

# **Las 3 etapas del trabajo de parto**

## **Narrador**

El trabajo de parto tiene tres etapas. En la primera etapa del trabajo de parto, el cuerpo se prepara para dar a luz. Hay dos fases: temprana y activa.

El trabajo de parto temprano puede durar de horas a días. Las madres primerizas pueden pasar más tiempo en esta fase. El cuello uterino, o la abertura del útero empieza a suavizarse borrarse o desaparecer, y a dilatarse o abrirse. Los cambios cervicales son necesarios para que el bebé pueda pasar a través de él. Usualmente, la fuente se rompe durante la primera etapa del trabajo de parto. Las contracciones o el apretamiento del útero se vuelven fuertes y regulares. En general la mujer tendrá una contracción de entre 30 y 70 segundos y duración cada 5 a 20 minutos. También puede tener un flujo vaginal fibroso y sangriento que en inglés se conoce como “bloody show.” Esto se considera normal.

El trabajo de parto activo ocurre cuando el cuello uterino empieza a dilatarse más rápido, las contracciones se hacen más fuertes, duran más y ocurren con más frecuencia. El cuello uterino continúa abriéndose más hasta llegar a un ancho de aproximadamente 10 centímetros. Luego se puede empezar a pujar.

En la segunda etapa del trabajo de parto nace el niño. Un proveedor del cuidado de la salud usualmente anima a la mujer a que puje para ayudar a que el bebé baje por la vagina. Puede ser que puje por minutos u horas. Una vez que la cabeza del bebé empieza a salir, lo que se llama coronamiento o aparición de la cabeza, el proveedor ayuda a que el resto del bebé salga. El parto finaliza cuando el bebé está completamente fuera de la vagina. Luego, el proveedor corta y le pone una pinza al cordón umbilical que conectaba a la mamá y al bebé durante el embarazo.

La última etapa del trabajo de parto involucra el desprendimiento de la placenta o las secundinas, durante el embarazo la placenta proporciona alimento y oxígeno al feto. Una vez que se corta el cordón umbilical, la placenta tiene que salir. Las contracciones suelen comenzar de 5 a 10 minutos después del nacimiento del bebé. Durante este tiempo, la placenta se desprende del útero. Un proveedor puede animar a la mujer a que puje como lo hizo para que naciera el bebé. Despues de 5 a 30 minutos la placenta sale completamente de la vagina, entonces el proceso está completo.

**SOURCE: El Instituto Nacional de la Salud**

**©The Wellness Network, All Rights Reserved**