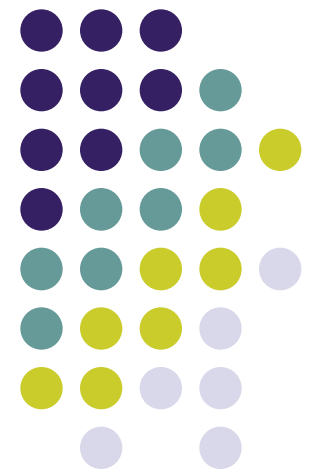




Brandon RHA

Servicios de Salud Pública

Clases Prenatales



Abril 2010

Coordinadora Prenatal

578-2544



Descripción de las clases prenatales

- Dando a luz-Parte I
- Dando a luz-Parte II
- Periodo posterior al parto
- Dando pecho y cuidado infantil



Cambios emocionales...



- **Felices** - Los padres de familia están emocionados por la llegada de su pequeño
- **Ligeramente deprimida y con ansiedad** – Hasta un 16% de las mujeres pudieran tener algo de depresión. Un número muy pequeño pudiera tener ataques de ansiedad o pánico. Si usted está teniendo depresión o ansiedad consulte a su doctor.
- **Cercanía con su pareja**
- **Conflicto con su pareja**- Esto pudiera deberse a cambios en su humor, fatiga, estrés por los cambios en su vida y preocupaciones por sus finanzas.
- **Impaciente** –Un embarazo completo dura de 38-42 semanas. La fecha del parto es solo un número aproximado, aunque los métodos para intentar determinar la fecha son lo más aproximados posible.
- **Enfocada en sí misma** – También se conoce como **interiorizar**. Durante los últimos meses del embarazo mientras se prepara para el nacimiento, sus pensamientos en general se vuelven hacia su bebé y el nacimiento. Pudiera ser muy difícil pensar en otra cosa.
- **Cambios del sueño** – Algunas personas han reportado sueños acerca del sexo del bebé o el nacimiento. Algunos sueños pueden ser muy extraños o que dan miedo. Esto es normal

Cambios emocionales

Continuación...



- **Regocijante**
- **Con fobia**
- **Cambios del humor**
- **Vulnerable**
- **Dependiente**
- **Irritable**
- **Falta de memoria**



-también conocida como “ cerebro de bebé”

El cómo se siente una mujer acerca de su embarazo esta relacionado con muchas cosas en su vida: cultura, estilo de vida, edad, participación voluntaria de su pareja, apoyo en su vida y sus hormonas durante el proceso del embarazo.



Cambios físicos en el embarazo

- **Estrías** pudieran aparecer debido a que el útero aumenta de tamaño. Las paredes abdominales deben estirarse para darle cabida, causando líneas en la piel. Las estrías pudieran desvanecerse a un color plata o blanco y ser menos notables semanas después del embarazo.
- **Incremento de las contracciones (Braxton Hicks contractions)**
Estas están presentes durante el embarazo, pero se vuelven más fuertes conforme avanza el embarazo. Se siente como ondas de endurecimiento o apretamiento a través del abdomen. Esto sirve como “precalentamiento” para la labor de parto y también incrementa el flujo sanguíneo a la placenta.-- En ocasiones se vuelven tan fuertes que se confunden con labor de parto en el embarazo avanzado.
- **Incremento en calambres en las piernas y los pies-** para reducir esta tipo de incomodidad tome un baño de tina por la noche para ayudar a relajar los músculos de las piernas y de los pies, eleve los pies durante el día, haga estiramientos al final del día y estírese después de hacer ejercicio.

Cambios físicos (continuación)



- **Agruras, gas, estreñimiento-** Para ayudar a reducir las agruras coma porciones de alimentos mas pequeñas y mas frecuentes; evite alimentos condimentados, fritos o grasosos. Eleve los hombros y la cabeza cuando descanse; evite cinturones apretados y agacharse después de comer sus alimentos. Para prevenir el estreñimiento tome mas líquidos por ejemplo: agua y leche y coma alimentos altos en fibra.
- **Dificultad para dormir** Puede ser relacionado con el cambio de tamaño del feto. Ejercicio diario de manera regular pudiera ayudar, también respiraciones profundas y ejercicios de relajación. El dormir de manera regular también podría ayudar. El utilizar almohadas como respaldo mientras duerme también le será útil. Dormir sobre su espalda (boca arriba) no es lo ideal ya que puede reducir el flujo de sangre hacia la placenta.
- **Descenso** describe el asentamiento de la cabeza del feto en la pelvis como preparación para el nacimiento. Una vez que esto ocurre algunas mujeres opinan que es mas fácil respirar pero pudiera ser mas difícil caminar.

