

Controles prenatales

A medida que su embarazo se acerca al final, su prestador querrá verla de manera más frecuente. Controlará su progreso y controlará si hay signos de parto prematuro, como dilatación del cérvix y contracciones constantes. También controlará que su bebé esté en la posición de cabeza hacia abajo para el parto. Asistir a todos sus turnos ayudará a asegurar que usted y su bebé sigan estando bien hasta el final de su embarazo.^{1,2}

Conteo de patadas

Alrededor de la semana 32, su prestador le pedirá que empiece a contar las patadas. Deberá programar un horario todos los días para contar las patadas del bebé cuando esté más activo. Observe cuánto le lleva a su bebé moverse diez veces. Lo ideal es que haya diez patadas en un período de dos horas. Llame a su prestador médico si algo parece estar mal o si parece que su bebé no se está moviendo.³

Prepare ayuda

Permita que sus amigos la ayuden con las comidas, la limpieza y toda otra cuestión que pueda necesitar en su casa. Haga arreglos con antelación con alguien para que la lleve al hospital si vive sola. No es seguro conducir cuando está en trabajo de parto. Piense en pedirle a alguien que se quede con usted al comienzo luego del parto para ayudarla, incluso si es solo para mirar a su bebé para que pueda bañarse y descansar. Anote su plan de embarazo y dele una copia a todos los que estén involucrados. Las cosas quizás no salgan según lo planeado, pero igual es útil estar preparada.

Preparación para el bebé

Prepárese con tiempo y tenga listos una cuna o un moisés. La Academia Estadounidense de Pediatría desalienta el colecho porque aumenta en gran medida el riesgo de SMSL. Como alternativa, trate de compartir la habitación con su hijo. Dormir en la misma habitación le permita estar cerca para alimentarlo, calmarlo y cuidarlo sin el riesgo adicional.⁴

Asegúrese de comprar e instalar el asiento para auto con antelación. Los cincuenta estados lo exigen antes de que el bebé salga del hospital. Recuerde SIEMPRE sentar a su hijo mirando hacia la parte de atrás del auto y asegúrese de leer el manual de instrucciones para instalar y usar el asiento de forma correcta. Siempre es buena idea hacer inspeccionar el asiento. Puede encontrar un técnico certificado de asientos para autos en su área en www.nhtsa.gov/parents-and-caregivers.⁵

Y finalmente, parte de circular con su bebé es asegurarse de tener todo lo que necesita. Prepare un bolso con pañales, toallitas húmedas, una muda extra, chupetes y un par de mamaderas con fórmula en polvo o líquida, si no está amamantando. Puede agregar más cosas, pero empiece con lo básico.

Contracciones de Braxton Hicks

Puede aumentar la frecuencia de las contracciones de Braxton Hicks a medida que se aproxima al parto y pueden ayudar a suavizar el cérvix para el parto. Pueden ser incómodas o causar ardor como dolores menstruales. Pero, a diferencia del parto real, no tienen un patrón consistente y se detendrán en algún momento. Sentirá que el útero se tensa por alrededor de 30 a 60 segundos. Las contracciones de Braxton Hicks pueden empezar por mucha actividad, tener la vejiga llena, no beber suficiente agua o a veces por el sexo. Pueden aliviarse al cambiar de posición (estar sentada, parada, etc.), beber más agua o darse un baño tibio. Es importante controlar toda contracción que tenga. Más de cuatro contracciones en una hora en esta etapa puede ser señal de parto prematuro. Otra señal sería el aumento de la intensidad y la frecuencia. Pero si no nota ninguna de estas señales, debe llamar a su prestador.^{1,6}

Señales del parto

Durante el embarazo, su cuerpo crea un tapón de moco que bloquea la entrada del cérvix. Cuando el parto está por empezar, el tapón se expulsa y puede verlo como una secreción rosada. Si sale, no significa que deba irse al hospital en ese momento, pero esté atenta, es una señal de que empezará el parto.^{1,2,10}

