

Trabajo de parto prematuro (antes de tiempo)

Preterm Labor

La mayoría de los embarazos duran 40 semanas. Lo llamamos trabajo de parto prematuro si empieza el trabajo de parto entre las semanas 20 y 37 de su embarazo.

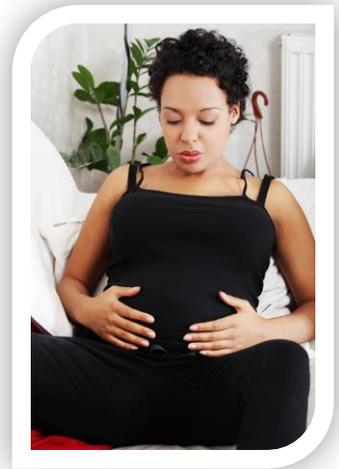
Llame al área de OB Triage al 272-2460 si:

- ⚠ Tiene alguna señal de trabajo de parto prematuro por más de una hora (ver a continuación las señales de trabajo de parto prematuro).
- ⚠ Tiene cualquier líquido o sangre goteando de su vagina.

¡Es posible evitar un parto prematuro si recibe cuidado temprano!

¿Cuáles son las señales del trabajo de parto prematuro?

- **4 o más contracciones en una hora**
 - Es normal tener algunas contracciones del útero. Pueden ocurrir cuando cambia posiciones, como de estar sentada a acostarse.
 - Si tiene 4 o más contracciones en una hora, su cuello uterino puede dilatarse y el bebé podría nacer antes. Las contracciones que vienen tan seguidas pueden causar que se abra su cuello uterino y que su bebé pueda llegar antes de tiempo.
- **Un dolor sordo (no es agudo, pero no se interrumpe) debajo de la cintura.** El dolor podría ir y venir, o ser constante.
 - Recuerde, el dolor en la parte baja de la espalda es una parte normal y común del embarazo a medida que crece el bebé.
 - En el trabajo de parto prematuro, el dolor en la parte baja de la espalda cambia repentinamente. Por lo regular es fuerte y va y viene.
- **Flujo (líquido) nuevo o diferente a lo normal, proveniente de la vagina.**
 - Un aumento en desecho vaginal es normal durante el embarazo.
 - Durante el trabajo de parto, el cambio comúnmente el repentino, y puede ser agudo, como moco, o con sangre como una regla.



¿Cómo sé si estoy teniendo contracciones?

- Acuéstese. Coloque los dedos en la parte superior del útero.
- Si su útero se contrae, sentirá que el abdomen se tensa o se endurece durante la contracción. Después de que finalice la contracción, sentirá que se relaja o que se ablanda.
- Las contracciones prematuras a veces pueden ser dolorosas.



¿Cuáles son las señales del trabajo de parto prematuro? (continúa)

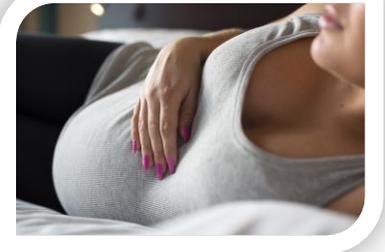
- **Calambres** (como cuando tiene su período) en la parte inferior del vientre. Los calambres podrían ir y venir, o ser constantes. Podría, o no, tener diarrea.
- **Presión en su pelvis** que cambia repentinamente
 - Presión en su pelvis puede ser normal a medida que crece el bebé.
 - Durante el trabajo de parto prematuro, es posible sentir que su bebé está empujando hacia abajo o que la presión va y viene. Por lo regular esto sucede junto con otras señales que están en la lista de la primera página.

¿Es peligroso el trabajo de parto prematuro?

Cuando alguien tiene contracciones de trabajo de parto prematuras, su útero se aprieta y es posible que su matriz se abra antes de lo normal. Esto puede causar un nacimiento prematuro. Si el bebé nace antes de tiempo, puede tener problemas con la respiración, alimentación, y con mantener su temperatura tibia. Es por eso que es importante observar si hay señales de trabajo de parto prematuro.

¿Qué debería hacer si empiezo con trabajo de parto prematuro?

- **Acuéstese de lado.** Colóquese una almohada en la espalda para dar apoyo. No se acueste extendida boca arriba, pero tampoco gire demasiado sobre el costado.
 - El acostarse boca arriba podría provocar que las contracciones sucedan con mayor frecuencia.
 - Si se recuesta demasiado hacia adelante, podría ser que no sintiera las contracciones.
- **Beba varios vasos grandes de agua** y vaya frecuentemente al baño a orinar. En ocasiones la deshidratación puede provocar contracciones.
- **Intente tomar un baño caliente.** A veces, esto relaja los músculos para que las contracciones disminuyan o se detengan.
- **Lleve un registro de sus contracciones durante una hora.**
 - Cuente el número de minutos desde el **inicio** de una contracción al **inicio** de la próxima. Esto le dirá con qué frecuencia se están dando.
 - Si tiene más de 4 contracciones en 1 hora, esto es una señal de trabajo de parto prematuro. Llame al área de OB Triage al 272-2460.



Sabía usted que...

Algunas mujeres tienen más riesgo de entrar en trabajo de parto prematuro; por ejemplo, si tienen gemelos o si ya han tenido un parto prematuro en el pasado.

Pregúntele a su proveedor si usted tiene más probabilidades de tener un trabajo de parto prematuro.