



Guidelines for Early Labor at Home ***(Spanish)*** **Pautas Para Cuando Empiece A** **Sentir Los Dolores De Parto En** **La Casa**

For most women the early part of labor, before active labor, is best spent at home. During early labor it is important to save your energy for later by resting and eating and drinking. These are some suggestions that have helped other women:

Para la mayoría de las mujeres resulta más cómodo que las primeras horas de los dolores de parto, es decir antes de que comience el trabajo de parto activo, las pasen en la casa. Al principio de la labor de parto es importante que conserve las energías para más tarde y esto lo logra descansando, comiendo y tomando líquido. He aquí algunas sugerencias que les han servido a algunas mujeres:

- *Snack on small amounts of light, easily digested foods.*
Comer algo ligero, fácil de digerir y en poca cantidad.
- *Drink/ eat at least 16 ounces of fluids with energy each hour (juice, popsicles, broth, Gatorade, pop without caffeine)*
Cada 60 minutos, tomar un mínimo de 16 onzas de líquido/fluido con energía (jugo, paleta de helado de agua, caldo de sopa, *Gatorade*, refresco de botella sin cafeína).
- *Some women may feel nauseous and even vomit during labor, this is normal. Wait a short while and continue to drink.*
A algunas mujeres les da náusea e inclusive pueden vomitar cuando están de labor de parto. Esto es algo normal. Espere un ratito y luego siga tomando líquido.
- *Alternate walking with the shower and resting.*
Dé unas caminaditas y alterne éstas con una ducha y reposo.
- *If your contractions allow, try to sleep. Sometimes a warm bath or using a heating pad will help you relax enough to fall asleep for a short while.*

Si sus contracciones se lo permiten, trate de dormir. Algunas veces un baño de agua tibia o una almohada eléctrica le pueden ayudar a relajarse y a quedarse dormida por un ratito.

- *Remember that your coach should rest, eat and drink, too!*

Recuerde que la persona que la acompañara y le servirá de apoyo durante el parto debe también descansar, comer y tomar líquido.

Labor contractions feel like very painful (you can't walk or talk during then) menstrual cramps in the low abdomen, pelvis, hips, low back and upper thighs. They build to a peak and then they ease and go away. To time how often your contractions are coming, start at the beginning of one contraction and time until the beginning of the next contraction. Duration of your contraction is the time each contraction lasts (the start to the end of one contraction).

Las contracciones cuando ya se acerca el parto son muy parecidas a los cólicos menstruales en la parte baja del vientre, pelvis, cadera y parte superior del muslo (el dolor es tan intenso que no puede hablar ni caminar mientras está sintiendo la contracción). El dolor de las contracciones va aumentando hasta llegar a un máximo y luego la intensidad va disminuyendo hasta que desaparece. Para cronometrar la frecuencia con la que tiene contracciones, tome nota de la hora a la que le comienza una contracción y el tiempo que transcurre hasta que comienza la próxima. La duración de la contracción es el tiempo que cada una de éstas dura (desde el principio hasta el final de una contracción).

Call Triage at 734 764-8134 or call your nurse-midwife when:

Llame a *Triage* al 734 764-8134 o llame a la partera en el momento en que:

- *Your contractions are painful and regular*

Sus contracciones sean dolorosas y en intervalos regulares

- *Coming every 3 to 5 minutes, lasting 60 seconds for an hour for a first labor*

Le dé una contracción cada 3 a 5 minutos, y que cada una de estas contracciones dure 60 segundos en el espacio de una (1) hora (para las primerizas).

- *Coming every 5 to 7 minutes, lasting 60 seconds for an hour for all other labors*

Le dé una contracción cada 5 a 7 minutos, y que cada una de estas contracciones le dure 60 segundos por espacio de una (1) hora (para mujeres que ya han tenido experiencia de labor de parto anteriormente).

Other reasons to call Triage

Otros motivos por los cuales llamar a *Triage*:

- *Big gush or steady trickle of watery discharge from your vagina (you may have broken your bag of water)*

Si de la vagina le sale un gran chorro de flujo aguado o constantemente le salen chorritos de fluido (esto podría significar que ya se le rompió la fuente)

- *Heavy, bright red bleeding like a period. A small amount of red, pink or brown blood or “bloody show” is normal, especially after a vaginal exam.*

Tiene un sangrado rojo intenso y abundante similar a una menstruación. Es normal tener un ligero manchado marrón (color café) o rosadito, o inclusive sangrar ligeramente, sobre todo después de un examen vaginal.

- *Continuous, severe, sharp abdominal pain that doesn't stop after 3 - 5 minutes.*

Tiene un dolor abdominal constante, severo y agudo que no se le pasa al cabo de 3 a 5 minutos.

- *Absent or decreased fetal movement.*

Si nota que el feto no se mueve para nada o si los movimientos fetales disminuyen.

- *If you can't eat or drink, are exhausted, can't cope with the pain or have questions or concerns.*

Si no puede comer o tomar líquido, se siente exhausta/agotada, el dolor es inaguantable o tiene alguna pregunta o preocupación.

Additional Instructions

Instrucciones adicionales:

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan (UMHS) para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por el UMHS y por los cuales el UMHS no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted pueda diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor/*Author*: UMHS Women's Hospital
Traductores/*Translators*: UMHS Interpreter Services

La Información Educativa para Pacientes del [University of Michigan Health System](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Última Revisión: 11/26/2007
Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 11/26/2007