

# 6 pasos sencillos para un nacimiento saludable y seguro



Una **GRAN CANTIDAD** de investigación médica informa tanto a usted, como a su proveedor de atención de la salud, el tipo de atención que muy probablemente hará que el nacimiento de su bebé sea **SEGURO** y **SALUDABLE**.

**NO OBSTANTE** el cuidado que las mujeres embarazadas reciben **NO SIEMPRE COINCIDE CON LA INVESTIGACIÓN.**

A pesar de los **riesgos** y los **beneficios limitados**, una encuesta<sup>1</sup> realizada a madres que acababan de dar a luz mostró:

**93 %**

tuvo monitoreo fetal electrónico (EFM)

**87 %**

tuvo restricciones en alimentos

**66 %**

tuvo restricciones en bebidas

**55 %**

tuvo ruptura artificial de membranas

**35 %**

tuvo una episiotomía

A pesar de que son prácticas de **“RUTINA,”** algunas realmente pueden hacer que el parto sea **MÁS DIFÍCIL** y **MENOS SEGURO.**

## ¡MANTENGA EL PARTO SENCILLO!

El método Lamaze ha resumido años de investigación en 6 prácticas para un nacimiento saludable que están probadas para promover el nacimiento más seguro y más saludable posible para la madre y el bebé.

### 1 DEJE QUE EL TRABAJO DE PARTO COMIENCE POR SÍ SOLO



- ¡El embarazo normal dura entre 38 y 42 semanas!
- El trabajo de parto natural significa que su cuerpo y su bebé están listos para el nacimiento
- La inducción puede hacer que las contracciones sean más fuertes y estresar al bebé

### 2 CAMINE, MUÉVASE Y CAMBIE DE POSICIÓN DURANTE EL TRABAJO DE PARTO



- Ayude a su útero a trabajar de manera más eficiente
- Utilice la posición vertical y la gravedad para ayudar a que el bebé baje
- La respuesta activa al trabajo de parto puede ayudar a sentirse más segura y con menos

### 3 LLEVE A UN SER QUERIDO, AMIGO O UNA DOULA PARA RECIBIR



- Los elogios, la tranquilidad y el estímulo disminuyen el estrés
- El soporte físico puede ayudar a reducir el dolor
- El apoyo informativo puede aumentar la seguridad

### 4 EVITE LAS INTERVENCIONES<sup>2</sup> QUE NO SEAN MÉDICAMENTE NECESARIAS—

INDUCCIÓN, RUPTURA ARTIFICIAL DE MEMBRANAS, ALIMENTOS Y BEBIDAS RESTRINGIDOS, LÍQUIDOS INTRAVENOSOS, EFM CONTINUO, EPISIOTOMÍA, EPIDURAL Y CESÁREA



- Muchas de éstas interrumpen el proceso del parto y lo hacen más difícil
- Elija un lugar para el nacimiento con baja tasa de intervenciones
- Pregunte si su proveedor de atención utiliza alguna intervención
- Durante el trabajo de parto, pregunte si hay otra alternativa

### 5 EVITE DAR A LUZ ACOSTADA SOBRE LA ESPALDA Y SIGA EL IMPULSO DE SU CUERPO PARA PUJAR



- Utilice la gravedad a su favor para acortar la etapa de expulsión
- Puje cuando su cuerpo le indique
- Utilice la posición vertical o decúbito lateral
- Use las camas ajustables de hospital como apoyo para las diferentes posiciones de expulsión

### 6 MANTENGA AL BEBÉ CON USTED — ESTO ES MEJOR PARA USTED, SU BEBÉ Y LA LACTANCIA



- El contacto piel con piel durante la primera hora ayuda a la transición del bebé
- El pesaje y otros procedimientos de rutina pueden esperar
- Pregunte qué procedimientos se pueden realizar mientras usted carga al bebé

INSISTA EN EL NACIMIENTO MÁS SEGURO Y MÁS SALUDABLE POSIBLE.

VISITE [WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY](http://WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY) PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

Lamaze  
Internacional

Push  
for your baby

1 Declercq, E.R., Sakala, C., Corry, M.P., & Applebaum, S. (Octubre de 2006). *Listening to mothers II: Report of the second national U.S. survey of women's childbearing experiences.* (Escuchar a las madres II: informe de la segunda encuesta nacional de EE. UU. sobre experiencias de mujeres durante el parto). Nueva York: Childbirth Connection. Obtenido de [http://www.childbirthconnection.org/pdfs/LTMII\\_report.pdf](http://www.childbirthconnection.org/pdfs/LTMII_report.pdf)

2 Lothian, J., DeVries, C. (2005). *The official Lamaze guide: Giving birth with confidence (La guía oficial de Lamaze: dar a luz con seguridad)*. Minneapolis, MN: Meadowbrook Press.