

### ¿POR QUÉ DEBE USTED APRENDER ACERCA DEL PARTO PRETÉRMINO?

Un término saludable para un embarazo es aproximadamente 40 semanas. El parto pretérmino es un parto que sucede demasiado temprano, antes de las 37 semanas de embarazo. El cerebro del bebé y otros órganos no han tenido tiempo para crecer completamente en este tiempo. Si usted tiene un parto pretérmino, su bebé podría nacer demasiado temprano.

Nadie sabe quien tendrá un parto pretérmino. Puede pasarle a cualquier mujer. Aprenda las señales de un parto pretérmino para que sepa qué hacer si tuviera un parto pretérmino.

### ¿CUALES SON LAS SEÑALES DE UN PARTO PRETÉRMINO?

Las señales de un parto pretérmino son frecuentemente las mismas que las de un parto regular, lo único es que suceden demasiado temprano. Incluso teniendo solo una de estas señales puede significar que usted está teniendo un parto pretérmino. Las señales incluyen:

- Contracciones que hacen que su vientre se apriete como un puño a cada diez minutos o con más frecuencia
- Cambios en el color del flujo de su vagina, o sangrado de su vagina
- La sensación de que su bebé está empujando hacia abajo. A esto se le llama presión pélvica
- Dolor leve en la parte baja de la espalda
- Calambres como que si está teniendo su período
- Dolor del vientre con o sin diarrea

### ¿CÓMO SABE SI ESTÁ TENIENDO CONTRACCIONES?

Acuéstese sobre su espalda y ponga sus manos en su vientre. Si siente que su vientre se aprieta (contracción) y luego se ensuaviza (relajación), usted está teniendo una contracción. Algunas contracciones pueden ser más duros o fuertes que otros. Con frecuencia las contracciones no suelen doler.

### ¿QUÉ SON LAS CONTRACCIONES DE BRAXTON HICKS? ¿QUÉ DIFERENCIAS TIENEN DE LAS CONTRACCIONES DE UN PARTO?

Las contracciones de Braxton Hicks son una parte normal del embarazo. Estas preparan su cuerpo para el parto y el alumbramiento en sí y suelen aumentar en las semanas justo antes de la fecha de parto. Estas contracciones son irregulares (no siguen un patrón regular) y probablemente suceden por las tardes o al anochecer — especialmente cuando usted está cansada o cuando haya tenido mucha actividad física durante el día.

Las contracciones de parto señalan el inicio del proceso de dar a luz. Estas contracciones de parto suceden en intervalos regulares, duran entre 30 a 70 segundos y se vuelven más fuertes y más frecuentes a medida que pasa el tiempo. Si usted tiene contracciones regulares a cada 10 minutos o con más frecuencia **antes de las 37 semanas de embarazo**, podría estar teniendo un parto pretérmino. Llame a su proveedor inmediatamente si esto le pasa a usted.

### **¿QUÉ DEBE HACER SI USTED TIENE ALGUNA DE LAS SEÑALES DE UN PARTO PRETÉRMINO?**

Llame a su proveedor de inmediato aunque tenga solo una señal de un parto pretérmino. Si espera mucho tiempo en buscar ayuda, su bebé podría nacer demasiado temprano. Su proveedor podría decirle que:

- Venga a la oficina o vaya al hospital.
- Deje de hacer lo que está haciendo.
- Descanse sobre su lado izquierdo por una hora.
- Tome 2 a 3 vasos de agua o jugo. No tome café ni soda.

Llame a su proveedor de nuevo o vaya al hospital si las señales empeoran o no desaparecen. Si las señales desaparecen descanse durante el resto del día.

### **¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIR EL PARTO PRETÉRMINO?**

Aquí están algunas de las cosas que puede hacer para reducir los riesgos de un parto pretérmino:

- Diga a su proveedor si usted ya ha tenido un bebé pretérmino o si el parto pretérmino sucede en su familia. Estas cosas hacen que usted tenga más probabilidades de tener un bebé de nacimiento pretérmino que otras mujeres. Su proveedor posiblemente quiere observarla más de cerca.
- Aprenda las señales de un parto pretérmino y sepa qué hacer si le pasa a usted.
- Descanse y cuídese durante su embarazo.
- Asista a todas sus citas con su proveedor de cuidado de la salud para asegurarse de que usted y su bebé sean chequeados durante todo el embarazo.
- Si usted cree que posiblemente está teniendo un parto pretérmino, no dude en llamar a su proveedor – no espere hasta que la situación haya avanzado hasta un punto en que su proveedor ya no puede ayudar.

***¡Vale la pena esperar por bebés saludables!***