Cambios físicos



- **Incremento de la fatiga** es muy común en el embarazo. Para prevenir la fatiga trate de tomar siestas durante el día. También el tener una rutina regular para irse a dormir a la misma hora cada noche pudiera ayudar.
- **Hemorroides** pueden ser evitadas si se evita el estreñimiento tomando bastante agua y agregando fibra a su dieta. Practique ejercicios para la pared pélvica. Cambie de posición frecuentemente, camine.
- **Dolor repentino de la ingle** puede ser causado por el estiramiento de los ligamentos de la pelvis. Trate de evitar movimientos de giros repentinos.





- **Falta de aire** ocurre antes de que el feto baje hacia la pelvis (encaje). Una vez que el bebé se baje sentirá alivio. Mientras tanto conserve una buena postura, descanse bastante y utilice ropa cómoda.
- **Nariz tapada o congestión nasal** es causada por el incremento de líquidos en su cuerpo.
Intente:
 - colocar compresas de agua tibia sobre sus senos nasales
 - usar vapor o un humidificador frío
 - usar gotas de agua salina/lavados y masajes de los senos nasales
 - muy importante continúe tomando de 8-10 vasos de agua al día
- **Incremento de la orina-** muy comúnmente es causada por el peso del feto creando presión sobre la vejiga. Ir al baño de manera regular y evitar bebidas con cafeína pudiera ayudar. Los ejercicios para la pared pélvica (ejercicios de Kegel) pueden ayudarle a fortalecer esta área.

¡Causas de preocupación! Llame al área de emergencias de inmediato si usted tiene...



- **Sangrado vaginal** en el segundo y tercer trimestre pudiera ser un indicador de algunos problemas tales como: *placental previa* (la placenta cubriendo el cerviz), *abruptio placenta* (la placenta comienza a desprenderse de la pared uterina) o pudiera ser una infección.
- **Contracciones musculares intermitentes (como cólicos) con presión pélvica, dolor de espalda o secreción rosa** puede ser señal de infección o labor prematura y debe comentarlo con su proveedor de servicios de la salud de inmediato. Si usted esta cercana a la fecha del parto esto pudiera ser la señal de labor de parto.



- **Goteo o chorro de liquido de la vagina**, Antes de la fecha de parto pudiera ser una rompimiento prematuro de las membranas (bolsa del liquido amniótico o fuente). Su tratamiento dependerá de que tan avanzado sea su embarazo, cuanto liquido se ha perdido y ya sea que usted desarrolle o no una infección.

Por favor tome nota de:

El color y cantidad del liquido perdido. Utilice una toalla sanitaria pero **nunca** un tampón. El hospital hará exámenes del liquido para determinar si es liquido amniótico.

Vea a su proveedor de servicios de salud si usted tiene algunos de estos síntomas:



Síntomas de presión alta:

- Dolor de cabeza persistente, mareos, visión borrosa o alterada, náusea o dolor gástrico, inflamación repentina de la cara, manos y los pies.

Síntomas de Infección:

- Dolor al orinar, ardor y comezón en la vagina con o sin secreción y fiebre de 38 ° C / (100 ° F) o más.



Síntomas de Diabetes del Embarazo (Diabetes Gestacional):

Sed excesiva repentina pudiera ser un indicador de diabetes del embarazo .

Si usted nota **menos movimientos del feto** (si su bebé no se mueve tanto como antes) esto pudiera indicar problemas y deberá hablar de inmediato con su con su proveedor de servicios de salud.

Por favor tenga en mente que: La presión alta, infección y diabetes del embarazo pueden ser dañinas para usted y su bebé y deberá reportarlo para ser tratado por su proveedor de servicios de la salud.