El borramiento es el adelgazamiento de su cérvix. Su prestador buscará señales de borramiento durante sus controles. En general es un buen indicio de que el parto se aproxima.³

La dilatación se produce cuando su cérvix se comienza a abrir para el parto. La dilatación prematura no significa que esté en trabajo de parto; solo significa que su cuerpo se está preparando. Su prestador también medirá y controlará la dilatación de su cérvix en sus controles.²

A menudo antes de que el trabajo empiece la bolsa llena de fluido que rodea al bebé se rompe y libera el líquido amniótico, que en general no tiene olor ni color. Ese es el comienzo oficial del parto. Si esto sucede, comuníquese con su prestador médico a la brevedad.

Vaya de inmediato al hospital si se produce alguna de estas cuatro cosas: pérdida de agua; sangrado excesivo, disminución del movimiento de su bebé o contracciones regulares y dolorosas.²

El parto

Early labor will begin with mild and irregular contractions lasting about 30 to 45 seconds at 30-minute intervals. Unlike Braxton Hicks Contractions, they won't stop if you change position or activity.⁹ Make sure to keep track of your contractions. Count from the beginning of one contraction to the beginning of the next. You can use an app on your phone for this. Active labor is more uncomfortable. Contractions will last longer, become stronger, and happen more regularly and closer together, lasting 45 to 60 seconds with 3 to 5 minutes of rest between them. The transition phase in labor is the most challenging for pain. Your cervix will completely dilate, and your contractions will last about 60 to 90 seconds with only 30 seconds to 2 minutes of rest between them. Eventually you'll feel the urge to push. You'll want to let the medical staff know when this begins to happen.^{7,8}

Elementos del bebé

Los siguientes son algunos elementos para el bebé que quizás pueda adquirir antes de dar a luz.⁹

- **Un termómetro para bebé**
- **Tres o cuatro sábanas con elástico y protectores impermeables para cuna o moisés**
- **Mantas para envolver a su recién nacido**
- **Unas cuantas mantas más grandes para usar fuera de la cuna**
- **Alrededor de ocho docenas de pañales**
- **Toallitas húmedas**
- **Ropa apropiada para el clima**
- **Mamelucos que sean cerrados en los pies**
- **Champú y jabón para bebé y una toalla con capucha para la hora del baño**
- **Alicates**
- **Un aspirador nasal, más conocido como extractor de mocos**
- **Mamaderas**

1. Sears, et al. "8 Signs That Labor Is Near." Ask Dr. Sears, 31 de dic. de 2018, www.askdrsears.com/topics/pregnancy-childbirth/ninth-month/8-signs-labor-near.<http://americanpregnancy.org/labor-and-birth/signs-of-labor/>

2. "Signs of Labor." American Pregnancy Association, 13 de oct. de 2019, americanpregnancy.org/labor-and-birth/signs-of-labor/.

3. The American College of Obstetricians and Gynecologists, Washington DC, Copyright 2016, "Your Pregnancy and Childbirth Month to Month, Revised Sixth Edition," page 478

4. Moon, Rachel Y. "How to Keep Your Sleeping Baby Safe: AAP Policy Explained." HealthyChildren.org, 15 de abr. de 2019, www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx.

5. "Car Seats: Information for Families". HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, 21 de feb. de 2019, www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx.

6. "Braxton Hicks Contractions: "Signs of Labor." American Pregnancy Association, 13 de oct. de 2019, americanpregnancy.org/labor-and-birth/signs-of-labor/. Hazelrigg

7. "Signs of Labor: Know What to Expect". Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 14 de mayo de 2019, www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/signs-of-labor/art-20046184.

8. "Stages of Labor: Early Labor, Active Labor & Transition Stage." American Pregnancy Association, 13 de oct. de 2019, americanpregnancy.org/labor-and-birth/first-stage-of-labor/.

9. "How to Take a Child's Temperature." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, 21 de nov. de 2015, www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/fever/Pages/How-to-Take-a-Childs-Temperature.aspx.

10. Hazelrigg, Eric. "Third Trimester". Entrevista personal Oct. 2019.