

# Guía de Preparación para el Parto

EL PARTO ES UN PROCESO FISIOLÓGICO Y EMOCIONAL PROFUNDO QUE IMPLICA CAMBIOS HORMONALES, FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA PERSONA GESTANTE.

PREPARARSE EMOCIONALMENTE AYUDA A CANALIZAR EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE EN HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO EFECTIVAS, DISMINUYENDO EL ESTRÉS Y PROMOViendo UNA EXPERIENCIA MÁS SATISFACTORIA. LA PAREJA O ACOMPAÑANTE PUEDE PARTICIPAR ACTIVAMENTE APRENDIENDO SEÑALES DE CONFORT/INCOMODIDAD, OFRECIENDO PALABRAS DE ALIENTO Y ASEGURANDO UN ENTORNO DE CALMA

## TEMAS

1. Conexión cuerpo mente
2. Ejercicios para embarazadas, esferodinamia y sus beneficios
3. Plan de parto: donde parir, posiciones, métodos para aliviar el dolor: farmacológicos y no farmacológicos, protocolos de emergencia y el rol del acompañante
4. Acompañamiento emocional durante el trabajo de parto
5. Mitos más comunes sobre el parto
6. Signos y fases del trabajo de parto
7. Contacto piel a piel y la hora mágica de lactancia

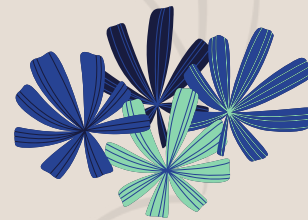


## Respiración consciente

Practicar diariamente **respiraciones profundas** y guiadas ayuda a reducir la ansiedad, regula el ritmo cardíaco y prepara la mente para el trabajo de parto. Estas técnicas activan el sistema nervioso parasimpático, disminuyendo la producción de cortisol y favoreciendo la sensación de calma.



## Journaling



El “journaling” o diario de embarazo consiste en **anotar pensamientos, emociones y sensaciones físicas cada día**; esto permite identificar miedos, seguir la evolución de tu estado anímico y procesar temores antes de las contracciones intensas. No hay reglas fijas: **podés escribir listas de preocupaciones, dibujar emociones o registrar sueños relacionados con el parto**; lo importante es liberar la mente y ganar perspectiva

La pareja o acompañante puede facilitar estas sesiones leyendo afirmaciones positivas, guiando ejercicios de respiración de 3-5 minutos o revisando juntos el diario para ofrecer apoyo emocional y comprensión. Al plasmar las emociones en palabras, el cerebro transfiere carga del sistema límbico (amígdala) al córtex prefrontal, lo cual disminuye la reactividad emocional y mejora la concentración en tareas posteriores. Estudios de James Pennebaker muestran que escribir sobre eventos estresantes reduce distracción y enfoca la mente, traduciéndose en mejor desempeño y menor ansiedad.





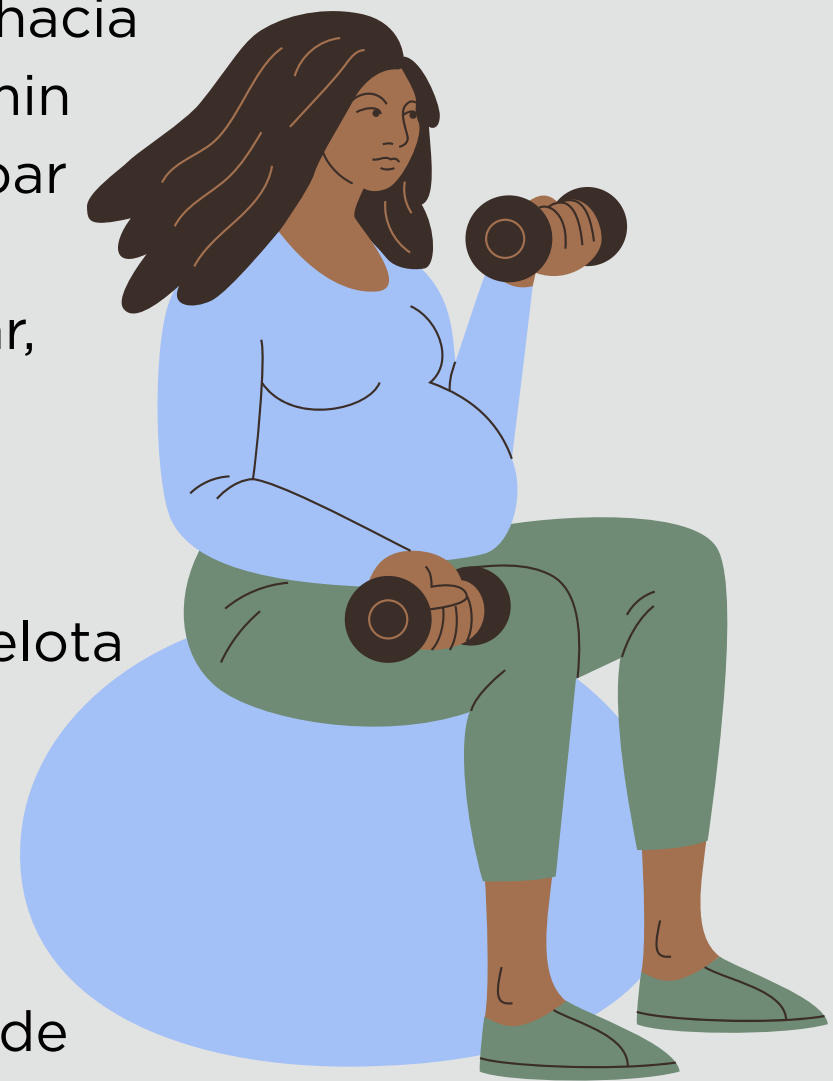
## Ejercicios para embarazadas (esferodinamia y otros)