Reporte cualquier otros síntomas o señales que la persona que la cuida mencione o que a usted le preocupe tales como:



- Depresión persistente o ansiedad
- Sentimientos negativos acerca de su embarazo o su relación de pareja
- Estrés relacionado con su trabajo o finanzas

Algunas veces el embarazo puede ser estresante dependiendo lo que esté pasando en su vida. Es importante hablar con su proveedor de servicios de salud, enfermera de salud pública, o trabajador de salud mental si usted está experimentando ansiedad, depresión o dificultades con su relación de pareja.



Labor de parto falso o pre-labor de parto



Las contracciones son:

- Irregulares y cortas
- No son mas frecuentes entre una y otra
- No se vuelven mas fuertes
- El caminar no las hace mas fuertes
- El acostarse ayuda a que se quiten
- Estas contracciones usualmente se sienten en el *fondus* (parte alta del útero) o en la ingle
 - No hay cambios en el cerviz o feto y no “show” (tapón de mucosa con un poco de sangre)



Labor de parto verdadera



LAS CONTRACCIONES SON:

- Irregulares al principio y después se vuelven regulares, mas largas, mas fuertes y mas cercanas.
- El caminar las hace mas fuertes.
- Acostarse no le ayuda a que se retiren.
- Usted pudiera sentir contracciones en la espalda baja y que se pasa hacia el frente.



El cerviz empieza a hacerse mas suave, se adelgaza y se abre y el feto comienza a bajar hacia la pelvis.

Lo que puede usted hacer para prevenir la pre-labor de parto



- Visite a su proveedor de servicios de salud de manera regular
- Haga ejercicio si se lo recomienda su proveedor de servicios de salud
- Reduzca su carga de trabajo y evite estar parada por periodos de tiempo muy largos
- Evite la fatiga, tome siestas y descanse en cama si se lo recomienda su proveedor de servicios de salud
- Reduzca su consumo de cafeína
- Coma saludable y siga la guía de alimentación Canadiense
- Reduzca o deje de fumar
- Tome muchos fluidos
- Vacíe su vejiga seguido
- Evite sexo solo si se lo recomienda su proveedor de servicios de salud



Señales sutiles de la llegada de la labor de parto



- Calambres o contracciones irregulares pero persistentes
- Dolor de espalda
- Presión pélvica
- Dolor al orinar
- Goteo de líquido
- Excremento suelto (diarrea)

¿Que debe hacer si las señales de labor de parto están presentes?



- Tome nota de las sensaciones en su cuerpo
- Vacíe su vejiga seguido
- Manténgase hidratada (tome agua)
- Acuéstese y evalúe la frecuencia y la intensidad de la contracciones
- Si las contracciones o sensaciones no se quitan, llame a su proveedor de servicios de salud o al área de maternidad en el hospital al **578-4257**
- Si aun esta usted preocupada vaya al hospital para ser evaluada

Señales de Labor de parto



ANIDANDO – Alrededor del quinto mes del embarazo el instinto de “anidar” comienza. Esto es una urgencia incontrolable de limpiar su casa con el deseo prepararse para el nuevo bebé y de terminar viejos proyectos y organizar su mundo. Usted se podría volver mas casera querrá estar mas en la comodidad de su hogar y en compañía de su familia. La urgencia de anidar también se podría ver como señal de la llegada del la labor de parto cuando ocurre alrededor de las 40 semanas.





Señales de Labor de parto

- **Descenso** – ocurre dos o tres semanas antes de la labor de parto cuando el feto comienza a encajar en la cavidad pélvica (encajonamiento).
- **La mujer podría notar lo siguiente:**
 - El respirar se vuelve mas fácil
 - Calambres o dolores en las piernas
 - Dificultad para caminar
 - Incremento de la presión pélvica
 - Inflamación de los pies y tobillos
 - Incremento en la frecuencia para orinar
 - Incremento de las secreciones vaginales

Señales de Labor de parto

continuación



- **Tapón de mucosa** es una secreción de mucosa color café/ rosado
- **Ruptura espontáneas de la membrana (rompimiento de la fuente)** – pudiera romperse antes que la labor de parto comience o durante la primera o segunda etapa.
- * Llame a su proveedor de servicios de salud o el área de maternidad de su hospital



Definiciones del proceso del nacimiento



- **Adelgazamiento del cerviz**— Adelgazamiento y encogimiento del cerviz.
- **Dilatación** – Apertura del cerviz. Se mide en centímetros. Se dilata de unos cuantos milímetros hasta diez centímetros, permitiendo que el nacimiento del bebé.



