



EXPECTATIVAS DEL PARTO (ÁREA MUJER)

El parto es una experiencia única y personal que suele generar muchas preguntas y expectativas. Para enfrentar este momento con tranquilidad y confianza, es importante estar bien informada y preparada. Al mismo tiempo, es fundamental ser flexible con tus expectativas, ya que el parto puede desarrollarse de maneras diferentes a lo planeado. Mantener una mente abierta y estar dispuesta a adaptarte a las circunstancias te ayudará a manejar mejor cualquier cambio o situación imprevista. El conocimiento adquirido durante la preparación te permitirá enfrentar estos cambios con mayor seguridad.

¿QUÉ DEBO LLEVAR AL HOSPITAL EL DÍA DEL PARTO?

Cuando se trata de qué llevar al hospital el día del parto, es importante recordar que no es necesario sobrecargarse ni agobiarse. Aunque al final de este libro encontrarás un enlace descargable con una lista detallada para consultar, en realidad, con llevar lo esencial estarás bien preparada. Una bolsa de aseo básica, algunos pañales y un par de pijamas son suficientes para los primeros momentos. Los hospitales generalmente proporcionan pañales y tienen pijamas disponibles y, además, tu acompañante puede salir del hospital para traer cualquier cosa que pueda faltar o que se necesite adicionalmente. Lo fundamental es que estés tranquila y evites el estrés y el agobio innecesarios; lo más importante es tu comodidad y bienestar, así que lleva lo que te haga sentir bien durante tu estancia en el hospital.

¿CUÁNTO DURARÁ EL PARTO?

La duración del parto es enormemente variable, habiendo muchos factores que pueden influir en esta duración. Generalmente, puede durar desde unas pocas horas, lo cual es más común en mujeres que han dado a luz previamente, hasta varios días, especialmente en casos de partos inducidos que evolucionan lentamente.



Generalmente, el parto se percibe como un proceso lento y largo, así que ve armada de paciencia, porque es probable que no evolucione tan rápido como a ti te gustaría.

Puedes ir preguntando a tu equipo médico como pronostica que será la evolución en las horas subsiguientes, pero ten en cuenta que predecir con exactitud como va a evolucionar el parto es muy difícil. Cada parto es único y estas previsiones con frecuencia no se cumplen.



¿ME PUEDEN ACOMPAÑAR DURANTE EL PARTO?

Por supuesto. El acompañamiento durante el parto es enormemente positivo para la madre, ya que proporciona apoyo emocional y puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés.

En la mayoría de los centros de salud, se permite solo un acompañante durante el parto. Aprovecha la visita al área de partos para preguntar las dudas que te surjan al respecto.

Es importante tener en cuenta que, para ciertos procedimientos médicos, puede que se le pida al acompañante salir de la sala temporalmente por razones de seguridad y para asegurar un ambiente óptimo para el equipo médico.

¿PUEDO COMER Y BEBER DURANTE EL PARTO?

La posibilidad de comer y beber durante el parto depende de varios factores, incluyendo el estado de la madre, el progreso del parto y las políticas del centro de salud. En general, se podrá comer y beber hasta el momento de poner la epidural y, a partir de ese momento, sólo se podrá beber agua. En algunos centros, no se permite la ingesta ni de líquidos ni de sólidos en las últimas fases del parto.

En el postparto inmediato, (la primera hora o dos horas, por ejemplo), es probable que no te dejen comer ni beber nada, hasta que se compruebe que el sangrado uterino es normal y se finalice la revisión y reparación del canal del parto.

Estas restricciones no son arbitrarias, sino que son debidas al posible riesgo de aspiración en caso de que se requiera una intervención médica de emergencia, en la que fuera necesario dormirte.

¿PODRÉ HACER FOTOS O GRABAR EN VÍDEO EL PARTO?

La posibilidad de tomar fotos o grabar en vídeo el parto varía según las políticas de cada centro. En algunos hospitales, se permite documentar el proceso del parto con fotos y vídeos, pero en otros no. Es recomendable consultar con el hospital o la clínica con antelación. Además, en algunos momentos críticos o procedimientos médicos, puede que se solicite a los acompañantes que dejen de grabar para asegurar un entorno seguro y centrado en la atención médica.

¿ME PUEDO NEGAR A QUE SE HAGA DOCENCIA DURANTE MI PARTO?

Sí, tienes el derecho a negarte a que se realice docencia durante tu parto. Es importante que te sientas cómoda y segura durante este momento tan especial. Sin embargo, debes considerar que la docencia es fundamental para garantizar una atención de calidad a las embarazadas del mañana.

La formación de nuevos profesionales requiere de la participación supervisada en partos reales; esto les proporciona experiencia para manejar situaciones similares en el futuro. Si tienes



preocupaciones, puedes hablar con tu equipo médico para encontrar un equilibrio que respete tus deseos y necesidades.

¿HAY OPCIONES DE PARTO EN EL AGUA EN MI HOSPITAL?

Así como la dilatación en bañera es una posibilidad cada vez más extendida, el parto en el agua no suele estar disponible en la mayoría de los hospitales. Esto se debe a las dificultades técnicas y organizativas que supone para el equipo que atiende tu parto, el cual probablemente tenga que estar disponible también para otras embarazadas. Para saber si hay opciones de parto en el agua en tu hospital, lo mejor es consultar directamente con el centro.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com