### EFERODINAMIA

SON EJERCICIOS CON PELOTA DE PARTO Y MOVIMIENTOS SENCILLOS QUE MEJORAN LA POSTURA, ALIVIAN LA Tensión LUMBAR Y FORTALECEN EL SUELO PÉLVICO.

- **Sentarse y balancearse en la pelota:** con la pelota apoyada contra la pared, sentate con las rodillas ligeramente por debajo de las caderas. Realizá movimientos de balanceo hacia adelante/atrás y lado a lado durante 5-10 min para movilizar la pelvis y aliviar la presión lumbar
- **Inclinaciones pélvicas:** de pie, con la pelota apoyada en la pared a la altura lumbar, incliná la pelvis hacia atrás presionando contra la pelota y luego regresá; repetí 10 veces para fortalecer abdominales bajos y aliviar dolores.
- **Sentadillas asistidas con pelota:** apoyá la pelota entre la espalda y la pared, pies a la anchura de caderas y descendé en sentadilla hasta 90° de rodilla; hacé 8-10 repeticiones para abrir la pelvis y fortalecer muslos.
- **Elevaciones de piernas laterales:** apoyada de lado contra la pared, con la pelvis estable, elevá lateralmente la pierna sobre la pelota; 8 repeticiones por lado para tonificar abductores y mejorar la estabilidad pélvica.
- **Kegels** (ejercicios de suelo pélvico): contraé los músculos del suelo pélvico como si quisieras detener el flujo urinario, mantené 5 s y relajá 5 repetí 10-15 veces para prevenir incontinencia y facilitar el parto



Aunque estos ejercicios son aptos para casi todas las embarazadas, antes de realizarlos comentele a su medico





## Plan de parto



**COMENTA TU PLAN DE PARTO CON TU OBSTETRA, INFORMATE SI ES PRO PARTO RESPETADO, CONOCE TUS DERECHOS, LEY N° 25.929 GARANTIZA LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS GESTANTES Y ES IMPORTANTE QUE LO SEPAS ANTES DE PARIR.**

### **Lugares de parto, planifica donde vas a parir:**

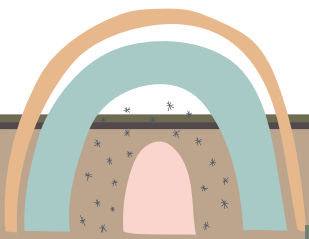
Podes elegir entre tres entornos principales según tu nivel de riesgo y preferencias:

- Hospital: ofrece todos los recursos médicos (analgesia epidural, equipo de neonatología, quirófano) y protocolos para emergencias maternas o neonatales, lo que reduce complicaciones en partos de riesgo medio o alto
- Centro de maternidad: combina un ambiente más familiar con supervisión profesional especializada en partos de bajo riesgo; permite mayor libertad de movimiento y enfoques de mínima intervención, pero cuenta con vías de derivación rápida si fuera necesario
- Domicilio (parto en casa): maximiza la comodidad y privacidad, ideal en embarazos de muy bajo riesgo y con un equipo experimentado; siempre debe incluir un “Plan B” de traslado urgente ante cualquier signo de alerta, con tiempo estimado de llegada al hospital y persona responsable del vehículo.