Contracciones

- Inician gradualmente y se incrementa la intensidad hasta que se alcanza la cumbre (como una ola).
- La cumbre dura por varios segundos y después se retira.
- Para medir la frecuencia (que tan seguido ocurren) cuente desde el principio de una contracción hasta el principio de la siguiente contracción.
- Duración de la contracción es el tiempo desde el principio hasta el final de la contracción.
 - Por ejemplo: Usted tiene contracciones que duran un minuto , su siguiente contracción le da cuatro minutos después. Esto significa que sus contracciones son cada cinco minutos y la duración de esa contracción es de un minuto.

Cada quien siente contracciones de manera diferente. En algunas personas las contracciones alcanzan la cumbre rápidamente pero duran menos. Para otras personas duran mas pero la cumbre no es tan intensa.



Etapas de Labor de parto

1. Adelgazamiento y dilatación
2. Nacimiento del bebé
3. Salida de la placenta
4. Periodo posterior al parto (dos a tres horas después del parto)





Adelgazamiento y dilatación: La etapa temprana

- El principio de la labor
- Para algunas personas la etapa temprana dura bastante tiempo. Esto se considera la etapa mas larga de la labor
- El cerviz comienza a adelgazarse y se ensancha hasta cuatro centímetros
- Las contracciones se pudieran sentir como cólicos y pudieran durar de 30-45 segundos durante esta etapa
- Dolor de espalda y/o presión pélvica pudiera estar presente

La mayoría de la gente se sienten mas cómodas si se quedan en casa durante la etapa temprana del la labor para poder estar en su propio medio ambiente. Quedarse en casa durante esta etapa es seguro mientras de que: la fuente no se haya roto, todavía pueda sentir que se mueve el bebé, que no haya sangrado, fiebre o alguna otra condición medica.

Si tiene alguna preocupación llame a su proveedor se servicios de salud

Emociones que usted pudiera sentir:



- Emocionada
- Aprensiva
- Platicadora
- Impaciente y desesperada por que progrrese la labor de parto



Que puede hacer para lidiar con eso

- Continúe con sus actividades diarias
- Tome el tiempo de sus contracciones
- Coma un alimento ligero y manténgase hidratada
- Dese un baño de tina o regadera. –Si la fuente ya se rompió siempre consulte con su proveedor de servicios de salud para asegurarse que es seguro.
- Respire lentamente
- Descanse para ahorrar energía para las etapas finales
- Cuando tenga contracciones cada cinco minutos o cuando ya no pueda caminar o hablar durante la contracción diríjase al hospital



La etapa activa de la labor de parto



- El cerviz se dilata de cuatro a diez centímetros
- El corazón del bebé se comienza a escuchar de manera regular
- Las contracciones ocurren cada tres o cinco minutos con duración de 45-60 segundos
- Las Contracciones serán mas fuertes y mas cercanas entre una y otra
- Pudiera incrementarse el tapón

Cosas que usted pudiera sentir o experimentar



- Nausea ligera y vomito que pudiera ser causada por el dolor o los mitigantes para el dolor
- Pudiera tener calambres en las piernas y/o espalda trate de colocarse en diferentes posiciones para sentirse mas cómoda
- El sentirse con sueño entre las contracciones es normal especialmente si ha estado en labor de parto por muchas horas
- Cambios de frio y calor debido a los cambios en los niveles hormonales y el lidiar con el dolor

Cosas que usted pudiera sentir



- Dificultad para relajarse
- Pudiera sentir presión rectal y una urgencia de pujar ~ NO PUJE
- Mucha gente duda si podrá soportar la siguiente contracción

RECUERDE: Cada contracción empuja el bebé hacia abajo del canal vaginal. Cuando el nacimiento se aproxima algunas personas sienten presión en el recto similar al la sensación de hacer del baño (defecar). Si usted tiene esa sensación informe a su proveedor de servicios de salud . Esta es una señal de que la labor de parto esta progresando y se esta acercando a la etapa donde deba empujar o pujar. Es importante informar a su proveedor de servicios de salud y solo puje si se le indica que lo haga.

