

# ¿Sin alimentos ni bebidas durante el trabajo de parto? ¡DE NINGUNA MANERA!



¿CUÁNTO TIEMPO SUELE PASAR

**SIN  
COMER?**

¿Y SI TUVIERA QUE LLEGAR AL FINAL DE  
**UN TRABAJO  
DE PARTO  
DE 16 O 24 HORAS?**



La restricción de alimentos y bebidas para las mujeres en trabajo de parto es común.

Una importante encuesta<sup>1</sup> realizada a mujeres estadounidenses que dieron a luz mostró: **40% bebió líquidos** **20% comió**



¿Por qué existen restricciones?

El temor a complicaciones médicas por el contenido del estómago sigue siendo común entre los profesionales de la salud. **Pero, ¿qué dice la evidencia?** Un análisis de investigación realizado en 2013 a más de 3,000 mujeres, encontró que:



**NO HAY EVIDENCIA** para apoyar las restricciones sobre lo que come o bebe en un trabajo de parto típico.



Las restricciones pueden significar un trabajo de parto más largo y más doloroso para usted.



¿Verdadero o Falso?

**SU ESTÓMAGO**

**NUNCA ESTÁ  
REALMENTE**

**VACÍO**

INCLUSO SI NO COME O BEBE<sup>2</sup>



**ASÍ QUE NO DESECHE ESA MANZANA...**

¡El trabajo de parto es duro! Necesita una buena fuente de combustible para tener la **fuerza** para llegar hasta el final. Coma lo que le gusta... ¡y beba mucha agua!



## ¡MUÉSTREME LA... EVIDENCIA!

¿Va a hacer frente a restricciones en su trabajo de parto? Asegúrese de recibir atención de calidad basada en la evidencia:

**1**

Obtenga más información sobre la preparación para el trabajo de parto en un **curso de preparación para el parto Lamaze**

**2**

Pregunte si su **centro o proveedor de atención** restringe habitualmente los alimentos y bebidas durante el trabajo de parto

**3**

Si no está de acuerdo con las políticas restrictivas, **considere cambiar** su **proveedor o lugar para el nacimiento**

**4**

Si hay una **política restrictiva**, ¡pida ver la evidencia que su proveedor de atención está utilizando!

INSISTA EN EL NACIMIENTO MÁS SEGURO Y MÁS SALUDABLE POSIBLE.  
VISITE [WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY](http://WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY) PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.



1 Declercq, E.R., Sakala, C., Corry, M.P., Applebaum, S., Herrlich, A. (Mayo de 2013). *Listening to Mothers III: Pregnancy and Birth* (Escuchar a las madres III: el embarazo y el nacimiento). New York: Childbirth Connection. Obtenido de [http://transform.childbirthconnection.org/wp-content/uploads/2013/06/LTM-III\\_Pregnancy-and-Birth.pdf](http://transform.childbirthconnection.org/wp-content/uploads/2013/06/LTM-III_Pregnancy-and-Birth.pdf)

2 Singata, M., Tranmer, J., Gyte, G.M.L. (2013). Restricting oral fluid and food intake falling on labor (La restricción de líquidos por vía oral y la ingesta de alimentos al entrar en trabajo de parto). [Abstracto]. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Ejemplar 8. Art. Núm.: CD003930. <http://summaries.cochrane.org/CD003930/eating-and-drinking-in-labour>