

Parto pretérmino y nacimiento no siempre puede ser evitado, pero sí sigue las siguientes guías, usted puede reducir las posibilidades que su bebé sea nacido temprano.

- Visite a su doctor o enfermera partera para visitas programadas regularmente. Ellos le informarán que tan seguido usted los debe de visitar.
- Beba por lo menos dos cuartos de líquido descafeinado cada día.
- Descanse y relájese en su lado izquierdo cada día.
- Evite actividades agotadoras como levantamiento pesado, mover muebles, y alguna otra forma de ejercicio. Su proveedor de salud de cuidado puede ayudarle a decidir el mejor ejercicio mientras usted está embarazada.
- Dígale a su doctor o enfermera partera sobre que tipo de trabajo usted hace, cuales son sus deberes, situaciones de tensión, horarios largos, etc.
- Disminuya o elimine situaciones estresantes en su vida.
- Después de tener sexo, vacíe su vejiga, beba dos a tres vasos de agua, y descanse en el lado izquierdo por media a una hora o más.
- Identifique a personas que puedan ser un sistema de apoyo – familia, amigos, o vecinos que se encuentren cerca y puedan ayudar si usted está cansada, enferma, necesita ir al doctor o al hospital.
- Evite la preparación de pezones para amamantar.
- No viaje distancias largas o haga cambios significantes de altitudes. Si usted viaje por carro, pare cada hora o dos para que haga algo de ejercicio, estire sus piernas, beba agua y vacíe su vejiga.
- Reduzca o pare de fumar.
- No beba alcohol, incluyendo vino o cerveza.
- Dígale a su doctor o enfermera partera inmediatamente si usted piensa que tiene una infección vaginal o de la vejiga.
- Vacíe su vejiga frecuentemente.
- Coma una buena dieta que incluya fruta, vegetales, y fibra para prevenir estreñimiento.
- Coma una dieta saludable así gana suficiente peso para permitir que su bebé crezca adecuadamente.

Llame a su doctor o enfermera partera...

Sí usted tiene sangrado vaginal o está saliendo fluido de su vagina, o sí después de una hora de descanso, de tomar líquidos, de sentir y de contar las contracciones:

- **Sus contracciones son todavía 15 minutos aparte o cercanas (más de cuatro en una hora) o,**
- **dolor de espalda, presión, o calambres no han parado, o**
- **usted piensa que algo está mal, o**
- **usted tiene preguntas sobre parto, la información de éste folleto, o embarazo**

Sí usted es un miembro del Rocky Mountain Health Plans, usted también puede contactar nuestras enfermeras prenatales:

Janice Ferguson, RNC: 970-244-7890 o
800-843-0719, ext. 7890.

Heather Stephens, RN: 970-244-7804 or
800-843-0719, ext. 7804

www.rmhp.org



2775 Crossroads Blvd., PO Box 10600
Grand Junction, CO 81502-5600

QI21-S-R0508b



un Parto Pretérmino

Rocky Mountain Health Plans —
Mejorando los Resultados del Embarazo



El parto es un tiempo emocionante. Significa que su bebé llegará después de nueve meses de espera. Pero algunas veces las mujeres entran en parto tres o más semanas antes de la fecha debida. Esto es llamado **prematuro o parto pretérmino**. Los bebés que nacen temprano — antes de 37 semanas de embarazo — pueden tener problemas al respirar, comer y mantener el calor del cuerpo, porque no tuvieron suficiente tiempo para crecer y desarrollarse completamente.

Qué es parto pretérmino?