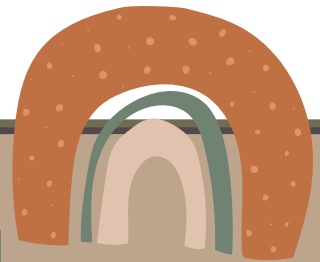
### **Posiciones deseadas durante el trabajo de parto**

¿Sabias que distintas posturas ayudan al progreso y al confort?

- De pie o caminando: la gravedad favorece el descenso fetal y suele acortar la fase activa del parto
- Sentada sobre pelota (esferodinamia): alivia la tensión lumbar, moviliza la pelvis y abre el canal de parto de forma suave
- A cuatro patas: mejora la rotación del bebé y descarga la zona lumbar, reduciendo el dolor de espalda
- Decúbito lateral (acostada de lado): evita comprimir la vena cava, mantiene estable el flujo sanguíneo y ofrece descanso sin detener el progreso del parto .



## Plan de parto



**TANTO SI PREFIERES EVITAR FÁRMACOS COMO SI VALORAS LA ANALGESIA MÉDICA, DEFINÍ TUS OPCIONES**

### **Métodos de alivio del dolor no farmacológicos**

Antes de que el parto entre en fase activa, una serie de intervenciones físicas, mentales y de entorno pueden facilitar la dilatación cervical, estimular las contracciones eficaces y reducir la percepción de dolor y ansiedad:

**De pie y caminata:** Caminar favorece el descenso de la presentación fetal gracias a la gravedad, estimula contracciones más regulares y acorta la fase latente del parto

**Sentadillas asistidas:** con apoyo en una silla o la pared, realizar sentadillas suaves (no más de 90° de flexión de rodilla) 8-10 veces mejora la apertura pélvica y tonifica la musculatura de soporte

**Balanceo en pelota:** sentarse en pelota de parto y realizar movimientos de vaivén y círculos pélvicos durante 5-10 min moviliza la pelvis, alivia tensión lumbar y prepara la cérvix para la dilatación

**Cambio de posiciones frecuentes:** Alternar entre de pie, lateral, a cuatro patas y semi-sentada cada 20-30 min favorece contracciones más eficaces y evita la fatiga muscular

**Respiración diafragmática:** Practicar inhalaciones profundas por la nariz, expansión abdominal y exhalaciones lentas por la boca ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, reduciendo cortisol y ansiedad

**Respiración rítmica durante contracciones:** Usar patrones como “4-2-6” (inhalar 4 s, contener 2 s, exhalar 6 s) mantiene el enfoque mental y modula el dolor al estimular endorfinas endógenas

**Hidroterapia:** Ducha o baño tibio. El agua tibia aplicada en la zona lumbar o un baño de asiento reduce la tensión muscular, mejora la circulación pélvica y disminuye la percepción del dolor.

Inmersión parcial en piscina de dilatación. Sentarse en una piscina poco profunda (hasta la altura de la cintura) durante la fase latente promueve la relajación, el libre movimiento y contracciones más confortables

**Estimulación sensorial:** Masaje y presión sacra. Masaje lumbar o presión firme con la palma en la región sacra durante las contracciones alivia el dolor referido y activa vías de “puerta de control” para la analgesia

**Terapia de calor y frío:** Compresas calientes en la zona baja de la espalda o compresas frías en la frente modulan la transmisión del dolor y ap



## Plan de parto



**Aromaterapia:** Inhalar aceites esenciales de lavanda, rosa o neroli puede reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo durante la latencia del parto

**Acompañamiento emocional y educativo:** Soporte continuo de doula o acompañante

- *La presencia de una doula reduce el uso de analgesia farmacológica y mejora la satisfacción del parto, ofreciendo contención emocional, recordatorio de técnicas y estímulo verbal*

**Música y distracción:** Escuchar música relajante o sonidos preferidos mantiene la mente ocupada, reduce el foco en el dolor y facilita un estado de flujo durante la fase inicial

**Preparación del entorno:** Iluminación suave y privacidad: un ambiente con luz tenue y mínimo tránsito de personal promueve relajación.

