

La gran mayoría de los partos tienen lugar entre la semana 37 y 42 de embarazo. Para que el parto se desarrolle sin complicaciones conviene dejar que se inicie espontáneamente y respetar su ritmo sin acelerarlo artificialmente.

## ¿Cómo saber si estoy de parto?

Cuando el parto se acerca, muchas mujeres se preguntan si sabrán reconocer que están de parto. El ingreso prematuro suele alargar el proceso del parto y/o provocar intervenciones obstétricas que complican mucho los partos, que con frecuencia acaban siendo instrumentales o por cesárea.

Estamos de parto si:

- El cuello del útero está borrado.
- Hay una dilatación de por lo menos 4 cm.
- Las contracciones son regulares, intensas y frecuentes (2-3 cada 10 minutos).

Un indicio de que el parto se acerca es la pérdida del tapón mucoso, pero pueden pasar días desde este momento hasta que el parto se inicie. El parto es un proceso que puede durar muchas horas, incluso días; cuando da comienzo, las contracciones se suceden de forma regular, son cada vez más intensas y no desaparecen al cabo de un tiempo (que es lo que sucede cuando se trata de pródromos).



## Bibliografía

Por un nacimiento sin violencia,  
Frédéric Leboyer.  
Mandala Ediciones S.A., 2010.

Atención al Parto Normal. Guía dirigida a  
mujeres embarazadas, a futuros padres,  
así como a sus acompañantes y familiares.  
Guías de Práctica Clínica en el SNS.  
Versión OSTEBA N° 2009/01.

Guía de Asistencia del Parto en Casa.  
Collegi Oficial Infermeria de Barcelona, 2010.

Parir en libertad, Raquel Schallman,  
Grijalbo, 2007.



**el PARTO es  
NUESTRO**

T. 34 685 60 31 46  
[www.elpartoesnuestro.es](http://www.elpartoesnuestro.es)  
[info@elpartoesnuestro.es](mailto:info@elpartoesnuestro.es)

## ¡Ya no puedo más!

En la recta final del embarazo muchas nos sentimos cansadas y deseosas de tener a nuestro bebé en brazos y puede que sintamos la tentación de aceptar la sugerencia de algún profesional para provocar el inicio del parto antes de que se ponga en marcha de manera espontánea.

Aunque el nacimiento puede suceder a partir de la semana 37 sin que se considere un bebé prematuro, esas últimas semanas en el útero son verdaderamente importantes. Es en este momento cuando se produce la maduración de los pulmones que le permitirá al bebé respirar de manera autónoma. Cuando se adelanta el nacimiento, nuestro bebé viene al mundo antes de estar completamente preparado, lo que puede ocasionarle problemas de salud, fundamentalmente dificultades respiratorias.

## ¿Por qué es mejor que el parto se produzca de forma espontánea?

El parto es un proceso fisiológico que, en la inmensa mayoría de los casos, no necesita de ninguna intervención para que todo vaya bien.

En un embarazo a término no está muy claro cómo se desencadena el parto, algunas teorías apuntan hacia un cambio hormonal o placentario, otras hacia el bebé... Seguramente se trata de una combinación de todas ellas, pero lo que sí sabemos con seguridad es que es conveniente que comience espontáneamente, puesto que significa que todo el engranaje está a punto y el bebé listo para salir, está maduro para nacer.

## La inducción del parto consiste en iniciar el mismo por medios artificiales

Una inducción fuerza al cuerpo de la mujer y del bebé a entrar en el proceso cuando aún no está preparado, por lo que tiene más posibilidades de acabar en cesárea o parto instrumental (el 60% de las inducciones en primíparas acaba así).

## Respetar el proceso / Los riesgos de acelerarlo

Otra forma de inducción es intentar acelerar el proceso una vez que éste se ha iniciado espontáneamente. Un parto normal puede durar muchas horas y a veces el deseo de acelerarlo puede hacer que se soliciten u ofrez-

can intervenciones que podrían entorpecer el desarrollo del parto y resultar perjudiciales.

La rotura artificial de la bolsa o la administración de oxitocina sintética son dos de las más frecuentes.

- La rotura artificial de la bolsa amniótica aumenta el riesgo de infección y de prolapso de cordón.
- La oxitocina sintética produce contracciones más fuertes que pueden resultar perjudiciales para el bebé, lo que no ocurre con la oxitocina segregada por el cuerpo de la madre. Además, su administración impide que generemos endorfinas, que son el antídoto perfecto para el dolor.

## No aceptes una inducción injustificada

Según la OMS, ninguna región geográfica debe tener un índice de trabajos de parto inducidos mayor al 10%. La inducción del parto debe limitarse a determinadas indicaciones médicas. Pide varias opiniones antes de tomar una decisión, porque una inducción no está exenta de riesgos.

Algunos hospitales poseen un protocolo por el cual, cuando el parto no se inicia antes de la semana 41, recomiendan una inducción, mientras que otros pautan un seguimiento más exhaustivo a partir de este momento, siguiendo las recomendaciones de la OMS.

Otra justificación habitual para recomendar la inducción es que el bebé se considera demasiado grande o demasiado pequeño. Las ecografías permiten obtener una estimación del peso del bebé y pueden tener un margen de error de hasta medio kilo, por encima o por debajo.

## Que se rompa la bolsa no es señal de estar de parto

Si esto sucede, las aguas son claras y no sientes todavía contracciones, el parto no ha comenzado y puedes esperar tranquilamente hasta que se desencadene. Será conveniente evitar los baños de inmersión, no mantener relaciones sexuales con penetración, reducir al mínimo los tactos vaginales (para evitar infecciones) y controlar que no aparezca fiebre (signo de infección).

El parto es un momento único, es el irrepetible nacimiento de nuestros hijos y nuestras hijas.

Su inicio espontáneo y el respeto tanto del ritmo de la mamá como el de su bebé aseguran que el desarrollo del parto sea lo más saludable posible para ambos, y favorece que el recuerdo de nuestro gran día sea tan especial.