

## PRODRAMOS DE PARTO O PREPARTO

### HOSPITAL EL ESCORIAL

Es importante que reconozcas y aprecies estas sensaciones y cambios porque indican que el cuerpo se está preparando y que en cuestión de horas o días puede desencadenarse el parto. Es lo que se conoce como pródromos del parto o preparto. Cada mujer puede experimentarlo de manera distinta en su aparición y duración.

#### ***¿Cuáles son los signos y síntomas del preparto?***

- **Descenso del abdomen** que puede ejercer presión sobre la vejiga y aumentar la necesidad de orinar más frecuentemente y en poca cantidad.
- **Contracciones uterinas** que se asemejan a las molestias típicas de la regla en aquellas mujeres que las hayan percibido. Otras mujeres lo experimentan como pinchazos, en la parte baja del vientre. Se pueden apreciar manualmente como un endurecimiento progresivo del abdomen.
- **Expulsión del tapón mucoso** es la salida a través de la vagina de una sustancia mucosa, espesa, que puede presentar un color blanquecino, rosado o marrón. No siempre se aprecia este proceso, y cuando ocurre puede durar horas o incluso días.

#### ***¿Cuándo comienza el parto?***

Se considera que el parto comienza de manera espontánea, cuando las contracciones se vuelven regulares, se van notando cada vez más fuertes, duran más tiempo y **no ceden con el reposo**. Puede suceder que simultáneamente rompas la bolsa de las aguas. Es importante que recuerdes la hora en que notaste la salida del líquido y su color, ya que te lo preguntará cuando vengas al hospital.

En otras ocasiones, se puede romper la bolsa de las aguas, de forma espontánea, sin que aún se hayan iniciado las contracciones de parto.

#### ***¿Cuándo acudir al hospital?***

- Presencia de contracciones regulares, intensas y que no cesan con el reposo, cada 3-5 minutos, al menos, durante dos horas si es tu primer bebé y una hora si ya tienes hijos previos
- Rotura de la bolsa de las aguas.
- Sangrado similar o mayor a tu regla.

- Ausencia de movimientos fetales.
- Fiebre alta que no cede tras tomar un Paracetamol
- T.A diastólica (mínima) mayor de 90

### **¿Qué preparo para el gran día?**

En torno a las 36 semanas, puede ser un buen momento para dejar más o menos preparada la maleta con las cosas que llevar al Hospital. Una vez que llega ese momento suelen parecer nervios, dudas...así que todo lo que esté preparado para esa fecha fenomenal.

#### **Para tu bebé:**

- ✓ Tienes que traer un gorro de primeras horas de vida de algodón, calcetines que podrás usar como manoplas para no arañarse la cara, toquilla de lana en invierno y de algodón en verano, toallitas infantiles para pieles sensibles y la ropita que le vayas a poner para tu vuelta a casa.
- ✓ Mantita
- ✓ Ropa más abrigada para la salida del Hospital (según la época del año)
- ✓ Toallitas
- ✓ Los pañales y esponjas los facilita el Hospital
- ✓ Tienes que traer un gorro de primeras horas de vida de algodón, calcetines que podrás usar como manoplas para no arañarse la cara, toquilla de lana en invierno y de algodón en verano, toallitas infantiles para pieles sensibles y la ropita que le vayas a poner para tu vuelta a casa.
- ✓ Maxicosí/capazo para la vuelta a casa

#### **Para la mami:**

- ✓ *El hospital te facilita batas, camisones y compresas.*
- ✓ Neceser con cosas de aseo: cepillo de dientes, champú, peine, crema hidratante, goma del pelo (muy práctica durante el parto!!)
- ✓ El Hospital os facilita esponjas jabonosas y compresas ginecológicas durante el ingreso
- ✓ Calzado cómodo
- ✓ Braguitas desechables o de algodón
- ✓ Bata por si tenéis frío

- ✓ Ropa para el día que salgáis del Hospital
- ✓ Cojín de lactancia (opcional)
- ✓ Sujetador de lactancia
- ✓ El Hospital os facilita camisones, no obstante, si estás más cómoda con tu propia ropa no hay inconveniente en que la traigas
- ✓ Teléfono y cargador
- ✓ Documento de identidad
- ✓ Documentación relativa al control del embarazo
- ✓ Podéis aportar vuestro Plan de Parto
- ✓ De cara a la tu paso por paritorio, puedes traer la pelota (aunque en el Hospital contamos con ellas), música, cojín de semillas o lo que creas que te ayudará a estar cómoda y llevar mejor las contracciones
- ✓ No traigáis objetos de valor, ni metálicos (tipo piercing, horquillas) tampoco las uñas pintadas...

Para el acompañante:

- ✓ Cosas de aseo
- ✓ Ropa cómoda y muda, contando que la estancia será de 48-72h
- ✓ Calzado cómodo
- ✓ Documento de identidad
- ✓ Libro de familia si se tiene
- ✓ Teléfono y cargador
- ✓ Bolígrafo para rellenar los datos de la Hoja del registro, prueba del talón o la cartilla del bebé
- ✓ Refrigerio, sándwich, frutos secos...sobre todo si el parto se desencadena por la noche. En el Hospital está tanto la cafetería como las máquinas dispensadoras con comida y bebida.

## RECUERDA

- Al llegar al hospital, la matrona valorará con una exploración ginecológica si estás de parto y evaluará el bienestar del bebé, escuchando el latido de su corazón.
- Con esta valoración y la de tu historia clínica, te informará sobre la fase del proceso en que te encuentras.

Antes de realizar cualquier maniobra o técnica, el o la profesional que te reciba, te explicará lo que va a hacer y el motivo.

## ¡IMPORTANTE!

No olvides traer otra maleta importante: *Confianza en tus posibilidades de tener un parto lo más fisiológico posible*, tienes a tu disposición todo lo que la evidencia científica ha demostrado que es importante en el nacimiento de tu bebé además de un buen arsenal de buenas prácticas clínicas y un gran equipo de personas a tu disposición.