

signos y señales que anuncian la llegada del bebé

Un interrogante por demás frecuente de las embarazadas primerizas es si se darán cuenta de que el trabajo de parto ha comenzado. Conocer los síntomas típicos y saber qué sucederá desde el inicio te permitirá vivirlo de una manera tranquila y relajada.

El embarazo está llegando a su fin. Después de 9 meses de llevarlo dentro tuyo, tu hijo está listo para salir al mundo. El trabajo de parto es el proceso por el cual el bebé y el organismo femenino se preparan para ese acontecimiento tan esperado: el nacimiento. En este momento, tu intuición de mamá será la mejor guía para confirmar que realmente "llegó el día". Sin embargo, conocer los síntomas típicos y saber qué sucederá desde el comienzo te permitirá vivirlo de una manera tranquila y relajada.





Ahora bien, estás en fecha, tuviste un día intenso y tenés contracciones. ¿Cómo saber si son las que anteceden al parto? Intentá recostarte, en lo posible sobre el costado izquierdo, para comprobar si continúan o desaparecen. ¿Por qué del lado izquierdo? Porque de esta manera evitás que el útero comprima la arteria aorta y la vena cava inferior, lo que favorece la circulación sanguínea, y en particular la irrigación del feto a través de la placenta.

La pérdida del tapón mucoso

Fabricado por las células endocervicales, el tapón mucoso es una sustancia consistente, similar a un flujo denso, cuya función es "sellar" el cuello del útero para evitar el ingreso de gérmenes. Si ya estás en fecha, puede ocurrir que se desprenda todo de una vez, lo que indica que el parto está próximo (aunque puede desencadenarse en los siguientes 10 días). Sin embargo, en muchos casos el tapón mucoso no sale entero sino que se va deshaciendo y se elimina de a poco, como un flujo espeso, de manera que su pérdida pasa completamente inadvertida.

Eso sí: una vez que cae, es preciso que extremes los cuidados de higiene hasta el inicio del trabajo de parto. Recordá que su función era evitar la entrada de gérmenes al útero.

EL INICIO DEL TRABAJO DE PARTO NO SIEMPRE SE ACOMPAÑA DE LOS CLÁSICOS SÍNTOMAS. ALGUNAS MAMÁS LOS EXPERIMENTAN TODOS EN FORMA CONJUNTA, PERO HAY QUIENES NO PERCIBEN LAS CONTRACCIONES, OTRAS QUE NO ROMPEN BOLSA, Y MUCHAS QUE NO REGISTRAN LA PÉRDIDA DEL TAPÓN MUCOSO.

Las contracciones

Uno de los síntomas de que la gestación está llegando a su fin es la aparición de las clásicas contracciones con mayor regularidad.

Muchas futuras mamás temen no distinguir las contracciones que tienen durante el embarazo de las que son propias del trabajo de parto. Sin embargo (y para tu tranquilidad), en nada se parecen. A lo largo de la gestación, y en especial durante el último trimestre, las contracciones se experimentan como una sensación de "panza dura", y en su gran mayoría no son dolorosas. Suelen producirse con más frecuencia en los días de gran actividad, así como después de tener relaciones sexuales. Las contracciones de trabajo de parto, en cambio, no son esporádicas sino periódicas, rítmicas, más intensas y prolongadas. Y su frecuencia e intensidad van en aumento. Cuando ocurren cada 5 minutos al menos durante 1 hora, y duran alrededor de 50 segundos, ponele la firma: estás en trabajo de parto.

Otra de las características que las hace bien distintas es que "suelen" ser muy molestas. ¿Por qué "suelen"? Porque se trata de una sensación subjetiva: cada ser humano tiene un umbral propio y diferente de dolor. De hecho, hay dolores que para algunos resultan leves mientras que para otros son insoportables. Así, hay mujeres que apenas sienten las contracciones, algunas que ni se enteran de que las están teniendo, y otras -menos afortunadas- que las padecen ¡y cómo!

Por lo general, el dolor se percibe en la parte baja de la panza, como si fuera un cólico menstrual intenso. Sin embargo, algunas mamás no sienten dolor alguno en la panza pero sí un reflejo hacia la espalda, a la altura de los riñones o en la zona sacro lumbar. En ambos casos se trata de contracciones.