Que puede hacer durante las contracciones:



Intente:

- Técnicas de respiración-relajamiento , escuchar música, masaje
- Punto de concentración focal- Vea a algo o a alguien y trate de aclarar su mente
- Intente visualización, esto es cuando usted se imagina un objeto o lugar que le haga sentir relajada y segura
- Masaje – Utilice un movimiento suave y rítmico en su abdomen (Effleurage), apretando y relajando el área o presionando con sus manos en la espalda baja tratando de aliviar el dolor de espalda.



Estrategias para lidiar continuación



- Permanezca tan relajada como le sea posible
- Encuentre una posición cómoda, Ya sea caminando, de pie, agachada hacia el frente, sentada, utilizando la pelota de nacimiento, hincada, acostada de lado, en cuclillas o a gatas.

* Haga lo que la haga sentirse bien*

- Dese un baño tibio de regadera o tina
- Vacíe su vejiga seguido

La etapa de transición



- Transición es la etapa mas corta, pero también el mayor reto de la labor de parto para la mayoría de las mujeres.
- Poderosas contracciones cambian el cerviz de siete a diez centímetros y se dilata totalmente.
- Las Contracciones típicamente ocurren de uno a tres minutos y duran de 60 a 90 segundos.



Que es lo que usted pudiera sentir durante la transición:



- Irritable, sensible y frustrada ~
 - Es muy importante para las parejas **APOYAR** en esos momentos
- Algunas personas pudieran sentirse hostiles en contra de sus proveedores de servicios de salud y la persona que las cuida
- Algunas personas se sienten abrumadas y exhaustas
- Algunas personas no quieren estar solas
- Incrementa la presión su parte baja

Recuerde, esta etapa es la mas dura pero la mas corta de la labor de parto

Recuerde ...



- Vacíe su vejiga frecuentemente. Si su vejiga esta llena habrá menos espacio para que baje el bebé
- Tome traguitos de agua, trocitos de hielo o utilice dulces duros o paletas para mantener su boca húmeda
- Póngase en diferentes posiciones como sentada en un banco o pelota de nacimiento
- Póngase calor/frío en la espalda baja para reducir el dolor
- Concéntrate en una contracción a la vez
- **Respira, Respira, Respira!!!**

Lo que usted pudiera experimentar



- Sentirse abrumada
- Sentirse muy cansada pero algunas personas pudieran tener un surgimiento de energía
- Ansiosa o dudosa por la presión en su parte baja
- Se pudiera sentir adormilada entre contracciones
- Concentrada en si misma y sin interés en lo que la rodea
- La mamá tendrá una emoción y un alertamiento repentino

Como puede lidiar con eso

- Trate de relajarse entre contracciones
- Solo empuje durante las contracciones
- Descanse su barbilla hacia su pecho y coloque su lengua en el paladar para no empujar hasta que este lista
- Colóquese en posición de alumbramiento, cualquiera que esta sea (ej. Casi sentada)



Estrategias para lidiar continuación



- Coloque sus antebrazos detrás de sus rodillas y jale hacia atrás o sujételas con las manos
- Recuerde respirar mientras empuja
- Su proveedor de servicios de salud y su enfermera(o) le dirán cuando empujar y cuando relajarse
- En esta etapa el empujar pudiera ayudar a reducir el dolor de las contracciones

El nacimiento del bebé



- Es una etapa muy activa y de mucho trabajo. El bebé usualmente tiene su cara hacia la columna de la mamá.
- El cerviz esta completamente abierto y las contracciones ayudan a empujar al bebe hacia afuera del canal vaginal.
- Las contracciones serán cada dos o tres minutos, durando de 60-90 segundos y serán muy poderosas.
- Usted puede ayudar al empujar cuando su proveedor de servicios de salud y enfermera(o) se lo indiquen.



