



FOLLETO PRENATAL

Este folleto explica brevemente las etapas del trabajo de parto, las posibles opciones para aliviar el dolor y lo que se puede ofrecer durante una inducción. Para obtener más información, comuníquese con su doula de Roots 4 Change

ETAPAS DEL TRABAJO DE PARTO

trabajo de parto temprano

Esto puede durar unas horas o unos días. Puede sentir contracciones leves o tener alguna secreción sanguinolenta. Descansa y relajate. Ir a caminar. Empaque los artículos finales de la bolsa de nacimiento. Coma regularmente. Mantente hidratado. Tener relaciones sexuales antes de que se rompa el agua podría ser útil; los orgasmos y el semen ayudan a ablandar el cuello uterino y provocan contracciones.

Parto Activo

Sus contracciones pueden ocurrir cada 5 minutos y ser más largas, más fuertes y más seguidas. Es posible que necesite respirar y concentrarse. Puede sentir náuseas o sentir la liberación de agua. Cambiar posiciones. Come y bebe, Vacía tu vejiga. Trabaje con su doula y equipo de apoyo. Mueve tu respiración y tu cuerpo. Vocalizar.

Segunda Etapa

Es posible que sienta más presión en el trasero o sienta que necesita defecar. Los patrones de contracción pueden disminuir. Usa tu respiración y tu núcleo para bajar a tu bebé. Descanso entre contracciones. Comer y beber. Vacía tu vejiga. Cambiar posiciones.

ALIVIO DEL DOLOR

.el agua, el calor, los masajes, el movimiento, la música, la bola de nacimiento, la bola de maní y las afirmaciones pueden ayudar.

. los narcóticos en el brazo pueden ayudar a aliviar las contracciones durante unas horas. Estos medicamentos no se pueden administrar si su bebé está a punto de nacer, ya que pueden afectar la respiración del bebé

. el óxido nitroso se administra y puede ayudar a aliviar las contracciones según lo necesite. No hay evidencia de efectos secundarios para el bebé o la madre o los padres biológicos.

. una epidural causará entumecimiento de la cintura para abajo y puede aliviar el dolor durante el resto del trabajo de parto. Deberá permanecer en la cama y puede usar varias estrategias para empujar, como la barra de sentadillas, tirar de la sábana y levantar una pierna.

Tercera Etapa

Es posible que sienta algunos calambres o vea algo de sangrado que les ayude a usted y a su proveedor a saber que su placenta está lista para ser expulsada.

Esté piel con piel con su bebé. Ofrezca su seno a su bebé o estimule suavemente los pezones. Su proveedor puede empujar su estómago para limitar la cantidad de sangrado después del parto de la placenta. ¡Solicite un recorrido por la placenta si desea ver el órgano que hizo!

INDUCCIONES &

CESARIAS

Es posible que sea necesario inducir el trabajo de parto o que deba someterse a una cesárea por varios motivos. Su doula de Roots 4 Change tiene un folleto con más información sobre inducciones y cesáreas.