

Estic de part

Signes de prepart

Uns dies o setmanes abans del part podríeu notar alguns d'aquests signes:

- Augment del flux vaginal, més líquid i aquós.
- Expulsió del tap mucós: pot ser un moc espès amb fils de sang. Es pot expulsar de cop o en diverses vegades i no vol dir que el part hagi de començar necessàriament en les hores posteriors només indica que el cèrvix (coll del l'úter) s'està modificant. Podeu banyar-vos i/o mantenir relacions sexuals amb penetració si us ve de gust, doncs no està contraindicat.
- Us podeu sentir amb molta energia i amb ganes d'endreçar i fer neteja. Aquest estat s'anomena instint del niu. O al revés, hi ha dones que necessiten descansar més.
- Podrien aparèixer nàusees, vòmits i/o diarrea.
- Contraccions de *Braxton Hicks*: Són contraccions freqüents que se senten com un enduriment de l'abdomen i que poden anar acompanyades o no de molèsties similars a les de les de la menstruació a la panxa o a l'esquena (zona lumbar).



Què podeu fer en aquesta etapa:

- Continuar fent vida normal
- Comprovar que tot el material que us hem indicat al llistat està preparat. Inclou la bossa per anar a l'hospital.
- Preparar la música o aromes que teniu pensat que us poden acompanyar durant el part.
- Protegir el llit amb llençols impermeables (aproximadament un 10% de les dones trenquen aigües abans que comenci el treball de part).
- Practicar exercici suau: passejar, nedar, etc.
- Comprovar que el cotxe està aparcats a prop de casa i té benzina. Conèixer quina seria la ruta per anar a l'hospital en cas de necessitat.
- Comprovar que els aparells electrònics funcionen i tenen prou bateria.

Aquesta fase pot ser emocionant, estressant i esgotadora. Intenteu descansar tant com pugueu.

La fase latent del part

La fase latent és la primera fase del part. Es caracteritza per contraccions uterines doloroses i canvis variables del cèrvix. Algunes dones tindran mal d'esquena i rampes o episodis de contraccions que poden durar unes quantes hores i després aturar-se i tornar a iniciar-se l'endemà. Això és perfectament normal.

La durada:

La durada de la fase latent del part és variable, no s'ha establert una duració estàndard. Pot ser molt esgotadora i cal reconèixer-la i acompanyar-la. Romandre en un entorn confortable i el més relaxada possible acostuma a ser de gran ajuda en aquesta etapa. És important menjar, hidratar-se i descansar.

Recordeu que el part de cada dona és diferent i, hi ha parts més curts i altres més llargs, i tots ells són parts normals i saludables

Les contraccions:

- Poden ser irregulars i més llargues (45-60 segons) o regulars de curta durada (15-30segons).
- Poden aturar-se i iniciar-se sobretot de nit o si hi ha cansament.
- El coll de l'úter (cèrvix) ha estat llarg i tancat durant l'embaràs i les contraccions ajuden a suavitzar el coll de l'úter i preparar el cos per a la part més activa del part.

Durant aquesta fase del part podeu comptar amb el suport de les llevadores de l'equip a través del telèfon de guàrdia. Aquest acompanyament us pot ajudar a reconèixer els signes de normalitat, distingir la fase activa del part i/o establir el millor moment d'anar al Centre de Naixements.

Què podeu fer en aquesta etapa:

Hi ha moltes maneres de fer front a aquestes hores/dies de la fase latent del part. Donat que pot ser una etapa llarga, cal utilitzar recursos per estar relaxats i mantenir la calma:

