

El parto



Plena inclusión Canarias es una Asociación de entidades en favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin ánimo de lucro, fundada en 1983. Está conformada por entidades dedicadas a proveer de servicios y apoyos a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y a sus familias.

Como movimiento asociativo, Plena inclusión Canarias, tiene como misión *“contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria”*.

Esta guía ha sido elaborada por la comisión de madres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y por el Área de Familias de Plena inclusión Canarias.

La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho desde Plena inclusión Canarias Miriam Oliva y Fayna Martín.

Esta guía ha sido supervisada por: María Elisabeth Guerra Hernández. Diplomada Universitaria en Enfermería. Enfermera Puericultora. Diplomada en Enfermería Obstétrico Ginecológica (Matrona). Coordinadora del Área de Formación de Matronas del HUMIC (Materno Infantil).

Esta guía forma parte de una colección que pretende aportar información importante de manera sencilla a madres y padres con discapacidad intelectual o del desarrollo sobre aspectos relacionados con la crianza.

La información de estas guías se ha extraído de:

Asociación Española de Pediatría AEPED

Asociación Española de Ginecología y Obstetricia SEGO

Asociación Española de Intervención en la Primera infancia AEIPI

Y de profesionales especializados en enfermería, medicina, psicología, pedagogía y sueño infantil.

Queremos dar las gracias a las profesionales que han colaborado con nosotras de manera desinteresada en la revisión de estas Guías:

Margarita Cañadas
María Elisabeth Guerra
Cristina Luján
Svetlana Pavlovic
Mónica Quesada

A las madres con discapacidad que compartieron sus experiencias y que nos motivaron a la realización de las mismas.

Y por último, al equipo del Servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias por asegurar su fácil comprensión.

El parto

Índice

¿Qué tengo que saber antes del parto?	5
El bolso del hospital	6
¿Qué es el plan de parto?	7
¿Cómo sé que estoy de parto?	8
Cuando te pongas de parto	9
Recuerda	10
¿Cómo es el parto?	11
En el hospital	12
Tras el parto	13

¿Qué tengo que saber antes del parto?

Te recomendamos ir a clases de preparación al parto.

La matrona da las clases en el centro de salud.

Tienes que tener preparado el bolso que vas a llevar al hospital.

Tienes que saber qué persona quieres que esté contigo durante el parto.

El parto a término ocurre entre las semanas 37 y 42.

Si te pones de parto antes de la semana 37 se considera un parto prematuro.



El bolso del hospital

- Cosas para ti:
 - * Ropa de cambio.
 - * Neceser.
 - * Si tomas medicación, recuerda llevarla.
 - * Cargador del teléfono.
- Cosas para el bebé:
 - * Ropa para la salida del hospital.
 - * Mantita.
- Documentación:
 - * DNI del padre.
 - * DNI de la madre.
 - * Libro de familia.
- Documentos del embarazo:
 - * Ecografías.
 - * Último informe.
 - * Plan de parto.
 - * Te recomendamos pensar otras cosas que puedas necesitar.

Pregunta en tu hospital, en algunos te pedirán que lleves más cosas.

¿Qué es el plan de parto?

- Es un documento que puedes tener escrito antes del parto.

En este documento debes poner:

- * Quién quieres que te acompañe.
- * Quién no quieres que te acompañe.
- * Otras observaciones.

Si tienes necesidades especiales:

- * Pon que necesitas que te expliquen las cosas de manera muy clara.
- * Si necesitas que tengan en cuenta tu cultura o idioma.



¿Cómo sé que estoy de parto?

El parto puede iniciarse de muchas formas:

- Puedes empezar a tener contracciones

Las **contracciones** son dolores fuertes que te ponen la barriga dura. Pueden hacer que inclines tu cuerpo.

