



Alta Bates Summit  
Medical Center  
A Sutter Health Affiliate

## Consejos para sentirse bien y acompañada durante el trabajo de parto (Comfort and Support Measures for Labor)

*Estos consejos para sentirse bien y acompañada han ayudado a muchas mujeres al comenzar el trabajo de parto.*

### Acompañante:

Siempre que sea posible, procure que su pareja u otra persona amiga o de su familia haga las veces de “entrenador” mientras esté en su casa. Su acompañante/entrenador puede ayudarla a soportar mejor las contracciones y encargarse de medir el tiempo entre una y otra contracción, puede respirar hondo junto a usted y ayudarla a relajarse. Su acompañante / entrenador le puede dar suaves masajes en las zonas de su cuerpo que estén tensas. La ayuda y compañía de su acompañante es muy buena para que usted aguante cada contracción y siga adelante con el trabajo de parto.

### Posiciones para el trabajo de parto:

Es importante que cuando comience el trabajo de parto cambie a menudo de posición. Lo más recomendable es que cambie de posición cada treinta minutos. Algunas de las posiciones más útiles para la primera etapa del trabajo de parto son:

- Caminar
- Sentarse
- Reclinarse a medias
- Ponerse en cuclillas
- Ponerse de rodillas
- Acostarse de lado
- Ponerse en cuatro patas sobre la cama o en el piso

- Apoyarse en su acompañante
- Sentarse en una silla mecedora
- Sentarse sobre una pelota de labor
- Darse un baño de regadera con agua caliente, dejándola correr sobre su vientre

La posición del bebé puede provocar que le duela la espalda. Aquí le decimos lo que puede hacer si tiene un fuerte dolor de espalda debido al trabajo de parto:

- Masaje en la espalda
- Paños o compresas calientes en la parte baja de la espalda (región lumbar)
- Apretar sobre la parte baja de la espalda con su puño, la mano abierta o un objeto firme (una pelota de tenis, un rodillo de amasar, una lata fría de jugo o refresco, o una bolsa de hielo)
- Apoyarse en su acompañante/entrenador
- Apoyarse contra el respaldo de una silla o el borde de una mesa
- Ponerse en “cuatro patas” (como los animales) sobre la cama o en el piso
- Darse un baño de regadera con agua caliente, dejándola correr sobre la parte baja de su espalda

## Alimentos

- Tome jugos claros sin pulpa (de manzana, uva o arándano) durante todo el trabajo de parto. Puede tomar una comida muy ligera mientras sus contracciones no sean todavía muy seguidas (cada 6 ó 7 minutos, o cuando pasa más tiempo).
- No coma pesado cuando ya piense que está en trabajo de parto, ya que el trabajo de parto hace que la digestión sea más lenta. Siga tomando jugos claros.
- Si tiene náuseas, trate de quitárselas comiendo trozos de hielo y luego sorbos de agua. Si sigue con el vómito, comuníquese con su médico o proveedor de cuidados de la salud.

## Descanso

- Descanse todo lo que pueda cuando no esté caminando o pasando por una contracción. No necesita acostarse para descansar, aunque puede hacerlo si lo desea.
- Si no le está saliendo líquido amniótico, sentarse en una tina llena de agua es muy relajante y ayuda a soportar el dolor de las contracciones.
- Recuerde descansar entre contracción y contracción, ya que esos pocos minutos pueden ser una verdadera ayuda a lo largo de su trabajo de parto.
- Mantenga las luces bajas, escuche música que la relaje, y deje que su contestadora de teléfono tome las llamadas.
- Encontrar una distracción es muy útil para algunas mujeres durante el comienzo del trabajo de parto. Puede empacar su maleta para el hospital, preparar algunas cosas para el bebé, o salir a dar una caminata.

*La esperamos pronto.*

