

Preparación para el parto



GUÍA DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO

El proceso del parto es una experiencia única y transformadora. Esta guía está diseñada para ayudarte a ti y a tu pareja (o persona significativa) a prepararse física, mental y emocionalmente para este momento especial.



PREPARACIÓN PARA EL PARTO

EDUCACIÓN SOBRE EL PROCESO DEL PARTO

PREPARACIÓN FÍSICA

PREPARACIÓN EMOCIONAL

PLAN DE PARTO

PREPARATIVOS PRÁCTICOS

APOYO DE LA PAREJA O PERSONA SIGNIFICATIVA

POSTPARTO INMEDIATO

FASES EL PARTO

- **Fase inicial (latente): Contracciones leves e irregulares**
- **Fase activa: Contracciones más fuertes y regulares; dilatación del cuello del útero más rápida.**
- **Fase de transición: Contracciones intensas; dilatación completa.**
- **Expulsión del bebé: Momento de pujar y nacimiento.**
- **Expulsión de la placenta (alumbramiento): Etapa final del parto.**
- **Señales de inicio de trabajo de parto: Rotura de membranas (cae líquido incoloro, sin olor, entre las piernas como si fuera orina), contracciones regulares, expulsión del tapón mucoso.**



PREPARACIÓN PARA EL PARTO

- Ejercicios recomendados: Caminatas diarias para fortalecer resistencia; Ejercicios de Kegel para fortalecer suelo pélvico (ver guía); Estiramientos y posturas de yoga prenatal para aliviar tensiones.
- Alimentación: Mantener dieta equilibrada y rica en nutrientes (vea guía de nutrición).
- Descanso: Priorizar el sueño y la relajación.



PREPARACIÓN EMOCIONAL

- **Clases prenatales:** Ayudan a entender el proceso del parto y reducir la ansiedad.
- **Prácticas de relajación:** Respiración profunda y controlada; meditación o música relajante.
- **Comunicar miedos y expectativas:** Hablar con tu red de apoyo y profesionales de la salud.



PLAN DE PARTO

- Definir preferencias sobre: Lugar del parto (hospital, casa, clínica, etc.).
- Presencia de acompañantes.
- Opciones de alivio del dolor: epidural (anestesia aplicada a la médula espinal con aguja), técnicas naturales.
- Preparar un plan flexible: Considerar posibles cambios según las circunstancias.



PREPARATIVOS PRÁCTICOS

- **Bolsa para el hospital:** Documentos como carnet de identidad y agenda de control prenatal.
- **Artículos personales:** Ropa cómoda, artículos de higiene, etc.
- **Para el bebé:** Pañales, mantas, ropa adecuada.
- **Transporte:** Tener un plan para llegar al hospital a tiempo.



APoyo de la pareja o persona significativa

- Participación activa:
 - Aprender sobre el proceso del parto.
 - Practicar técnicas de masaje y apoyo emocional.
 - Acompañar a clases prenatales.
- Mantener la calma: Ser una fuente de tranquilidad y motivación.

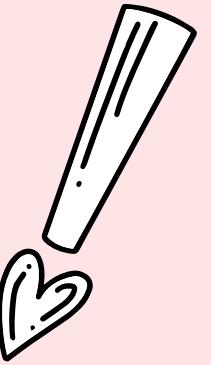


POSTPARTO INMEDIATO

- **Contacto piel con piel (apego inmediato):** Favorece el vínculo y estabiliza al bebé.
- **Lactancia:** Iniciar lactancia materna con el apoyo de tu matrona.
- **Descanse y recuperación:** Permitir que el cuerpo se recupere después del parto.



RECUERDA



Cada parto es diferente. Mantén la mente abierta y confía en el equipo profesional que te acompaña. Prepararte bien te ayudará a vivir esta experiencia de manera positiva y con mayor seguridad.

¡Tú puedes hacerlo!



WWW.MATRONANATY.CL