



# Prepararse para su estadía en el centro de partos

## ¿Sabía usted?

Una doula es una persona que ofrece apoyo continuo durante el trabajo de parto, el nacimiento y después del parto. Muchas comunidades tienen servicios de doula gratis o por un precio reducido. Pregunte sobre los recursos locales o consulte la página 22.

## El trabajo de parto y el nacimiento

### Alivio del dolor

Hable con su proveedor de atención médica sobre sus opciones para aliviar el dolor durante el trabajo de parto. Conocer los beneficios y los riesgos de cada opción con anticipación le ayudará a tomar decisiones bien informadas para el trabajo de parto y el nacimiento.

Existen muchas formas de aliviar el dolor del trabajo de parto que no incluyen el uso de medicamentos.

### Para reducir las molestias de la primera etapa del trabajo de parto, pruebe:

- Enfocarse en la respiración profunda y pensamientos agradables
- Moverse y caminar
- Masajes y relajación
- Usar compresas calientes o frías
- Recibir el apoyo continuo de una persona de confianza

A muchas personas le parece más fácil pasar la primera etapa del trabajo de parto en casa. Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica sobre cuando ir al centro de partos.





## Contacto piel a piel

### Mantenga a su bebé caliente y seguro

Su bebé debe ser colocado piel a piel con usted, justo después de nacer.

Algunos centros de parto facilitan el contacto piel a piel después de una cesárea en la misma sala de operaciones.



La crema (vérnix) en la piel de los recién nacidos es buena para ellos – protege su piel de infecciones y los mantiene caliente. Es completamente normal colocar a los bebés piel a piel mientras la crema es visible.

La mayoría de los bebés están listos para amamantar durante la primera hora después de nacer.

Siga poniendo a su bebé piel a piel con frecuencia durante las primeras semanas. ¡Piel a piel también es muy bueno para las parejas!

### Beneficios de piel a piel:

Mantiene a su bebé caliente

Facilita el apego y la lactancia

Ayuda a calmar a su bebé

Facilita el ajuste del bebé a la vida fuera del vientre

Mantiene elevados los niveles de azúcar en la sangre de su bebé

Ayuda a estabilizar la respiración de su bebé

**Asegúrese que siempre pueda ver la cara de su bebé, prestando atención a buen color y respiración normal.**