

PLANIFICA TU PARTO

Al momento del parto, hay diferentes opciones para finalizar el embarazo. Conocer las ventajas de las alternativas son la mejor opción para que, en conjunto con tu médico, tomes una decisión basada en información y lo más recomendado en tu situación.

PLANIFICACIÓN PRENATAL

Antes de recibir al bebé, debes prepararte para el parto y planificar como deseas que se dé. Existen dos principales tipos de parto: parto vaginal y parto por cesárea. Es importante que hables con tu médico sobre tu plan de parto para que se pueda respetar a la hora de nacer el bebé.

PARTO VAGINAL

El parto vaginal es aquel en el que el bebé sale a través de la vagina. Este tipo de parto es espontáneo y te permitirá recuperarte con mayor rapidez permitiendo que regreses a tus actividades de la vida cotidiana. El parto es acompañado del monitoreo de tu bebé y puedes tomar decisiones respecto a los medicamentos y anestesia que te administren. Quizás se requiera realizar una episiotomía (incisión quirúrgica en el perineo).

OTRAS MODALIDADES DEL PARTO VAGINAL:



Parto Natural: es tener un parto menos invasivo, con menor intervención de medicamentos y parir de la forma más natural posible con la menor intervención del personal médico.



Parto Vaginal Asistido: Es una alternativa que permite acortar el tiempo de duración del parto vaginal. En este parto se utiliza fórceps o extracción al vacío. Se elige cuando se tiene dudas respecto al patrón de la frecuencia cardíaca del bebé, cuando la madre se encuentra muy fatigada por un parto vaginal prolongado o cuando existe alguna condición de salud que limite la capacidad de pujar.



Parto en Agua: Este parto se realiza en una bañera esterilizada, durante la misma también se realiza un monitoreo del bebé. Este tipo de parto ha sido asociado a mayor relajación de los músculos, lo que disminuye la necesidad de anestesia a la hora del parto.



Para más información, comunícate con la
Unidad de Manejo Clínico al **787.706.2552**
o commercialclinicalmanagement@ssspr.com



Parto Leboyer: Este tipo de parto, también conocido como parto sin violencia, se caracteriza por el contacto piel con piel entre madre y bebé, y también en la espera al corte del cordón umbilical. El contacto piel con piel, en este tipo de parto el bebé es colocado en el vientre materno, lo que le ayuda a mantener la temperatura que su cuerpo necesita. También promueve la formación del vínculo entre bebé y mamá.



Parto Vertical o en Cuclillas: Este parto se realiza en las mismas condiciones que el parto natural, pero cambia la posición de la madre: da a luz en cuclillas, de pie o sentada. Esto hace que sea un parto rápido y cómodo para las madres, gracias a la gravedad. Mayormente no se utiliza la epidural.

PARTO POR CESÁREA

Algunas veces se debe inducir el parto, pese a que ya se está en trabajo de parto vaginal. La cesárea es una cirugía abdominal que se realiza para extraer al bebé cuando el parto vaginal representa algún riesgo para la madre o cuando definitivamente no es posible que nazca por esa vía. Las causas más frecuentes por las que se practican esta cirugía son las alteraciones de la presentación fetal al término del embarazo (que el

bebé no esté en posición cefálica o de cabeza), aquellos casos donde el peso del bebé es mayor a las 9.25 libras, placenta previa, embarazos múltiples o que la madre haya tenido dos o más cesáreas previas.



RECOMENDACIONES GENERALES LUEGO DE LA CESÁREA

- El dolor y la distensión abdominal (hinchazón) son mayores que en el parto vaginal, por lo que en las primeras horas luego de la cesárea se requiere tranquilidad, alimentación liviana y progresiva junto al reposo.
- A partir del segundo día, las molestias son menores y se puede ir retomando una actividad más regular. Sin embargo, durante todo el primer mes hay que tener cuidado de no hacer ejercicios intensos y esfuerzos excesivos, como levantar peso.
- A los siete o diez días del parto, debes visitar a tu médico para controlar la evolución y retirar los puntos si así lo estima el médico.
- Cuando el bebé ya cumpla los dos meses, consulta con tu médico para que definan si ya puedes comenzar con una rutina de ejercicios y así recuperar la tonicidad de los músculos de tu abdomen.

LUEGO DEL PARTO DEDICA EL TIEMPO A CUIDARTE, A CONOCER A TU BEBÉ, ADAPTARTE A LOS CAMBIOS Y DESCANSAR.

