

Nacer en la Clínica IMQ Zorrotzaurre



El nacimiento de un hijo es uno de los acontecimientos más especiales de la vida. Contamos para ello, con un equipo multidisciplinar de atención integral al parto, cuyos profesionales trabajan conjuntamente para ofrecer la máxima seguridad y calidad asistencial en todo el proceso.

Antes de ingresar en la clínica

☞ ¿Qué cosas tengo que meter en la "maleta"?

Unos 20 días antes a la fecha prevista para el parto es el tiempo recomendable para preparar la **maleta** que vas a llevar a la clínica, teniendo en cuenta que el bebé se puede adelantar. No lo dejes para el último día, porque una vez llegado el momento del parto, será difícil que tengas el tiempo y la calma suficiente para acordarte de todo lo que necesitas. Ten presente que deberás estar de dos a cinco días en la clínica; según se trate de un parto vaginal o cesárea.



La documentación necesaria

- La hoja de valoración Obstétrica con los resultados de las últimas analíticas; la Cartilla de Embarazada.
- Documentación que te hayan aportado en la Consulta: Consentimientos informados para Analgesia, Ingreso...
- Tarjeta de la aseguradora (IMQ, Sanitas...).
- El carnet de identidad (DNI) o Pasaporte.

Ropa y enseres para la madre

- Un par de camisones completamente abiertos por delante y con las mangas cortas, para facilitar la lactancia materna.
- Bata y zapatillas.
- Un par de sujetadores para la lactancia con copas que se abren, y discos absorbe leches.
- Lo indispensable para tu higiene: jabón neutro, champú, un peine, un cepillo para los dientes y un dentífrico, y todas las cremas que utilices.
- Muda y ropa (suelta y cómoda) para volver a casa.



Ropa y enseres para el recién nacido

- 6 bodies de algodón
- 3 ó 4 pijamas sin botones
- una toalla
- cambiador de viaje
- esponja de baño
- baberos
- ropa para ir a casa el día del alta

Tampoco te olvides de

- la silla homologada para llevar al bebé en el coche.

☞ ¿Como saber que estoy de parto?

La duración media de un embarazo es de cuarenta semanas, pero es normal que el bebé nazca entre las 37 y 42 semanas.



- Un primer signo del inicio del parto es la **expulsión del tapón mucoso** que si bien no implica que vaya a ser inminente, prepara el camino hacia el parto. Es posible que al expulsar el tapón sea de color oscuro, incluso sanguinolento; no debes asustarte, pues esto es normal.
- Es probable que después empieces a tener contracciones, que si bien no son rítmicas, su finalidad es modificar el cuello del útero para iniciar el parto.

☞ ¿Cuándo he de acudir a la clínica?

- Si sospechas que has roto la bolsa, es decir, si percibes una pérdida de líquido involuntaria y que no se relaciona con la orina. Esto significa que se podría haber roto la bolsa de líquido amniótico que envuelve al feto, lo que popularmente se conoce como "romper aguas".
- 2 ó 3 contracciones de intensidad considerable cada 10 minutos, o sin ser tan rítmicas, si tienes antecedentes de parto rápido.
- Si has comenzado a sangrar como si tuvieras la regla.
- Si dejas de sentir los movimientos del feto.
- Si te encuentras con mal estado general o tienes fiebre sin causa aparente.
- Si sufres una contracción constante y dolorosa que no cede.



En cualquier caso, si tienes cualquier duda o problema, piensa que siempre habrá un equipo dispuesto a atenderte.

He llegado a la clínica

☞ ¿A dónde me dirijo?

- A la Urgencia de la Clínica: allí te tomarán los primeros datos, te pondrán una pulsera de identificación y te guiarán a la Urgencia Obstétrica.
- Si es un parto programado (inducción / cesárea) acude al Servicio de Admisión para que te coordinen el ingreso.



☞ ¿Qué me van a hacer?

