



PRIMEROS PASOS

¡El bebé está en camino!

Ya ha oído todas las historias. Su tía dio a luz camino al hospital. Su amiga lo hizo en el baño. La verdad es que probablemente tenga mucho tiempo para prepararse, en especial si este es su primer bebé.

La mayoría de las mujeres embarazadas tienen un trabajo de parto de práctica (conocido también como “trabajo de parto falso”) antes de pasar la experiencia real. Aprenda cómo distinguir el trabajo de parto verdadero del trabajo de parto de práctica.

Síntomas del TRABAJO DE PARTO VERDADERO:

- Las contracciones se vuelven más fuertes, especialmente al caminar. Usted puede sentir las por todo el vientre y en la parte baja de la espalda.
- Las contracciones se vuelven regulares y el intervalo entre una y otra cada vez es menor. Cada contracción debe presentarse de cada 5 a 10 minutos.
- Puede haber un fluido de color rosa o rojo que salga de su vagina.
- Su fuente se podría romper. Esto puede ser un goteo lento o un chorro repentino, ¡como si fuera orina!

Llame a su médico o partera inmediatamente si siente cualquiera de los siguientes síntomas. Ellos le dirán qué hacer.

Entre los síntomas del TRABAJO DE PARTO DE PRÁCTICA se encuentran los siguientes:

- Las contracciones no se vuelven regulares y tampoco el intervalo entre una y otra cada vez es menor.
- Las contracciones se van cuando usted cambia de posición.
- Las contracciones se sienten principalmente en la parte frontal de su vientre.

Cúidese

- Prepare su maleta para el hospital por lo menos un mes antes de la fecha de parto prevista.
- Practique diferentes formas de relajarse y controlar el dolor antes del gran día. Nunca se sabe qué funcionará cuando el día llegue.
- Inscríbese en una clase sobre el alumbramiento. Comuníquese a Alliance al **510-747-4577** para encontrar una clase cerca de usted.



El trabajo de parto comienza el proceso del nacimiento. ¡Eso significa que su bebé llegará muy pronto!

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.