



# Un parto normal y saludable para la mujer y su familia:

Lo que usted necesita saber

## El Parto Hoy Día

Desde 1996, la organización Mundial de la Salud ha hecho un llamado para la eliminación de intervenciones no necesarias durante el parto. Sin embargo, en los Estados Unidos, las intervenciones durante el parto han alcanzado proporciones epidémicas. Desafortunadamente, hay una falta de recursos disponibles para ayudar a las mujeres a lograr sus metas en tener un parto normal, seguro y saludable que desean.

Hoy día en los Estados Unidos, la norma para el parto considera el uso de tecnología e intervenciones, cuyos beneficios para las mujeres saludables y sus bebés durante el parto no han sido probados.

En los Estados Unidos, un tercio de las mujeres tienen un parto por cesárea, una cirugía mayor en el abdomen que presenta la posibilidad de consecuencias serias para su salud y la salud de su bebé en el corto y largo plazo.<sup>1</sup>

**More Más de la mitad de las mujeres reciben medicamentos para iniciar o acelerar el trabajo de parto. Esto requiere de monitoreo e intervenciones adicionales para tratar efectos secundarios potenciales y que pueden resultar en un aumento en el uso de medicamentos para el dolor, incluyendo las epidurales.**

**Con frecuencia, el parto vaginal no es una opción para mujeres que han tenido un parto por cesárea.**

Una guía para la mujer para entender el parto normal y saludable, y cómo mejorar la salud de la madre y la de su bebé. Información crítica para ayudar a la mujer a tomar decisiones informadas y evitar la posibilidad de intervenciones médicas no necesarias y costosas, tales como las cesáreas.

<sup>1</sup> Vea "What Every Pregnant Woman Needs to Know about Cesarean Section," ChildbirthConnection.org, <http://childbirthconnection.org/pdfs/cesareanbooklet.pdf>

## Entendiendo El Parto Normal y Saludable

El parto normal y saludable es un proceso seguro que incluye el trabajo de parto, el nacimiento de su bebé y la primera hora después del parto, tanto para la madre como para su bebé. Habitualmente, no incluye intervenciones médicas.

Entre las características de un trabajo de parto, nacimiento y la primera hora después del parto normales, se incluyen:

- El trabajo de parto comienza y avanza por sí mismo.
- El proceso es sustentado por factores físicos y psicológicos que promueven un trabajo de parto eficaz.
- El trabajo de parto resulta en un parto vaginal con una pérdida de sangre normal.
- La madre y su bebé permanecen juntos después del parto, con el o la bebé en continuo contacto directo con la piel de la madre.
- El amamantamiento comienza de inmediato.

## Su Bebe y Su Cuerpo Durante un Parto Normal y Saludable

Durante un parto normal y saludable, su cuerpo libera hormonas que la ayudan a tener un trabajo de parto eficaz, sobrellevar el dolor y a relacionarse con su bebé. Estas hormonas también ayudan a su bebé en la transición entre la vida en el útero y la vida en el exterior; mantener una temperatura corporal normal, amamantar exitosamente y a relacionarse con su madre más eficientemente.

**Cuando el trabajo de parto progresa naturalmente por sí solo, hay menos posibilidades de que su bebé tenga dificultades durante el trabajo de parto, o de que usted necesite el uso de una máquina de vacío, fórceps o un parto por cesárea.**

El trabajo de parto y nacimiento normales ocurren como resultado de las habilidades naturales de la madre y su bebé. Este tipo de parto tiene mayores posibilidades de ser seguro y saludable porque el proceso ocurre sin intervenciones no necesarias.

**Algunas mujeres y sus bebés tienen complicaciones que requieren de intervenciones para tener resultados seguros y saludables. El promover un trabajo de parto y nacimiento normales y saludables también representa un beneficio para estas mujeres y sus bebés.**

## Interrupciones Para un Parto Normal y Saludable

Muchas cosas pueden interrumpir el proceso normal del parto. Algunos ejemplos que deben tomarse en cuenta son:

- Medicamentos para inducir o acelerar el parto.
- Cualquier ambiente que no sea privado o cómodo, o donde no haya personas presentes que ofrezcan apoyo continuo cuando se desee.
- Límites de tiempo en el progreso del trabajo de parto.
- Restricciones en alimentos y bebidas.
- Medicamentos para el dolor, epidurales o anestesia.
- Episiotomía.
- Parto por cesárea, máquina de vacío o fórceps.
- Corte prematuro del cordón umbilical antes de que haya dejado de pulsar.
- Separación de usted y su bebé después del parto.
- Cualquier situación en la que usted se sienta amenazada o sin apoyo.

## El Tener un Parto Normal y Saludable

Muchas cosas pueden influir su capacidad de tener un parto normal y saludable sin ninguna intervención. Entre ellas se encuentran:

- Su buena salud en general y su condición física.
- Su conocimiento y confianza en el parto (incluyendo las creencias y prácticas culturales que usted ha aprendido sobre el parto).
- El tener la oportunidad de tomar decisiones informadas sobre su parto con su proveedor de cuidado de la salud.

- El tener acceso a un sistema de salud, profesionales en el cuidado de la salud y un ambiente que la apoyen y ayuden a lograr su objetivo.