- Respirar lenta i profundament durant la contracció. Això permet reservar energia. Un cop passada la contracció, tanca els ulls i descansa fins a la següent contracció.
- Prendre un bany o dutxa calenta a intervals regulars. La calidesa de l'aigua és relaxant i reconfortant. És ben sabut que l'aigua calenta durant el part és una mesura analgèsica molt potent.
- Si us ve de gust o esteu neguitosa, estar acompanyada us pot ajudar a passar aquesta etapa. La parella o acompanyant que hagueu triat, pot donar-vos suport amb la seva presència, massatges a les espatlles i a l'esquena i ajudar-vos a adoptar diferents posicions. És important que la persona que us acompanyi i aquells que estiguin amb vosaltres a casa, siguin conscients de la fase del part que esteu vivint i us animin i evitin interferències i preocupacions. Tenir algú de confiança que es faci càrrec dels altres nens/nenes pot ajudar a grans i petits a aconseguir un ambient òptim i lliure d'estrès.
- Mantenir certa activitat, evitant l'esgotament, també contribueix a viure millor la fase latent del part. Fer una passejada curta amb la parella o acompanyant que hagueu triat permet distreure's, mantenir la verticalitat i afavorir l'encaixament de la criatura a la pelvis. Balancejar la pelvis i els malucs també afavoreix el treball de part i procura l'alleujament de les contraccions, així com els moviments sobre la pilota de pilates.
- Assegureu-vos de mantenir els nivells d'energia menjant àpats lleugers, en petites quantitats i sovint que continguin carbohidrats, com ara pa, pasta, fruita, etc. L'ús de begudes energètiques també contribueix a mantenir l'energia i la hidratació.
- Podeu utilitzar bossa d'aigua calenta i/o sac de llavors per alleujar el dolor de les contraccions.
- Si teniu un dispositiu TENS i sabeu com utilitzar-lo, també el podeu utilitzar durant aquesta fase del part.

Fase activa del part

No es coneix exactament què fa que el part comenci. Les contraccions estan controlades per les hormones del part, sobretot per l'oxitocina. L'activitat hormonal pot estar influenciada per les emocions i per l'entorn.

Què està passant?:

- El cèrvix comença a escurçar-se i a dilatar-se.
- Les contraccions són rítmiques i regulars i intenses i poden durar entre 40-60 segons. Aquestes contraccions et fan interrompre el què estàs fent i el cos et demana fer alguna cosa durant la contracció: moure't d'una determinada manera, respirar diferent, sospirar o vocalitzar i fins i tot cridar.

Què podeu fer en aquesta etapa:

- Descanseeu entre contracció i contracció, buscant una posició còmode. Si no podeu estar estirada descansant, adopteu una posició més vertical recolzada sobre una taula o moble baix, de genolls recolzada sobre una pila de coixins o sobre la pilota.
- Feu un bany preferentment o dutxa calenta d'uns 40 minuts. L'aigua calenta relaxa i pot aturar o suavitzar les contraccions si estem en la fase latent del part. O en cas contrari les contraccions seran més freqüents i intenses i es definirà la fase activa del part.
- Recordeu menjar, beure, etc...

Què pot fer la parella?

- Procureu mantenir la calma i escoltar amb paciència, ella és la que millor sap el que necessita.
- Atendre les necessitats de la vostra parella
- Tenir-ho tot a punt per si ja cal anar cap al Centre de Naixements.
- Truqueu al telèfon de guàrdia de la llevadora del Centre de Naixements quan penseu que la vostra parella està en aquesta fase del part.

Signes d'alarma del tercer trimestre

Independentment de les setmanes de gestació:

- Febre de més de 38°C.
- Mal de cap fort acompanyat de dolor a l'estómac o alteracions de la visió.
- Sagnat vaginal superior a una menstruació.
- Us noteu mullada i les aigües són de color verd fosc o vermelles.
- Dolor abdominal i/o lumbar continu.
- Si noteu un canvi dràstic en el patró de moviment del vostre bebè tant si han disminuït. o estan absents els moviments fetals així com si aquests apareixen de sobte molt incrementats.

Si esteu de menys de 36 setmanes i trenqueu aigües, teniu contraccions i/o teniu algun dels signes que hem explicat en aquest paràgraf, acudiu a l'hospital que tingueu més proper.

Si no noteu els moviments del bebè, feu el següent:

- Estireu-vos de costat esquerre i connecteu conscientment amb el bebè.
- Mengeu xocolata o alguna cosa dolça.
- Mengeu alguna cosa freda.
- Si passada una estona el bebè no es mou aneu a l'hospital.