- Temperatura agradable: mantener la sala cálida evita tensiones musculares secundarias al frío.
- Acceso fácil a herramientas: bola de parto, barra de apoyo, silla cómoda y toallas a mano.

### Farmacológicos

La epidural brinda analgesia potente pero puede limitar la movilidad; el óxido nitroso es menos invasivo y de efecto breve, permitiendo mayor autonomía.

Preferencias: especifica si deseas evitar o solicitar cada método, y en qué punto de dilatación reconsiderarías su uso, para que el equipo médico actúe según tus prioridades.

### Contacto piel a piel y lactancia temprana

Contacto piel a piel inmediato: mantener al bebé sobre el pecho materno al nacer, al menos 60 min, estabiliza su temperatura, respiración y glucemia, y fortalece el vínculo afectivo

Lactancia en primera hora: ofrecer el pecho tan pronto el bebé muestre reflejos de búsqueda favorece el inicio y la duración de la lactancia materna, además de liberar oxitocina para la madre

Apoyo profesional: incluye en tu plan el acompañamiento de una puericultora si surge dificultad en el agarre o la succión.

# Plan de parto

## Protocolos de emergencia

Define señales de alerta y pasos a seguir para garantizar traslado y atención inmediata:  
Alertas tempranas: por ejemplo, deceleraciones fetales prolongadas o sangrado excesivo; pide movilizar al equipo, activar ambulancia y notificar a anestesista/neonatólogo

Plan de traslado: detalla quién conduce, ruta más rápida y tiempo estimado de llegada al hospital; ten los teléfonos de emergencia a mano

Responsabilidades: asigna a un acompañante la tarea de llamar y gestionar el traslado para que la gestante permanezca enfocada en el parto.

Documentos y consentimiento informado. Tener todo en regla agiliza cualquier intervención:

Copias impresas: plan de parto, cartilla obstétrica, DNI, credencial de obra social o seguro y formularios de consentimiento informados

Revisión previa: lee con antelación los riesgos y beneficios de posibles procedimientos (episiotomía, cesárea, analgesia) y resuelve dudas antes de firmar.

Rol de la pareja

## Tu acompañante es tu mejor defensor y soporte práctico

Defensor de la gestante: leer el plan al equipo de salud y recordar tus preferencias si surge una intervención no deseada

Coordinador logístico: asegurarse de que la bolsa de maternidad y el vehículo estén listos, con documentos, agua, snacks y cargadores


Coach de confort: guiar respiraciones rítmicas, masajes lumbares y cambios de posición según lo practicado en esferodinamia

Enlace de comunicación: traducir tus necesidades al personal médico, hacer preguntas y verificar que se respeten tus decisiones

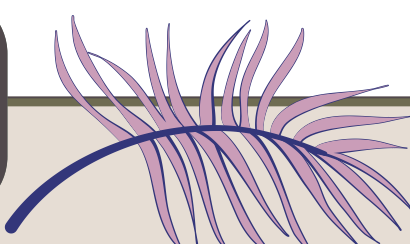
Apoyo posparto: vigilar signos de baby-blues, fomentar el descanso de la madre y ayudar en las primeras tomas de lactancia y el contacto piel a piel conjunto

Con este formato narrativo, cada punto de tu plan de parto queda integrado en un flujo lógico y comprensible, de modo que tanto la gestante como su pareja sepan qué esperar y cómo actuar en cada momento.





# Acompañamiento emocional durante el trabajo de parto



## Salud mental durante el embarazo y el posparto

Es completamente normal sentir miedo, dudas o tristeza mientras te preparás para ser madre; reconocer y decir en voz alta esas emociones ayuda a que no se acumulen y deriven en ansiedad o depresión más graves. Estudios muestran que escribir lo que sentís, ya sea en un cuaderno o una app, facilita procesar el estrés hormonal y los cambios de tu vida, mejorando tu ánimo y claridad mental. Además de la escritura, buscar ayuda profesional –por ejemplo, terapia perinatal individual o grupal– puede reducir significativamente el riesgo de depresión posparto y fortalecer tus herramientas de afrontamiento. Compartir tus experiencias en grupos de pares (presenciales u online) te conecta con otras futuras madres que entienden exactamente por lo que estás pasando, brindándote consejos prácticos y contención emocional.