## Eligiendo El Proveedor De Cuidado De La Salud Adecuado

Su proveedor de cuidado de la salud puede ayudarle a sentirse más confiada y atender sus preocupaciones sobre el parto. El o ella debe:

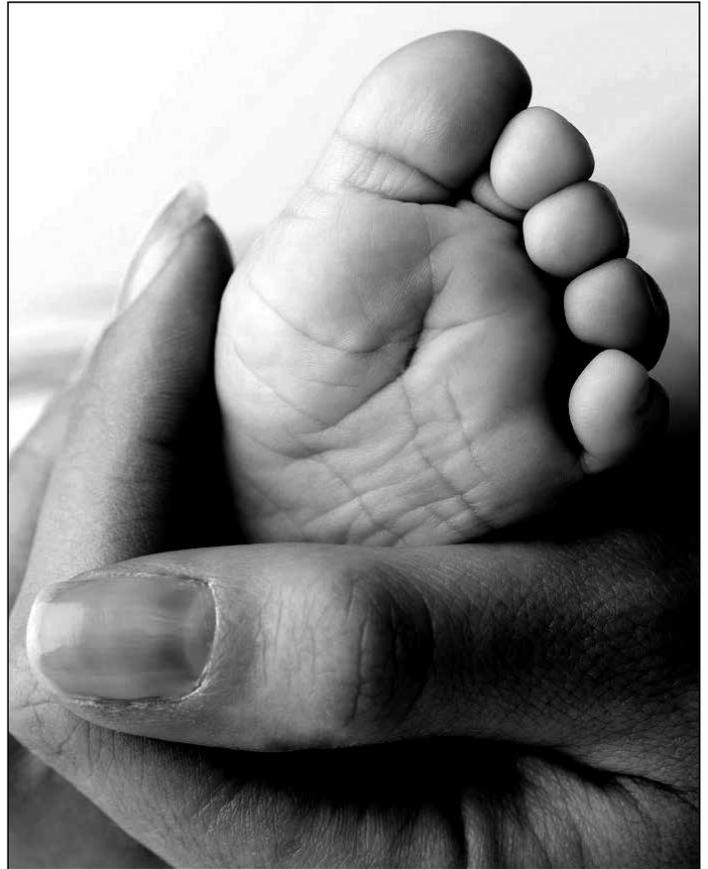
- Comprometerse a ayudarla a aprender sobre el proceso de parto, así como a proporcionarle información para que usted tome las mejores decisiones para usted y su bebé.
- Darle suficiente tiempo para tomar decisiones sin sentirse presionada.
- Saber cómo ayudarla a sobrellevar el dolor durante el trabajo de parto sin usar medicamentos y deberá asegurar su comodidad, dignidad y privacidad.
- Respetar sus creencias y preferencias culturales.
- Tener la educación, conocimiento, destrezas y confianza para ayudarla a lograr sus objetivos.

## Eligiendo El Lugar Adecuado Para Su Parto

El lugar que usted elija para el parto debe contar con políticas y regulaciones que promuevan un parto normal y saludable. Estas políticas deben permitir que usted:

- Tenga un trabajo de parto espontáneo y no permitir la inducción del trabajo de parto, ni el uso de Pitocin para acelerar su trabajo de parto sin que haya una razón médica convincente.
- Coma o beba durante el trabajo de parto, si usted así lo desea.
- Se mueva libremente durante el trabajo de parto.
- Tenga un parto en cualquier posición en que usted se sienta cómoda.
- Reciba apoyo de las personas que usted elija.

A menos que exista una razón médica convincente, no hay necesidad de que sea conectada a un monitor fetal electrónico. Usted debe contar con la opción de escuchar el latido cardiaco de su bebé durante periodos de tiempo regulares.



## Beneficios De Un Parto Normal y Saludable

Un parto normal y saludable proporciona muchos beneficios importantes para su bebé y usted, tales como:

- Lograr una mejor salud en general para su bebé.
- Ayudar a su bebé a adaptarse apropiadamente a la vida fuera del útero.
- Sentirse física y emocionalmente bien y confiada como madre.
- Ser capaz de entender mejor las necesidades de su bebé.

Además de beneficiar a ambos, su familia y la sociedad también reciben los beneficios de un parto normal y saludable. Entre más mujeres tienen la experiencia de un trabajo de parto y nacimiento normales, nuestra idea del parto pasará a ser una experiencia de bienestar en vez de una de enfermedad. También ayuda a asegurar que una mujer y su proveedor de servicios de salud interactúen como socios, compartiendo las decisiones y la responsabilidad.

## Las Enfermeras Parteras Trabajan En Colaboracion Para un Parto Normal y Saludable

Las Enfermeras Parteras son expertas en apoyar a las mujeres a tener un parto normal y saludable. Junto con los profesionales del cuidado de la salud, legisladores, educadores, investigadores, y por supuesto con las mujeres, estamos trabajando colaborativamente para educar a todos aquéllos que están involucrados en el nacimiento de un nuevo ser. Como equipo estamos encabezando los esfuerzos para:

- Promover que todos los centros de nacimiento adopten políticas de apoyo.
- Sensibilizar a los consumidores.
- Aumentar la disponibilidad de enfermeras parteras para todas las mujeres.
- Educar a todos los profesionales del cuidado de la salud sobre los beneficios de este proceso.
- Continuar con los esfuerzos de investigación para apoyar estos objetivos.



110215

**Anime a su proveedor de cuidado de la salud a obtener información sobre los recursos para ayudarla a lograr un parto normal y saludable en [www.birthtools.org](http://www.birthtools.org).**

# Healthy Birth INITIATIVE<sup>®</sup> The American College of Nurse-Midwives

Este documento fue creado y aprobado por las tres organizaciones de Enfermeras Parteras más importantes en los Estados Unidos: El Colegio Americano de Enfermeras Parteras, Alianza de Enfermeras Parteras de América del Norte y la Asociación Nacional de Enfermeras Parteras Certificadas Profesionales. Varios otros grupos lo han avalado.



“Normal, Healthy Childbirth for Women & Families” has the support of the March of Dimes.