



Las etapas del trabajo de parto y el nacimiento

Qué esperar

A medida que se acerque a su fecha de parto, su cuerpo comienza a prepararse para el nacimiento de su bebé. Los cuadros de este folleto son una herramienta para ayudarle a saber lo que pasa y qué esperar durante el trabajo de parto y el nacimiento. ¡Esperamos que el nacimiento de su bebé sea un acontecimiento maravilloso y memorable!

Si cree que pudiera estar en la etapa de trabajo de parto, llame al teléfono 206-598-4616.

Acerca de los cuadros

Los cuadros de las 3 páginas siguientes muestran las etapas que generalmente ocurren las horas anteriores, durante y después de un parto vaginal. Estos cuadros muestran los cambios corporales y los sentimientos de cada etapa. Usted podría tener todos o solo algunos de estos cambios corporales y sentimientos.

- **La etapa 1** en la mayoría de los casos comienza con contracciones. Esta etapa dura hasta que su cuello uterino se dilata hasta 10 cm.
- **La etapa 2** comienza cuando su cuello uterino está totalmente dilatado. Esto se llama etapa de "pujos" o "expulsiva". Usted puja cuando su útero se contrae. Los pujos continúan hasta que su bebé nace.
- **La etapa 3** comienza después del nacimiento de su bebé. Dura hasta que expulsa la placenta.
- **La etapa 4**, o de recuperación, dura varias horas después del nacimiento de su bebé. Es cuando su bebé se adapta a los cambios físicos y emocionales que sobrevienen con el nacimiento.

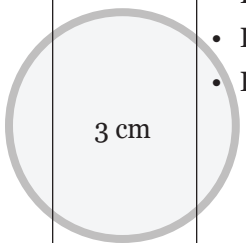
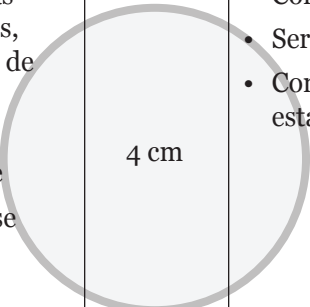


La etapa 2 del parto se llama la etapa "de pujos" o "expulsiva".

Es muy probable que usted tenga métodos para lidiar con esto, que le resultan útiles cuando se encuentra en una situación dolorosa, estresante o que presente dificultades. Asegúrese de usar esas mismas habilidades para lidiar con los problemas durante el parto. Para obtener más información, consulte el capítulo "Medidas de comodidad durante el parto", en las páginas 55 a 56 de este libro, y el libro *El embarazo, el parto y el recién nacido*.

Además examine los apartados "Acciones" de estos cuadros para obtener algunas ideas sobre cómo lidiar con el trabajo de parto y cómo la puede ayudar su pareja. Intente algunas de nuestras sugerencias y piense sobre otras ideas que pudieran ayudarle a enfrentar el trabajo de parto.

Etapa 1

	Cambios físicos	Cuello uterino	Sentimientos	Acciones
Preparto	- Contracciones sin progreso - El cuello uterino madura - El cuello uterino se puede borrar - El cuello uterino podría dilatarse 1 a 2 cm - Podría salir sangre o mucosidad de la vagina	 1 cm	- Ansiosa - Espera con ansia el nacimiento y al bebé	- Comienza o continúa la anidación - Empaque sus maletas para ir al hospital
Trabajo de parto inicial	- Las contracciones se vuelven regulares - El cuello uterino se borra, se dilata 2 a 4 cm	 3 cm	- Entusiasmada - Impaciente - Insegura	- Relájese en casa - Mire una película - Camine, cambie de posición - Tome una ducha - Beba líquidos y coma ligeramente - Vacíe la vejiga
Trabajo de parto activo	- Contracciones más largas, más fuertes, más cercanas una de la otra - Las membranas podrían romperse - El cuello uterino se borra, se dilata 4 a 8 cm	 4 cm	- Concentrada - Seria - Comienza a estar cansada	- Use la respiración estructurada - Camine, cambie de posición - Hidroterapia - Beba líquidos y coma ligeramente - Vacíe la vejiga - Anestesia epidural, si se desea

	Cambios físicos	Cuello uterino	Sentimientos	Acciones
Transición del trabajo de parto	• Contracciones intensas con picos múltiples • Descanso mínimo • El cuello uterino se dilata 8 a 10 cm	10 cm	• Concéntrese sobre aquí y ahora, visión del túnel • Dificultad para manifestar las necesidades • Sensible al tacto • Posibles deseos de pujar • Posibles náuseas • Malhumorada • Temblorosa	• Use la respiración estructurada • Contracciones, pero sin progreso evidente

Etapa 2

	Cambios físicos	Sentimientos	Acciones
Pujar	• Puede haber una pausa en las contracciones • Deseos espontáneos o dirigidos a pujar • Podría sentir que le arde la piel entre la vagina y el ano (perineo)	• Listo para el nacimiento • Posible energía renovada • Cansada, soñolienta • Sudorosa	• Use la respiración estructurada • Hielo picado, si desea • Podría ser que las compresas le hagan sentir bien • Posible evacuación intestinal
Nacimiento	• La cabeza del bebé corona • El bebé está naciendo	• Contenta • Aliviada	• Expulsar al bebé • Concentrada en el bebé