- Te preguntarán cómo son tus contracciones. Cada cuánto tiempo aparecen. Cuánto duran. Si has roto aguas, de qué color eran. Si tienes más hijos o es tu primer embarazo. Si te sientes bien y si el feto se ha estado moviendo con normalidad. Revisarán los informes, las ecografías y los análisis que te han realizado durante el embarazo.
- Te realizarán una valoración obstétrica, te tomarán las constantes y comprobarán con todo ello si estás ya de parto o aún hay que esperar. En este último caso, podrás volver a casa o darte un paseo ... siguiendo las pautas que te hayan marcado en la clínica.
- Y si te quedas ingresada.... ha comenzado ya el PARTO!

Ya estoy de parto

☞ La fase de Dilatación

- 
- Te pasarán a una habitación de dilatación, donde podrás estar acompañada por la persona que tu elijas.
 - Podrás andar y moverte, a no ser que por seguridad clínica, te aconsejen que permanezcas tumbada.
 - Te preguntarán sobre tu elección de analgesia, debiendo llenar el Consentimiento Informado, aclarándote las dudas que te surjan.
 - Se te cogerá una vía para la administración de sueros y medicación.
 - Te aplicarán la analgesia epidural, si fuera el caso, cuando las contracciones empiecen a ser incómodas o molestas para tí. Si las condiciones son favorables, con la analgesia a bajas dosis podrás caminar por la habitación.
 - Escucharemos los latidos de tu hijo/a y valoraremos las contracciones uterinas, por eso estarás monitorizada con un cardiotocógrafo (CTG), pudiendo realizarlo de forma continua o intermitente.
 - Se realizará un seguimiento y control de tu proceso de parto.
 - Cuando la dilatación sea la adecuada.... te pasarán al paritorio.

Ya estoy de parto

☞ El Expulsivo



- Estarás en el paritorio, acompañada por tu pareja o persona de tu elección (debidamente vestido con bata, calzas...), a no ser que el ginecólogo decida lo contrario, por razones de seguridad clínica.
- Es el momento de realizar los "pujos", la matrona te guiará, si fuera necesario.
- Si fuera estrictamente necesario, te harán una episiotomía. Es un pequeño corte en el periné cuando está próxima la salida de la cabeza del bebé.



☞ El nacimiento ¡ya está aquí!

- Nada más salir el recién nacido, te lo pondrán directamente sobre tu abdomen o pecho, si ese fuera tu deseo. Es el contacto precoz piel con piel madre-hijo.
- Cuando el cordón deje de latir (2 ó 3 min) se procederá a cortarlo y se recogerá una muestra de sangre para realizar la analítica de rutina.
- Tras la salida de la placenta te aplicarán los cuidados pertinentes en el periné.
- El pediatra realizará una primera valoración del recién nacido sobre tu propio regazo.
- Se procederá a la identificación inequívoca de tu hijo/a mediante pinza/ pulseras codificadas.

Y después del Parto ..

☞ El puerperio inmediato



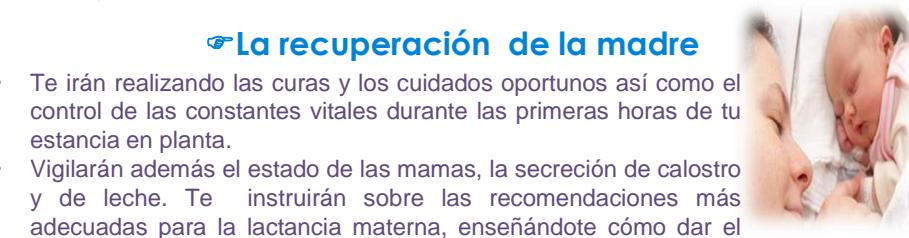
- Durante 1 ó 2 horas tras el parto, permanecerás en la habitación de dilatación, así estaréis controlados tanto tú como el recién nacido.
- Es un buen momento para iniciar la lactancia materna de forma precoz, si esta fuera tu elección.

