

# Primera fase del trabajo de parto en casa Early Labor at Home (Spanish)

---

Para la mayoría de las mujeres, quedarse en casa durante la primera fase del trabajo de parto es lo más recomendable y seguro, además disminuye la posibilidad de que le hagan cesárea. Durante la primera fase del trabajo de parto, es importante conservar su energía descansando, comiendo y tomando líquido. ¡La etapa inicial del trabajo parto puede ser difícil! He aquí algunos consejos que le pueden ayudar en la etapa inicial del trabajo de parto en casa y a saber en qué momento salir para el hospital.

For most women, spending the early part of labor at home is recommended, safe, and decreases the chance of having a cesarean birth (C-section). During early labor it is important to save your energy by resting, eating and drinking. Early labor can be hard! Here are some tips to help you manage the work of early labor at home, and to know when to go to the hospital.

## **¿Cómo se sienten las contracciones?**

### **What do labor contractions feel like?**

El dolor de las contracciones es parecido a los cólicos menstruales fuertes que se sienten en el bajo vientre, pelvis, caderas, espalda baja y parte superior de los muslos. La intensidad del dolor aumenta hasta llegar a un punto máximo y luego desaparece.

Contractions feel like very painful menstrual cramps in the low abdomen (belly), pelvis, hips, low back and upper thighs. They build to a peak and then they go away.

## ¿Qué debo hacer en casa cuando me empiecen las contracciones?

### What should I do at home when I have contractions?

- **Descanse lo más que pueda.** Durante el día, alterne actividades ligeras, y entremedio tome siestas y haga relajación. En la noche, o en cualquier momento que se sienta cansada, haga todo lo posible por dormir entre una contracción y otra o durante las contracciones en la medida de lo posible. Aun cuando le interrumpa mucho el sueño, descansar le ayudará a preservar la energía para cuando comience el trabajo de parto activo.
- **Rest as much as possible.** During the day alternate between gentle activities with naps and relaxation. At night, or anytime you are tired, do your best to sleep between and through as many contractions as possible. Even if your sleep is very interrupted trying to rest preserves your energy for active labor.

#### Consejos para dormir: Tips for sleep:

- Coloque almohadas debajo de la cabeza y la barriga y para darle soporte a la espalda de manera que pueda estar más cómoda acostada de lado. Trate de acostarse de lado con y sin almohadas entre las rodillas.  
Use pillows under your head and belly and to support your back so you can be more comfortable lying on your side. Try side-lying with and without pillows between your knees.
- Póngase también una almohadita eléctrica térmica en la espalda baja o en la barriga para ayudarle a aliviar los dolores tipo cólicos menstruales.  
Add a heating pad on your lower back or belly to help soothe cramps.
- Echarse para adelante con frecuencia durante la labor de parto resulta cómodo, trate de descansar arrodillándose con la cabeza apoyada en el sofá.  
Forward leaning is often comfortable in labor, try resting on your knees with your head resting on the couch.

- La música suave, grabaciones de cuentos para dormir o meditaciones pueden ayudarle a descansar. Busque aplicaciones o páginas en la web que le gusten, tales como:

Quiet music, recorded sleep stories, or meditations can help you rest.

Find an app or web site you like such as:

- Calm
- Insight Timer
- 10% Happier
- Headspace

- **La distracción** resulta más relajante que las medidas activas para sobrellevar la situación hasta que el dolor empiece a demandar más atención. Mire una película, vaya a la tienda, disfrute de una llamada telefónica o una comida sencilla con seres queridos.

**Distraction** is more restful than active coping measures until the pain begins to demand more attention. Watch a movie, go to a store, enjoy a phone call or a simple meal with loved ones.

- **Baje la tensión.** A medida que aumenta el dolor, cambie a técnicas que le ayuden a soltar/relajar el cuerpo y a superar la tendencia a tensarse o apretarse durante el dolor.

Consejos para bajar la tensión:

**Ease tension.** As the pain increases, switch to techniques to keep your body loose and overcome the tendency to clench up or brace yourself during pain.

Tips for easing tension:

- Apóyese en una posición cómoda y concéntrese en:

Prop yourself in a comfortable position and concentrate on:

- Relajar sus las manos abiertas Resting your open hands
- Dejar caer los hombros Lowering your shoulders

- Relajar los músculos de la cara Relaxing your face muscles
- Permitir que sus tobillos apunten hacia afuera
- Allowing your ankles to flop outwards

Usted sentirá el endurecimiento y la presión con cada contracción, pero puede enfocarse para que el resto del cuerpo esté relajado y suelto.

You will feel the tightening or pressure with each contraction, but you can concentrate on letting your body be soft and open everywhere else.

- Enfóquese en respirar profundo y despacio. Cuente mientras inhala y exhala aire y trate de que cada vez sea un poquito más largo.

Focus on taking long slow breaths. Count through your inhales and exhales and try to make each one just a little longer.

- Párese y balancéese o siéntese y mézase. Utilizar ritmos resulta muy útil.

Stand and sway, or sit and rock. Using rhythm is very helpful.

- Métase en la tina o dese una ducha. Deje que la sensación de tibieza la relaje.

Get into a tub or take a shower. Let the warmth relax you.

- Póngase metas cortas. Por ejemplo, planee ir a dar una caminata de 30 minutos, dese una ducha de 30 minutos y luego acuéstese unos 30 minutos. Repita este ciclo.

Create short goals. For example, plan to take a walk for 30 min, shower for 30 min and then lay down for 30 min. Repeat this cycle.

