



# VIVIR LA MATERNIDAD

[www.vivirlamaternidad.com](http://www.vivirlamaternidad.com)



Llega el momento del parto. Habéis esperado todo el tiempo del embarazo para ver la cara de vuestro bebé. Para ello también tenéis que estar preparados. Es importante que habléis con vuestra matrona para expresarle las preferencias que tenéis por los cuidados del parto. Estas preferencias pueden verse reflejadas en un plan de parto. Podéis consultar el enlace de plan de parto [Material/parto/recursos/plan de parto \(http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/parto/rec-parto/114-plan-de-parto-y-nacimiento\)](http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/parto/rec-parto/114-plan-de-parto-y-nacimiento).

También podéis consultar las recomendaciones en caso de un parto normal: [Material/parto/documentos \(http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/parto/doc-parto/222-recomendaciones-en-un-parto-normal\)](http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/parto/doc-parto/222-recomendaciones-en-un-parto-normal).

## CUÁNDO ACUDIR AL HOSPITAL

Debéis acudir en los siguientes casos:

1. Rotura de bolsa
2. Sangrado
3. Contracciones regulares:
  - a. 1º hijo: intervalo 5-10 minutos
  - b. 2º hijo: intervalo cada 5-10min. Acudir antes.
4. Ausencia de movimientos fetales
5. Fiebre alta
6. TA diastólica mayor de 90.

## QUÉ TENGO QUE PREPARAR PARA IR AL HOSPITAL

- **Para la madre:** historia del embarazo, tarjeta sanitaria, dos o tres camisones abiertos de manga corta (abiertos si vuestro deseo es darle lactancia materna), bragas desechables de red o rejilla (son más amplias), sujetador de lactancia, bata fina y zapatillas sin cordones para pasear por el hospital, neceser para el aseo personal y compresas de algodón.
- **Para el bebé:** bodys o camisetas, pañales (preguntar si en la maternidad donde va a nacer os lo proporcionan), patucos (por si se le quedan los pies fríos, aunque sea verano), traje para sacarle del hospital, neceser para el aseo, y lo más importante, la silla de seguridad infantil colocada en el coche.



# VIVIR LA MATERNIDAD

[www.vivirlamaternidad.com](http://www.vivirlamaternidad.com)

Para el momento del parto es aconsejable que dejéis esta maleta en el coche, ya que las maternidades optan porque deis a luz con sus camisones. Para la dilatación necesitáis unas zapatillas y tener preparados todos los recursos que habéis aprendido en las clases de educación maternal.

No os llevéis objetos de valor, objetos metálicos (tipo piercing, horquillas,...), ni las uñas pintadas. Estas precauciones son por si acaba el parto en una cesárea.

Podéis consultar el documento el documento de Familia y Salud de la asociación española de pediatría de atención primaria. Información sobre que es lo necesario que hay que preparar con la llegada del bebe. Colgado en la página web en material/recién nacido/recursos/ajuar recién nacido (<http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/recien-nacido/recursos/151-ajuar-del-recien-nacido>).

## **OTRA MALETA A PREPARAR: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

- Usar bolsa de agua caliente o ducha de agua caliente: produce relajación de músculos y articulaciones, con lo que se consigue cierta analgesia.
- Practicar técnicas de relajación y respiración: permite una relajación de la tensión muscular y proporciona tranquilidad, todo ello puede ayudar a disminuir la sensación dolorosa.
- Masajear la zona del sacro o cualquier otra zona en tensión.
- Escuchar música puede ayudar a disminuir la percepción del dolor.

Para saber la fecha probable de parto se recomienda que utilizéis la calculadora de nuestra página web: [www.vivirlamaternidad.com](http://www.vivirlamaternidad.com)

*El parto y el nacimiento de vuestro bebé es un acontecimiento especial, que lleva asociada una gran carga emocional como vivencia íntima como pareja. Vais a ser protagonistas principales de ese momento y podéis aprovechar la oportunidad de vivirlo con toda la fuerza y la intensidad que podáis.*