El Nacimiento continuación

- Al moverse la cabeza hacia el canal vaginal usted sentirá presión, abultamiento y ardor en o alrededor de la vagina
- Pudiera sentir que la piel se rompe
- Pudiera sentir que el bebé esta atorado
- El dolor de espalda pudiera quitarse





El Nacimiento continuación

- **Episiotomía**

- Es una incisión entre la vagina y el recto para permitir mas espacio para que nazca el bebé.
- Este procedimiento se puede hacer si el proveedor de servicios de salud cree que es necesario para darle mas espacio al bebé para el nacimiento.
- El proveedor de servicios de salud hará lo siguiente:
 - Anestesiarse el área
 - Hacer la incisión entre la vagina y el recto
 - Suturar la incisión después del parto y utilizara sutura que se disuelve



El Nacimiento continuación

- Ya que sale la cabeza, se le pudiera pedir que deje de empujar durante la evaluación del cordón umbilical. Espere hasta que se le indique que empuje otra vez . El jadear le podría ayudar a prevenir que empuje durante ese momento.
- Una vez que salen los hombros el resto se desliza fácilmente
- El cordón se corta y se comprime
- Es normal que el bebé se vea de color azul/violeta hasta que mejore su circulación mientras llora y mueve sus brazos y piernas

Después se puede colocar el bebé sobre su pancita (si es parte de su plan para el parto) y después se le seca. Enseguida se lleva al bebé a un calentador para su evaluación y después se le regresa a usted tan pronto sea seguro.

Como se podría sentir usted

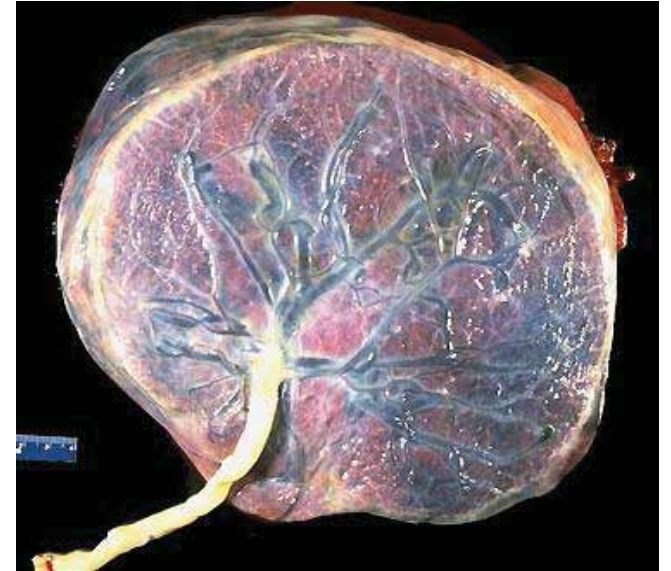


- Estática
- Aliviada
- Agradecida/ incrédula
- Emocionada
- Orgullosa y satisfecha
- Hambrienta y sedienta
- Enfocada en el bebé y en busca de apoyo
- Adormilada conforme la emoción disminuye



La salida de la placenta

- Pudiera durar entre cinco y quince minutos
- El útero se contrae y expulsa la placenta hacia afuera de la pared uterina
- Podría sentir fuertes contracciones o cólicos
- Sería normal que se le ponga una inyección de oxitocina intramuscular. Esta es una hormona que estimula al útero para que se contraiga aun mas y prevenir hemorragia (sangrado excesivo)





Lo que puede hacer

- Permanezca relajada y empuje ligeramente si fuera necesario
- Recárguese en su pareja y disfrute a su bebé
- Amamante a su bebé si así lo desea
- Disfrute a su bebé



El nacimiento continuación



- Después de la salida de la placenta la episiotomía o rompedura será reparada
- El útero comienza a elevarse hacia el abdomen y se pone redondo y del tamaño de una toronja
- Durante estos momentos el bebé:
 - Sera secado
 - Colocado bajo el calentador
 - Colocado sobre su pecho y se le pedirá que intente amamantarlo





El periodo posterior al parto

- Dura de tres a cuatro horas después del nacimiento
- Pudiera sentir escalofríos y estremecimientos
- Pudiera tener dificultades pasando la orina, pero es muy importante continuar vaciando su vejiga
- Podría usted sentir incomodidad debido a:
 - Dolores posteriores (el útero se contrae para regresar a su tamaño previo a el embarazo)
 - Dolor de episiotomía/ hemorroides (informe a su enfermera si siente dolor y el/ella le podrá dar medicamento para ayudarle con ambos síntomas)

Que puede hacer:

- Envuélvase en cobijas calientitas
- Póngase hielo en el perineo
- Tome medicamento para el dolor
- Tome muchos líquidos y coma un alimento ligero
- Pida ayuda cuando se levante por primera vez
- Abraze a su bebé y trate de amamantarlo
- Descanse y/o visite a su familia