La estancia en la planta

Una vez transcurridas 1 ó 2 horas tras el parto y después de valorar que no hay complicaciones, te trasladarán a la planta de maternidad. Dispondrás de una habitación amplia y cómoda, con sillón adaptado para dar de mamar, y un acceso fácil a la cuna del recién nacido.

☞ La recuperación de la madre

- Te irán realizando las curas y los cuidados oportunos así como el control de las constantes vitales durante las primeras horas de tu estancia en planta.
- Vigilarán además el estado de las mamas, la secreción de calostro y de leche. Te instruirán sobre las recomendaciones más adecuadas para la lactancia materna, enseñándote cómo dar el pecho correctamente.
- No te asustes si notas flujo de color rojo intenso con algunos coágulos, son los loquios (sangre y tejido muerto de las paredes del útero).
- También podrás sentir dolores (como el de la menstruación), son los entuertos, es decir, contracciones del útero para ir retornando a su tamaño original. Si te duele mucho avisa a las enfermeras para que te administren analgésicos para aliviar el dolor.
- Cuando se te vaya pasando el efecto de la analgesia epidural, el personal de enfermería te ayudará a incorporarte y te acompañarán al baño.
- Si te vas a duchar... que alguien te ayude, bien tu pareja o un familiar... si no hay nadie, avisa al personal de enfermería.



☞ Las pruebas y exploraciones al recién nacido



- Tanto en el paritorio como en el puerperio inmediato, se le habrá hecho ya los primeros exámenes físicos al bebé para valorar su vitalidad y la necesidad o no de traslado a la Unidad Neonatal.
- Se realizará el protocolo de prevención de enfermedad hemorrágica (inyección intramuscular de vitamina K), oftalmia neonatal (administración de pomada en ojos) y se procederá a la desinfección del cordón umbilical con clorhexidina.
- El primer examen médico detallado del recién nacido tiene lugar entre las 18- 40 horas tras el parto. El pediatra realizará una completa exploración física y os dará información personal sobre el estado del recién nacido e intentará resolver vuestras dudas acerca de sus cuidados o las peculiaridades de su aspecto físico.

La estancia en la planta

☞ Las pruebas y exploraciones al recién nacido (cont.)

- A partir de las 48h se le realizará la prueba del talón, que implica un análisis de sangre a partir de unas gotas que se obtiene por una pequeña punción del talón. Analizando estas gotas de sangre, se pueden detectar una serie de enfermedades congénitas que, si son tratadas desde los primeros días de vida, no dejan secuelas o evolucionan de manera más favorable
- Si el resultado es normal, NO recibirás ninguna notificación, en caso contrario, desde Osakidetza-Departamento de Salud se pondrán en contacto con vosotros, para repetir las pruebas y si fuera necesario, iniciar el tratamiento oportuno.



☞ ¿Y mi pareja?

- Tu pareja debe establecer el vínculo afectivo cuanto antes con su hijo, y es muy recomendable que colabores desde el inicio en los primeros cuidados del recién nacido. Serán momentos muy especiales: cambiar los pañales, vestirle, cogerle en brazos y hacerle las primeras caricias...



A casa con el recién nacido

- A las 48 h, si ha sido un parto normal, o tras 4-5 días si ha sido cesárea, te darán el alta a ti y al recién nacido. Te harán entrega del informe de alta, la cartilla de salud de tu hijo, y unos folletos informativos que pueden ser de tu interés (Trámites después del nacimiento; Cuidados en los primeros días).
- Recibirás información acerca de cuándo tienes que acudir a la primera consulta del pediatra y la tuya de post parto con tu ginecólogo.



Esta Guía es informativa y detalla el proceso normal y natural de un parto. Para cualquier duda o cuestión que deseas ampliar, estaremos encantados de atenderte.