

10 consejos de cara al parto



1 **Mentalízate y prepárate.**

Durante el embarazo, debes prepararte para el momento del parto de una forma activa y consciente. También el padre del bebé o tu pareja ha de participar en esta preparación práctica, con el fin de hacer de los dos un equipo.

2 **La información es poder.**

Infórmate bien sobre las distintas intervenciones que se pueden realizar durante un parto, sabiendo ventajas e inconvenientes de cada una, para decidir y dar tu consentimiento informado.

3 **Planifica tu parto.**

El plan de parto es un documento que refleja las preferencias y necesidades de la mujer sobre el proceso de parto y nacimiento de su bebé. En él se expresa el tipo de parto que le gustaría, y qué intervenciones desea evitar, en la medida de lo posible.

4 **No malgastes fuerzas en la fase de latencia.**

En la fase más previa al parto -fase de latencia o pródromos-, es cuando se producen las primeras contracciones, pero debes intentar ahorrar energía para las siguientes fases: descansa o intenta dormir entre contracciones, e ingiere sólidos y líquidos.

5 **Pon en práctica estrategias contra el dolor.**

También en esta fase, cuando el útero comienza a dilatarse, puedes llevar a cabo técnicas de alivio del dolor: paseos, cambios posturales, movimientos con la pelota de fitness, calor local, masajes...

6 **Muévete.**

Durante la fase activa de la dilatación, estar moviéndote te ayudará a sobrellevar mejor las contracciones y facilitará el paso del bebé por tu pelvis. Debes saber que existen posibilidades de analgesia no farmacológica a tu disposición.

7 **Elige la postura más cómoda.**

Durante el expulsivo, elige la posición en la que estés más cómoda. Los pujos espontáneos son preferibles a los dirigidos. Usa tu voz durante esta fase para ayudarte a utilizar la musculatura más apropiada y eficaz.

8 **Mejor, en compañía.**

Se ha demostrado que la presencia de una persona de apoyo para la mujer embarazada durante el parto influye positivamente en un menor número de cesáreas y partos instrumentales.

9 **No sin mi matrona.**

Recuerda, sin embargo, que la persona de referencia durante tu embarazo, el parto y el puerperio, cuando todo sigue la evolución fisiológica esperada, es la matrona. Asegúrate de saber quién es la tuya y sigue sus indicaciones.

10 **Contacto directo con tu bebé.**

En cuanto tu bebé nazca, los profesionales sanitarios te lo acercarán para que puedas hacer 'piel con piel' con él o ella durante las dos primeras horas. Este contacto directo tiene numerosas ventajas para el recién nacido: favorece su vínculo con la madre, facilita que mantenga una temperatura estable y es beneficioso para la lactancia.