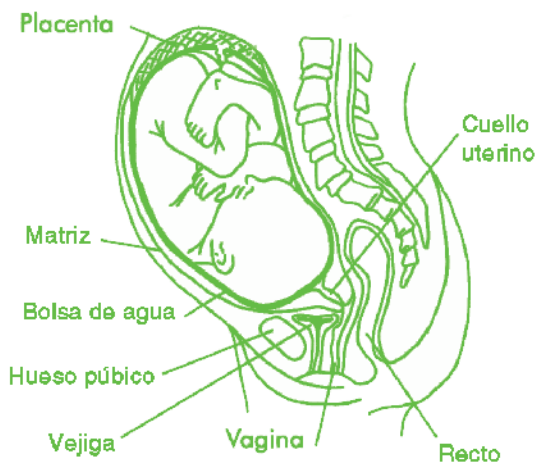
Parto pretérmino es cuando la madre tiene **contracciones** (sus músculos uterinos se aprietan) y el cuello uterino se **dilata** (o se abre) muy temprano. Esto causa que el bebé nazca muy temprano, o pretérmino.

Qué causa el parto pretérmino?

Nadie sabe realmente. Hay ciertas cosas que parece incrementar las posibilidades que una mujer tenga parto pretérmino — fumar, frecuentes infecciones del tracto urinario, el tener gemelos, el tener parto pretérmino, o tener bebés prematuros con un embarazo previo. Pero algunas veces no hay razones obvias para un parto pretérmino.

Cómo puedo prevenir un parto pretérmino?

La mejor forma es conocer las señales de aviso y obtener cuidado lo más rápido si una de éstas señales ocurre.



¿Está teniendo contracciones?

Parto pretérmino puede ser difícil de identificar, y no siempre duele. Esto es porque es importante conocer como se sienten las contracciones. Usted puede sentir su abdomen por contracciones.



1. Acuéstese con un almohada detrás de su espalda, así usted estará inclinada levemente a su lado izquierdo. No se acueste plana (derecha) sobre su espalda (boca arriba)
2. Coloque la punta de sus dedos en su abdomen donde su útero está localizado, como se muestra en la foto de arriba. Usando la punta de los dedos, depresione, o suavemente presione hacia abajo, sobre la superficie entera para sentir la firmeza del músculo de su útero. Cuando su útero esté relajado, la área estará suave y la punta de sus dedos se depresionarán muy fácilmente.
3. Si usted siente su útero apretándose y su estómago siente firme al tacto, usted está teniendo una contracción. Cunte el tiempo del número de minutos desde el comienzo de la contracción al comienzo de la próxima por una hora. Puede ser más fácil mantener un control de cuantas contracciones usted tiene en una hora.
4. Si sus contracciones son menos de 15 minutos aparte/separadas o usted tiene más de cuatro contracciones en una hora, o si usted tiene uno de las señales de aviso, **llame a su doctor o enfermera partera**.

Señales de aviso de un parto pretérmino

- Contracciones uterinas 15 minutos o menos aparte/separadas. Su abdomen se sienten apretado y duro cuatro o más veces en una hora. **Esto puede ser sin dolor.**
- Calambres que se sientan como calambres o cólicos menstruales arriba del hueso púbico ya sean constantes o que vengan y se vayan.
- Un dolor bajo en la espalda, sordo ya sea constante o venga y se vaya y no se quita cuando usted cambian de posición.
- Una presión pélvica que se sienta como si el bebé estuviera empujando hacia abajo.
- Calambres abdominales que se sientan como un mal caso de dolor de gases. También puede tener diarrea.
- Un incremento o cambio en flujo vaginal. Usted puede tener más flujo que el normal, o es más con mucosidad o acuoso (aguado), cambia de color, o llega a ser rosa o ensangrentado.
- Fluido saliendo de la vagina.
- Un presentimiento general mal o sintiendo que algo no está bien.

Qué hacer si usted tiene señales de aviso de un parto pretérmino

Si usted está experimentando una de estas señales, trate lo siguiente:

- Vacíe su vejiga.
- Acuéstese de lado izquierdo y descanse.
- Beba tres a cuatro vasos grandes de agua.
- Sienta por las contracciones uterinas y cuéntelas. Mantenga un control de los minutos desde el comienzo de la contracción al comienzo de la siguiente, o mantenga un control en el número de las contracciones que usted tiene en una hora.