- Si las contracciones son cada 5 minutos y duran 60 segundos y son dolorosas.
- Otra forma de comenzar el parto es que se rompa la bolsa. A esto se le conoce como "romper aguas".
- Sabrás si te pasa porque te saldrá agua por la vagina y no será como el pis.
- Esta rotura puede ser grande y que sueltes mucha agua o una rotura pequeña.
- Si en cualquier momento, notas que te sale agua de la vagina y no para de salir, debes acudir a urgencias.

Cuando te pongas de parto

- Cuando te pongas de parto, tienes que ir al hospital.
- Según tus circunstancias, tendrás que ir más o menos rápido.
- Tendrás que ir rápido si:
 - * Al romper aguas, el líquido no es transparente.
 - * Si tienes sangre.
 - * Si has roto aguas y tu exudado ha sido positivo.

El **exudado** es una prueba que te ha mandado tu matrona. La prueba es un palo que tienes que frotar por tu vagina y ano.

- * Tus contracciones son cada menos de 3 minutos.
- Podrás darte una ducha antes de ir al hospital si:
 - * El agua es transparente.
 - * Tu exudado ha sido negativo.
 - * Tus contracciones todavía no son muy seguidas.

Cuando te pongas de parto, recuerda:

- Coger el bolso del hospital.
- Llamar a la persona que quieres que esté contigo durante en el parto.
- Avisar a alguien para que te lleve al hospital.
- Respirar y tratar de estar lo más tranquila posible.

No tengas miedo, los profesionales del hospital van a ayudarte. Ya falta poco para ver la carita de tu bebé.



¿Cómo es el parto?

- Cada parto es diferente.
- El parto tiene 4 fases:
 - Dilatación o trabajo de parto.
 - Expulsivo.
 - Nacimiento.
 - Alumbramiento.

La **dilatación** es el tiempo que pasamos con contracciones. Durante este tiempo: Se nos borra el cuello del útero y se comienza a dilatar para dejar paso al bebé. Este proceso puede durar varias horas.

El **expulsivo** o **nacimiento** es el momento en el que ya estamos dilatadas de 10 centímetros y podemos empezar con los pujos.

Los pujos son la fuerza que hacemos para que el bebé salga.

El **alumbramiento** es lo que ocurre cuando ya ha nacido nuestro bebé y expulsamos la placenta.

En el Hospital

- Podrás estar siempre acompañada de una persona Salvo en momentos en los que los profesionales le pidan salir, por ejemplo, si te pones la epidural.
- Al llegar, te pedirán tus papeles del embarazo.
- Te pasarán a la sala de espera o a monitores.
- En monitores, verán tus contracciones.
- Puede que te hagan una exploración vaginal para ver si estás dilatada.
- Si estás de parto, te pasarán a un paritorio.
- Tienes derecho a tu intimidad durante el parto. Esto quiere decir, que no tiene que haber más profesionales de los necesarios.
- Durante tu parto, habrá siempre el mismo personal, salvo que se alargue durante muchas horas.
- No tienen que ponerte un enema.
- No tienen que rasurarte.
- Tienes derecho a la libertad de movimiento.

Tras el parto

- Piel con piel.

Tras el nacimiento, te colocarán al bebé encima, durante las dos horas siguientes, salvo que el pediatra tenga que revisarle.

- Fomento de la lactancia materna.

Si has decidido dar el pecho a tu bebé, tratarán de que empieces a dárselo en las primeras dos horas.

- Atención al recién nacido.

Durante los primeros días atenderán a tu bebé. Le pondrán un colirio en los ojos y le administrarán vitamina K.

- Higiene del recién nacido.

Pasarán a bañar a tu bebé. Es tu decisión si quieres que le bañen o no. Si quieres, las enfermeras te enseñarán a bañarle.

Otras guías para madres con discapacidad intelectual o del desarrollo



El Embarazo



¿Cuándo debo llevar a mi hijo al pediatra?



La Alimentación



El Sueño



El Juego



Señales de Alerta



Desarrollo Motor



Desarrollo del Lenguaje