***El rol de tu pareja o acompañante es clave:*** escuchar sin opinar, acompañarte a las citas o talleres, que cuide tu bienestar y el del bebé no solo haciéndose responsable de tareas diarias si no de cosas que mentalmente te cargan, es importante que sepas delegar y recordarte que está bien pedir un descanso son gestos que reducen tu carga mental y fomentan tu bienestar. Organizar pequeños momentos de relajación juntos —una caminata suave, leer afirmaciones positivas o simplemente hablar de tus miedos— fortalece la conexión y te hace sentir sostenida.

## Cuidarte también es cuidar a tu bebé

***Finalmente:*** recordá que tu bienestar emocional no es un lujo, es una necesidad. Darse el espacio para sentir, pedir compañía, hablar o simplemente descansar, también es parte del camino hacia la maternidad. Estar bien no significa estar perfecta todo el tiempo, sino tener redes que te sostengan cuando lo necesites. Abrirte a ese apoyo —ya sea con tu pareja, una amiga, una doula o una profesional de salud mental— es un acto de amor hacia vos misma y hacia tu bebé. Porque cuando vos te sentís contenida, también podés contener. vos y tu bebé.





## Mitos comunes sobre el parto



### Mito

### Realidad

“El parto es insoportable.”

Muchas mujeres manejan el dolor con técnicas de respiración y soporte continuo, reduciendo la percepción de sufrimiento

“Hay que aguantar sin moverse.”



Cambiar de posición y moverse alivia el dolor y favorece el descenso fetal

“Sin epidural duele más.”

Métodos no farmacológicos (agua, masajes, posturas, etc) pueden ser igual de efectivos.

“El padre estorba.”



La pareja capacitada mejora la experiencia, reduce ansiedad y fortalece el vínculo familiar

“Si ya tuviste una cesárea, no podés parir por vía vaginal”

No siempre es así. Muchas personas pueden tener un parto vaginal después de una cesárea. Esto debe evaluarse con el equipo médico, pero no es una contraindicación absoluta. Cada caso es único.

“El parto es 100% impredecible, no tiene sentido prepararse”



Es cierto que no se puede controlar todo, pero prepararse emocional, física e informativamente ayuda muchísimo. Conocer tus opciones, practicar respiración, hacer un plan de parto, rodearte de una red de apoyo... todo eso influye en cómo vivís el nacimiento. Prepararse no garantiza un resultado, pero sí transforma la experiencia.

## Signos y Fases del Trabajo de Parto

EL TRABAJO DE PARTO ES UN PROCESO PROGRESIVO, EN EL QUE EL CUERPO SE PREPARA PARA EL NACIMIENTO DEL BEBÉ. CONOCER SUS SEÑALES Y ETAPAS PUEDE DARTE TRANQUILIDAD AYUDARTE A SABER CUÁNDO ES MOMENTO DE ACTIVAR TU PLAN DE PARTO O CONTACTAR A TU EQUIPO DE SALUD.

### 🔔 Signos de inicio del trabajo de parto 🔔

*Estos signos pueden aparecer horas o incluso días antes de que comience el trabajo de parto activo:*

- **Contracciones regulares:** Se vuelven rítmicas, más intensas y frecuentes, no se calman con el reposo o el cambio de posición.
- **Pérdida del tapón mucoso:** Secreción espesa, a veces con sangre, que indica cambios en el cuello uterino.
- **Rotura de bolsa (membranas):** Un chorro o goteo de líquido amniótico. No siempre ocurre antes de las contracciones.
- **Presión en la pelvis o sensación de “bajar la panza” (el bebé se encaja).**
- **Malestar tipo menstrual o lumbar constante.**

SI SENTÍS QUE ALGO CAMBIÓ, CONFIÁ EN TU PERCEPCIÓN. PODÉS LLAMAR A TU PARTERA O DOULA PARA CONSULTAR SIN COMPROMISO.

# Signos y Fases del Trabajo de Parto

## 🌸 Fases del trabajo de parto 🌸

**Fase de latencia (o pródromos):** Contracciones irregulares y suaves.

Dilatación de 0 a 3-4 cm. Puede durar horas o días.

Es ideal aprovechar este momento para descansar, hidratarse, caminar suave, tomar duchas calientes y conservar la energía.

**Fase activa:** Contracciones cada 3-5 minutos, más intensas y constantes.

Dilatación de 4 a 7 cm. Es un buen momento para usar técnicas de respiración, masajes, moverse, cambiar de posición o usar la pelota. El acompañante puede ayudar a sostener emocionalmente.