- Busque una frase sencilla (o mantra) para repetirla en la mente o pídale a su pareja que se la repita mientras pasa la contracción. Pudiera ser, por ejemplo: «Abre» «OK, OK» «Todas terminan» «Sigue fluyendo». Las oraciones o afirmaciones pueden convertirse en mantras también.

Find a simple phrase (or mantra) to repeat in your mind, or to ask your partner to say it to you, to get you through contractions such as: “Open” “OK, OK” “Each one ends” “Keep it flowing”. Prayers or affirmations may become mantras as well.

- Visualice algo productivo y tranquilizante – la apertura del cuello del útero o la vulva, tibios rayos de sol, el poder del viento o del agua que la va llevando.

Visualize something productive or calming – the opening of your cervix or vulva, warm rays of sun, the power of wind or water carrying you along.

- **Meriende** pequeñas porciones de comidas ligeras, fáciles de digerir **Snack** on small amounts of light, easily digested foods
  - Beba un mínimo de 8 onzas de líquido cada hora (jugo, bebidas energizantes, caldo, té con miel, refresco/soda)  
Drink at least 8 ounces of fluids each hour (juice, sports drinks, broth, tea with honey, pop/soda)
  - Es normal tener náuseas o vómitos durante la labor de parto. Espere un ratito y continúe tomando líquido.  
If you feel nauseous or vomit during labor, this is normal. Wait a short while and continue to drink.

## **¿De qué manera pueden ayudarle otros? How can others help?**

Otras personas pueden ayudarle: Others can help you by:

- Trayéndole agua y meriendas. Bringing water and snacks.
- Ayudándole a acomodar las almohadas en la espalda, debajo de las rodillas, etc.  
Helping tuck pillows behind your back, under your knees, etc.
- Masajeándole la espalda, dándole masajes con las manos o simplemente poniendo y manteniendo presión en áreas que le duelen  
Giving back rubs, hand massage, or simply pressing on areas that hurt and holding pressure.
- Haciéndola sentir cómoda o distrayéndola con conversaciones.  
Comforting or distracting you with conversation.

- Recordándole que lo mejor es que se quede en casa y comprometiéndose a quedarse con usted.

Reminding you that it is best to stay home, and committing to being with you.

- ¡Animándola y recordándole que usted lo puede lograr!

Encouraging and reminding that you can do this!

- Expresando gratitud por todo lo que está haciendo.

Expressing gratitude for all you are doing.

### **¿En qué momento debo llamar a Triage? When should I call Triage?**

Llame a Triage cuando las contracciones se pongan dolorosas y regulares o según lo que le instruya su proveedor de atención médica. Guías generales de cuándo llamar:

Call Triage when your contractions are painful and regular or as instructed by your health care provider. A general guideline of when to call is:

- Si usted es primeriza: cuando las contracciones le estén dando cada 3 a 5 minutos, y cada una dure 60 segundos durante una hora.

If you are having your first baby: contractions are every 3 to 5 minutes, and last 60 seconds each for an hour

- Si usted ya ha dado a luz anteriormente: cuando las contracciones le den cada 5 a 7 minutos y le duren 60 segundos durante una hora.

If you have given birth before: contractions are every 5 to 7 minutes, and last 60 seconds each for an hour

### **¿Cuál es la información de contacto? What is the contact information?**

Triage: (734) 764-8134 Triage: (734) 764-8134

### **¿Cómo cronometrar las contracciones? How do I time my contractions?**

- Empiece al principio de la contracción y siga contando los minutos hasta el principio de la próxima contracción.

Start at the beginning of one contraction and keep time until the beginning of the next contraction.

## **¿Cuáles son otros motivos por los cuales debería llamar a Triage?**

### **What are other reasons to call Triage?**

Llame si nota alguno de los siguientes síntomas:

Call if you notice any of the following symptoms:

- Si de la vagina le sale un chorro de líquido o un chorrito continuo (es posible que se le haya roto la fuente).

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

- Si tiene un sangrado abundante y rojo similar a una menstruación. Es normal tener un sangrado pequeño rojo, rosado o marrón/café o un manchado con sangre, especialmente después de un examen vaginal.

Heavy and 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.

- Un dolor fuerte, severo, constante que no se quita después de 3 a 5 minutos.
- Continuous, severe, sharp abdominal pain that doesn’t stop after 3 - 5 minutes

- Ausencia o disminución del movimiento fetal

Absent or decreased fetal movement

- No puede comer ni tomar líquido You can’t eat or drink
- Se siente agotada You are exhausted
- No puede lidiar con el dolor You can’t cope with the pain
- No está segura si ya es hora de ir al hospital.

You are unsure if it is time to come to the hospital.

- ¡Tiene cualquier pregunta o inquietud! Estar informado y tener tranquilidad es muy importante al principio de la labor de parto y nosotros estamos aquí para eso.

With any questions or concerns! Reassurance and information are very important in early labor and we are here for you.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su condición/afección médica. Puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su doctor/profesional de salud porque su experiencia puede diferir de la del paciente típico. Hable con su médico/profesional de salud si tiene alguna pregunta acerca de este documento, su condición, o su plan de tratamiento.

Autor: Joanne Bailey CNM PhD,  
Revisores : Barbara Getty CNM MS, Patricia Crane RNC MS  
Traducción: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

La Información Educativa para Pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 10/2021

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine 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.

Author: Joanne Bailey CNM PhD,  
Reviewers: Barbara Getty CNM MS, Patricia Crane RNC MS  
Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 10/2021