últimas 24h
- Comienzas con contracciones de parto antes de la semana 37 de embarazo