EL TRABAJO DE PARTO ES EL PROCESO POR EL CUAL EL BEBÉ Y EL ORGANISMO FEMENINO SE PREPARAN PARA ESE ACONTECIMIENTO TAN ESPERADO: EL NACIMIENTO.



¡Falsa alarma!

Sobre todo si se trata de una madre primeriza, no es raro que se produzca una “falsa alarma”, vale decir, que la mamá crea erróneamente que el trabajo de parto ha comenzado. Por lo general, suele suceder cuando las contracciones se hacen evidentes pero aún son irregulares. Resultado: volver a casa con los bolsos y seguir esperando. Consejo: no salgas corriendo a la segunda contracción. Primero constata si tienen la frecuencia y la duración esperables. Recién en ese momento, agarrá el bolso y andá a la maternidad.

Rotura de la bolsa

Si notás que un gran volumen de líquido (aproximadamente 1 litro) fluye de tu vagina y es imposible retenerlo, aunque lo intentes, quiere decir que rompiste bolsa. Lo que cae es el líquido amniótico, en el que tu bebé ha estado “flotando” a lo largo de la gestación. Es cristalino, transparente, y tiene un olor similar al amoníaco o al semen. Otra posibilidad es que la bolsa se fisure. Te vas a dar cuenta porque vas a percibir una pequeña pérdida de líquido a través de tu vagina. La rotura de la bolsa es un indicador de que el trabajo de parto ha comenzado, aunque las contracciones no sean regulares. Tu bebé nacerá dentro de las próximas 24 horas. Por eso, tenés que ir a la maternidad y una vez allí el equipo médico te indicará la internación. Cabe destacar que la bolsa de las aguas no siempre se rompe o se fisura. De hecho, muchas mujeres se internan con su bolsa intacta y es la partera o el obstetra quienes la rompen durante el trabajo de parto, con la ayuda de un instrumento llamado media rama de Köcher.

La dilatación del cuello del útero

Durante el trabajo de parto, las contracciones tienen el objetivo de “empujar” al feto hacia el cuello del útero. A medida que va descendiendo, la presión que ejerce la cabeza va facilitando la dilatación el cuello uterino para permitir la salida del bebé.

SI NOTÁS QUE UN GRAN VOLUMEN DE LÍQUIDO FLUYE DE TU VAGINA Y ES IMPOSIBLE RETENERLO, AUNQUE LO INTENTES, QUIERE DECIR QUE ROMPISTE BOLSA.

EL TRABAJO DE PARTO ES UN PROCESO QUE SUELE DURAR VARIAS HORAS, EN ESPECIAL PARA LAS PRIMERIZAS.

Se trata de una etapa sumamente variable, que puede ser muy diferente de una mamá a otra, y cuya evolución depende de las características del útero, de la manera en que va descendiendo la cabecita del bebé, y también de si la madre es primeriza o multipara. En efecto, para las primerizas suele ser más prolongado (8-10 horas) que para las que ya han tenido hijos (4-6 horas aproximadamente). Es el obstetra o la partera quienes evalúan la dilatación del cuello, mediante un tacto vaginal.

Sin prisa pero sin pausa

El trabajo de parto es un proceso que suele durar varias horas, en especial para las primerizas. Por eso, no hace falta que salgas corriendo ante el primer indicio. Dejá de lado la ansiedad: casi siempre hay tiempo para darse una ducha y chequear el contenido del bolso con tranquilidad antes de partir. Sin embargo, hay 2 situaciones en las que el tiempo es oro. Una es la pérdida de sangre, independientemente de la cantidad. Otra es la fisura o la rotura de bolsa, sobre todo si notás que el líquido amniótico no es cristalino sino verdoso o amarronado (se debe a que tiene vestigios de meconio, primera deposición de tu bebé). En ambos casos, tenés que concurrir a la maternidad con urgencia.

Llegó el momento

Es necesario que sepas que el inicio del trabajo de parto no siempre se acompaña de los clásicos síntomas. Algunas mamás los experimentan todos en forma conjunta. Otras no rompen bolsa. Hay quienes no perciben las contracciones. Muchas no registran la pérdida del tapón mucoso... Por eso, más allá de los síntomas, que pueden aparecer o no como señales claras, será tu intuición de madre la que te diga ¡Sí, llegó el gran momento! 

© Copyright Ahora Mamá