

# Pròdroms del part, l'inici del part

## Consells que t'ajudaran



### Què són els pròdroms?

Els pròdroms o fase latent de la dilatació és el període que es produeix just abans de començar a estar de part de manera activa.

Durant aquest període, el coll de l'úter es fa més fi i comença a obrir-se (dilatar-se) fins a arribar als 4-5 cm.

Pot ser que expulsis el tap mucós que es trobava al coll, de vegades hi pot haver una mica de sang; això és normal en el procés del part.

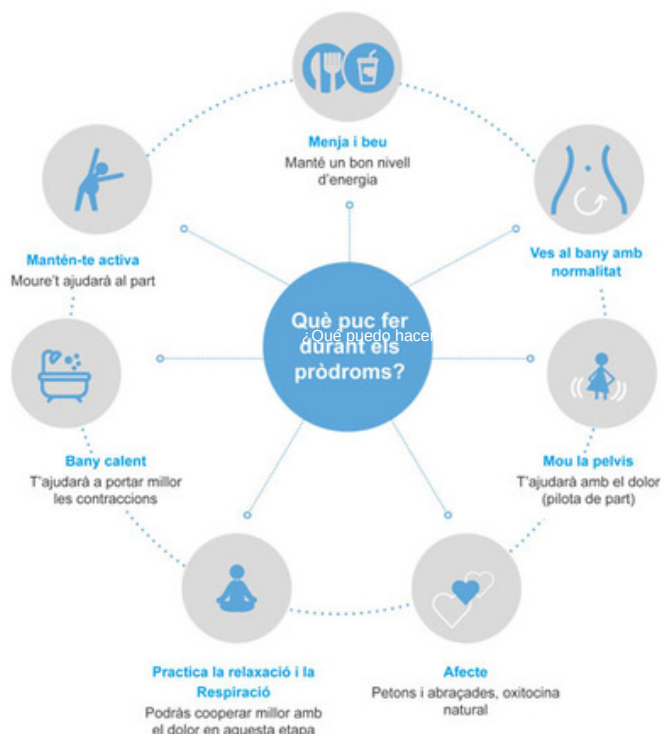


### Com els reconec?

Algunes dones experimenten mal d'esquena i rampes abdominals (com el mal de regla). Pot ser que tinguis contraccions durant hores que s'aturen i comencen una altra vegada l'endemà. Això és normal i, si això dura diversos dies, pot ser que sigui molt cansat per a tu.



### Què puc fer durant els pròdroms?



# Pròdroms del part, l'inici del part

## Consells que t'ajudaran



### Quina diferència hi ha entre les contraccions de part i les de Braxton-Hicks?

Les contraccions de Braxton-Hicks poden esdevenir-se durant l'embaràs, duren aproximadament 30 segons i normalment produeixen una sensació d'incomoditat però no són doloroses.

**NO**

són contraccions de part quan

- son irregulars i curtes
- el temps entre contraccions es va escurçant
- són baixes d'intensitat
- disminueixen o paren en cas que estiguis descansant, a la dutxa...
- les sents més al pubis i als engonals

**SÍ**

són contraccions de part quan

- comencen a ser més freqüents
- són més regulars
- són almenys cada 3 o 4 minuts i duren 1 minut
- les sents fortes i doloroses
- no disminueixen ni s'aturen encara que descansis o et banyis



### Quan hauries de venir a l'hospital?

El millor lloc per a tu durant aquesta etapa és casa teva, estaràs més tranquil·la i relaxada i facilitarà que progressis amb més rapidesa en la fase activa del part. Si has intentat estar-te a casa, però tot i així et sents angoixada o tens més dolor del que pots suportar, truca'ns perquè t'aconsellem sobre què has de fer.

**Si et demanem que vinguis a l'hospital, porta la bossa per si et cal quedar-te.**

Quan arribis a l'hospital, l'equip et rebrà, la llevadora et valorarà i, si cal, t'examinarà per saber si ets a la fase activa del part. Si encara no ets a la fase activa, et donarem suport, consell i et recomanarem que tornis a casa.

### Has de contactar o venir a l'hospital immediatament si:

- Trenques aigües i el color és groc, verd o negre.
- Tens sagnat vaginal "fresc", tipus regla.
- El nadó no s'ha mogut en les últimes 24 h com ho fa normalment.
- Comences amb contraccions de part abans de la setmana 37 d'embaràs.