Etapa 3

	Cambios físicos	Sentimientos	Acciones
Expulsión de la placenta	• Se expulsa la placenta • Es posible que tenga contracciones, dolores de posparto • Se sutura el desgarro	• Es posible que tenga temblores • Es posible que sienta frío, escalofríos	• Concentrada en el bebé

Etapa 4

	Cambios físicos	Sentimientos	Acciones
Recuperación	• Sangrado, loquios • Es posible que tenga contracciones, dolores de posparto • El perineo podría estar dolorido • Hambre, sed	• Entusiasmada, contenta • Podría estar muy cansada • Desea hablar acerca del nacimiento	• Amamantar al bebé cuando esté cómoda • Comer y beber • Tener ayuda la primera vez que se levante de cama • Hielo en el perineo • Llamar a la familia, los amigos • Tener visitas

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre las etapas del trabajo de parto y el nacimiento, hable con su proveedor de atención a la salud.

Si el consultorio de su proveedor está cerrado, llame a Trabajo de parto y Parto de UWMC:
206-598-4616

The Stages of Labor and Birth

What to expect

As you get closer to your due date, your body begins to prepare for the birth of your baby. The charts in this handout are a tool to help you know what happens and what to expect during labor and birth. We hope your baby's birth is a wonderful and memorable event!

If you think you may be in labor, call 206-598-4616.

About the Charts

The charts on the next 3 pages show the stages that usually occur in the hours before, during, and after a vaginal birth. These charts show the body changes and feelings of each stage. You may have all or some of these body changes and feelings.

- **Stage 1** most often begins with contractions. This stage lasts until your cervix is dilated to 10 centimeters.
- **Stage 2** begins when your cervix is fully dilated. This is called the “pushing” stage. You push when your uterus contracts. This pushing continues until your baby is born.
- **Stage 3** begins after the birth of your baby. It lasts until your placenta is delivered.
- **Stage 4**, or recovery, lasts for several hours after the birth of your baby. This is when your body adjusts to the physical and emotional changes that come with giving birth.



Stage 2 of labor is called the “pushing” stage.

Most likely, you have coping methods you know work best for you when you are in a painful, stressful, or challenging situation. Be sure to use these same coping skills during your labor. For more information, see the chapter “Comfort Measures During Labor,” pages 55 to 56 of this book, and the book *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*.

Also review the “Actions” sections of these charts for some ideas on how to cope with labor and how your birth partner can help you. Try some of our suggestions, and think of other ways to help you to cope during labor.

Stage 1

	Physical Changes	Cervix	Feelings	Actions
Pre-labor	• Contractions without progress • Cervix ripens • Cervix may efface • Cervix may dilate 1 to 2 cm • Blood or mucus may come out of vagina	1 cm	• Anxious • Looking forward to birth and baby	• Start or continue nesting • Pack your bags for the hospital
Early Labor	• Contractions becoming regular • Cervix effaces, dilates 2 to 4 cm	3 cm	• Excited • Impatient • Uncertain	• Relax at home • Watch a movie • Walk, change positions • Take a shower • Drink fluids and eat lightly • Empty your bladder
Active Labor	• Contractions are longer, stronger, closer together • Membranes may break • Cervix effaces, dilates 4 to 8 cm	4 cm	• Focused • Serious • Starting to get tired	• Use patterned breathing • Walk, change positions • Hydrotherapy • Drink fluids and eat lightly • Empty bladder • Epidural anesthesia, if desired

	Physical Changes	Cervix	Feelings	Actions
Transition Labor	• Contractions intense with multiple peaks • Very little rest • Cervix dilates 8 to 10 cm	10 cm	• Focused on here and now, tunnel vision • Difficulty stating needs • Sensitive to touch • Possible urge to push • Possible nausea • Grumpy • Shaky	• Use patterned breathing • Contractions, but no obvious progress

Stage 2

	Physical Changes	Feelings	Actions
Pushing	• May be a lull in contractions • Spontaneous urge or directed pushing • Skin between vagina and anus (perineum) may feel burning	• Ready for birth • Possible renewed energy • Tired, sleepy • Sweaty	• Use patterned breathing • Ice chips, if desired • Compresses may feel good • Possible bowel movements
Birth	• Baby's head crowns • Baby is born	• Happy • Relieved	• Push baby out • Focus on baby

Stage 3

	Physical Changes	Feelings	Actions
Deliver Placenta	• Placenta is delivered • May have contractions, after-pains • Tear is stitched	• May have shakes • May feel cold, chilled	• Focus on baby

Stage 4

	Physical Changes	Feelings	Actions
Recovery	• Bleeding, lochia • May have contractions, after-pains • Perineum may be sore • Hungry, thirsty	• Elated, content • May be very tired • Want to talk about the birth	• Breastfeed baby when comfortable • Eat and drink • Have help the first time you get out of bed • Ice on perineum • Call family, friends • Have visitors

Questions?

Your questions are important. If you have questions about the stages of labor and birth, talk with your health care provider.

When your provider's office is closed, call UWMC Labor & Delivery: 206-598-4616