



Inicio del parto...



Manejo de la fase de latencia



¿Qué es la fase de latencia?

El parto puede comenzar de dos formas, con contracciones o con la rotura de membranas, también conocido como “romper aguas”. Una vez comenzado, el parto se divide en varias etapas: dilatación, expulsivo y el alumbramiento. La dilatación a su vez se divide en dos fases: la fase de latencia y la de apertura activa. Esta hoja de información trata específicamente de la primera de las dos, la llamada fase de latencia, también conocida como apertura temprana. Comprende el periodo desde el inicio del parto hasta que el orificio uterino se haya dilatado entre 4 y 6 cm. En esta fase las contracciones se inician y deben coordinarse y progresar paulatinamente, el cuello del útero se alinea y se va acortando, y el orificio uterino o se va abriendo. En ocasiones, en esta primera fase las contracciones ya pueden producirse de forma regular y llegar a ser dolorosas, pero no siempre es el caso. La duración de la fase de latencia es muy variable y puede durar desde unas horas hasta varios días. La fase de apertura activa que le sigue se caracteriza a su vez por la presencia de contracciones regulares y dolorosas que conducen a una apertura completa y borramiento del cuello uterino de forma progresiva.



Ten en cuenta:

Lograr un equilibrio emocional es crucial para esta fase tan vulnerable del nacimiento de tu bebé. Para ello es importante que Usted se sienta cómoda y segura en su entorno. No es una cuestión sencilla determinar el momento adecuado para contactar con su matrona o el personal del paritorio, siendo el factor clave y determinante su sensación subjetiva. Tenga en cuenta que a partir del segundo hijo el parto puede ser más rápido, especialmente la fase de latencia. Otro factor de relevancia es la accesibilidad que tenga Usted a la hora de acudir al centro de parto. Las siguientes preguntas pueden servir de guía:

- ¿Usted se encuentra en las últimas cuatro semanas de su embarazo y su bebé está orientado en posición cefálica?
- ¿Sigue sintiéndose cómoda y segura, incluso en presencia de las contracciones?
- ¿Siente que su bebé se mueve entre las contracciones?

Si su respuesta a algunas de estas preguntas es un “no”, o en caso de presentar una de las siguientes condiciones, contacte inmediatamente con su matrona o paritorio: Hemorragia, Pérdida de líquido amniótico, Dolor persistente. En caso de que su embarazo sea considerado “de alto riesgo” o presente una enfermedad preexistente, coméntelo previamente con la matrona/obstetra responsable de su caso.

¿Cómo manejar la fase de latencia?

Una opción perfectamente viable es pasar la fase de latencia o parte de ella en casa. La ventaja es que se encontrará en un entorno familiar, donde podrá moverse libremente. También es posible pasar el periodo de latencia en el lugar de nacimiento elegido, es decir su hospital de preferencia o referencia.

Puede ser útil contar con una persona de confianza para que le sirva de apoyo durante esta fase. Si Usted ya tiene hijos, organice alguien que los cuide durante el tiempo que tarde el parto.

¡Le aconsejamos que intente aceptar las contracciones en su ciclicidad y no les preste demasiada atención, aunque parezca imposible! Cuando se encuentre cansada, intente dormir, teniendo en cuenta que las contracciones fuertes siempre le despertarán. Si no le fuese posible dormir, intente descansar durante las pausas entre las contracciones.

En caso de que ya no le sea posible descansar, intente distraerse.

Posibles medidas para manejar el dolor:

Masajes



Respiración



Bañarse



Ducharse



Un Paseo



Posturas corporales útiles:



Si ya no se siente cómoda en casa, puede acudir al lugar de nacimiento que haya elegido, donde comprobarán su bienestar y el del bebé, así como el progreso del parto. Si todo está bien y aún se encuentra en la fase de latencia, el personal especializado y Usted decidiréis conjuntamente los siguientes pasos. Tal vez pueda volver a casa, o bien dar un paseo por las cercanías con su acompañante o bien ingresar como paciente. En este caso es posible que se le ofrezca una sala especial para pasar la fase de latencia en su hospital.

Es importante tomarse su tiempo en la fase de latencia y evitar acumular presión emocional. Siempre puede hablar con tu matrona en caso de dudas, preguntas o miedos acerca de algún aspecto del parto. En caso de que las opciones de alivio del dolor mencionadas anteriormente no le hayan ayudado lo suficiente, también puede optar por recibir analgesia farmacológica administrada por el personal del paritorio.

El parto es un proceso natural y fisiológico del que siempre puede haber desviaciones. En este texto partimos de la base de un embarazo y un parto sanos.

El editor no se hace responsable de las desventajas o daños derivados de la información contenida en este folleto. Si tiene dudas, póngase en contacto con su matrona/obstetra/paritorio en cualquier momento. Las matronas miembros de la Asociación de Matronas de Baja Sajonia le desean un parto maravilloso. Este es también el comienzo de vuestra vida como familia. Por eso es tan importante que Usted misma le de forma según sus deseos y necesidades individuales. ¡Mucha suerte!

Quellenangaben

• „Vaginale Geburt am Termin. S3-Leitlinie der DGGG/DGHWI. Langfassung. Version: 1.0 Stand 22.12.2020“, Zugriff unter https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-083l_S3_Vaginale-Geburt-am-Termin_2021-03.pdf

• Fotografie: Foto- und Bilderwerk - www.bilderwerk.org