

El parto es un proceso dinámico que, de manera artificial, podemos dividir en etapas:

Fase latente

PRÓDROMOS

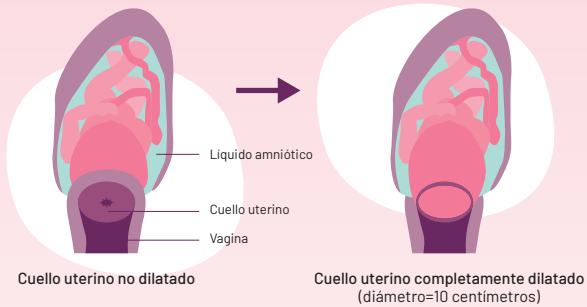
Contracciones irregulares.
Borramiento y dilatación del cérvix hasta los 5 cm.

Fase activa

1

DILATACIÓN

Contracciones regulares.
Dilatación desde los 5 a los 10 cm.



2

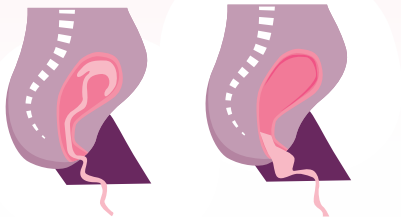
EXPULSIVO

Descenso del feto por el canal del parto hasta su nacimiento.

3

ALUMBRAMIENTO

Salida de la placenta y membranas.



¿Cuándo acudir al hospital?

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE INICIO DEL PARTO

Serán motivos para ir al hospital:

- 1 **Experimentar contracciones uterinas rítmicas que no ceden en reposo:** 2 cada 10 minutos en un periodo de 2 horas, si es tu primer parto.



- 2 **Romper la bolsa de las aguas:** se debe observar la hora de la ruptura y las características del líquido.

Su color normal es transparente. La presencia de líquido teñido (amarillo o verde o rojo) así como un resultado positivo en la prueba del estreptococo son indicación de no demora en acudir al servicio de urgencias hospitalarias.

ETAPAS DEL PARTO



Principado de Asturias

Consejería de Salud



SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias
2024 - 2030

Parir en movimiento

El movimiento es un gran aliado del parto, facilita la gestión del dolor y ayuda al bebé en su descenso por el canal del parto.

- 1 LIBERTAD DE MOVIMIENTOS:** El dolor nos orientará hacia la posición que es más conveniente en cada momento.
- 2 VERTICALIDAD:** Facilita el alineamiento fetal y optimiza el efecto de la gravedad sobre la presentación fetal. Son posiciones verticales estar: sentada, de pie, de rodillas, en cuadrupedia, de cuclillas.
- 3 ASIMETRÍAS:** Pueden resultar un revulsivo en un momento de estancamiento. Una forma natural de trabajarlas es subiendo y bajando escaleras, o con la ayuda de un peldaño.
- 4 APERTURA DE LOS ESTRECHOS:** Aquellos movimientos que abren el estrecho superior de la pelvis facilitan el encajamiento del bebé al inicio del parto. Consiguen este efecto: la flexión lumbar, así como la extensión, rotación externa y aproximación de las caderas.
La apertura del estrecho inferior al final del parto facilita el expulsivo. Consiguen este efecto: la flexión, rotación interna y separación de las caderas.
- 5 APOYO DEL TRONCO:** Sobre una superficie (pelota sobre cama, cama, repisa) o traccionando de un elemento suspensorio (liana). Permite descargar la pelvis del peso del tronco, aumentando la libertad de movimiento de la misma.

Durante el embarazo, las posturas **se prueban como experiencia**, como conexión y visualización del día del parto, pero no debemos mecanizarlas, ni demonizar o idealizar posturas en concreto.

- Posiciones de parto -



La experiencia nos permite fluir y sentir, pues ese día **quien lidera el parto es el bebé**.