**Transición:** Dilatación de 8 a 10 cm. Las contracciones se vuelven más seguidas e intensas. Puede haber náuseas, temblores o irritabilidad.


Es la fase más corta pero también más desafiante. Acompañar con palabras suaves, contacto físico y respiraciones profundas es clave.

**Expulsivo (nacimiento):** Aparece el reflejo de pujo: la necesidad intensa y automática de empujar. El bebé desciende por el canal de parto.


En esta etapa es muy importante acompañar sin interferir, animando a la gestante a pujar en la posición que le resulte más cómoda y efectiva.

**Alumbramiento:** Salida de la placenta, que suele darse entre 5 y 30 minutos después del nacimiento. Se puede sentir alivio y contracciones más suaves.

**Contacto piel a piel:** primeros intentos de lactancia y mucho oxitocina.



★ CONSEJO FINAL: CADA PARTO ES ÚNICO. ALGUNAS FASES PUEDEN SER MÁS RÁPIDAS, OTRAS MÁS LARGAS. ESCUCHÁ TU CUERPO, RESPETÁ TUS RITMOS Y RODEATE DE PERSONAS QUE TE CUIDEN DESDE EL RESPETO Y LA PRESENCIA AMOROSA.





# Contacto piel a piel y la hora mágica de lactancia

## 🧑‍🍼 CONTACTO PIEL A PIEL

El nacimiento es un momento único y sagrado. Apenas llega el bebé al mundo, una de las cosas más importantes que podemos ofrecerle es el contacto directo con el cuerpo de su madre o persona gestante. Esta práctica sencilla, llamada contacto piel a piel, tiene un impacto enorme en su salud física y emocional, y también en el bienestar de quien lo acaba de parir.

### 💛 ¿Qué significa contacto piel a piel?

Es colocar al bebé desnudo (solo con gorrito y pañal si es necesario) directamente sobre el pecho materno, sin interrupciones, durante al menos una hora después del parto. Este momento no solo es hermoso: está respaldado por evidencia científica como una de las mejores maneras de ayudar al recién nacido a adaptarse al mundo exterior.

### 💡 ¿Por qué es tan importante?

- Regula la temperatura corporal, la respiración y los niveles de glucosa del bebé, ayudándolo a estabilizarse más rápido.
- Reduce el llanto y el estrés tanto del bebé como de la madre.
- Favorece el inicio del vínculo afectivo y del apego seguro.
- Estimula la liberación de oxitocina, la “hormona del amor”, que ayuda a que el útero se contraiga, disminuyendo el riesgo de hemorragia postparto y facilitando la subida de la leche.



## Contacto piel a piel y la hora mágica de lactancia

### 🌸 La “hora de oro” para amamantar

Durante esos primeros 60 minutos mágicos, el bebé está en estado de alerta tranquila. Si se lo deja en contacto con la madre sin interferencias, suele comenzar a buscar el pecho de forma instintiva. Muchas veces, con sus propios movimientos, logra acercarse al pezón, lamerlo, reconocer su olor... ¡y prenderse solo! Este primer contacto es muy poderoso y se ha asociado con:

- Mayor tasa de lactancia materna exclusiva a largo plazo.
- Mejor técnica de agarre y succión.
- Menos dificultades posteriores con el amamantamiento.
- Un inicio más fluido de la relación madre-bebé.

### 👐 ¿Y si surgen dificultades?

Es totalmente válido pedir ayuda. A veces el bebé está muy dormido, o el agarre no es efectivo, o hay dolor. En esos casos, el acompañamiento de una consultora de lactancia o una puericultora puede hacer toda la diferencia. Por eso es recomendable incluirlo ya desde el plan de parto, para que el equipo de salud sepa que priorizás este momento y deseás apoyo si es necesario.

✨ **Recordá:** la lactancia no empieza solo cuando el bebé succiona.

Empieza con ese primer abrazo, con ese encuentro piel con piel, con la mirada. Es un acto de amor, de conexión y de cuidado mutuo. Protegé ese instante como lo que es: el mejor regalo para empezar la vida.



## Contacto

Para más información,  
acompañamiento personalizado o  
consultas, podés escribirme por  
WhatsApp al  
2475405535 o seguirme en Instagram:  
@pueriycrianza