

# Reduciendo Tu Riesgo de un Parto Prematuro

Para la mayoría de las mujeres, el embarazo dura unas 40 semanas, pero a veces inesperadamente, tu bebé llega antes.

El dolor de parto prematuro es el que ocurre entre las 20 y 37 semanas del embarazo.

El dolor de parto antes de tiempo puede provocar un nacimiento prematuro, lo que puede ocasionar problemas serios de salud para tu bebé al nacer y más tarde en su vida.

Tu bebé necesita unas 40 semanas de crecimiento en el útero. El cerebro, los pulmones, el hígado necesitan esas semanas finales para desarrollarse por completo.

El dolor de parto prematuro causa que se contraiga tu útero y que se dilate la cerviz antes de que tu bebé esté listo para salir.

Se caracteriza por contracciones más regulares y fuertes que las contracciones de Braxton Hicks, que tienden a ser más débiles y no a intervalos iguales.

Hay factores de riesgo para el dolor de pre-término y nacimiento prematuro. Algunos de estos factores de riesgo son "modificables", es decir que se pueden cambiar para reducir tu riesgo. Otros factores de riesgo no se pueden cambiar.

Los factores de riesgo de dolor de parto prematuro que no se pueden cambiar incluyen la etnicidad. Por ejemplo, las Afroamericanas tienden a tener partos prematuros comparadas con las Caucásicas, pero este riesgo puede ser modificable debido a las diferencias de la calidad de atención médica recibida.

Otro factor incontrolable es la edad. Las mujeres mayores de 35 años están en riesgo de parto prematuro porque tienen más probabilidad de tener otras condiciones de salud que pueden causar complicaciones como presión alta o diabetes. Embarazadas menores de 18 años también tienen mayor riesgo de un parto prematuro.

Otros factores de riesgo de dolor de parto prematuro incluyen:

*"Ciertamente, el mayor es haber tenido un antecedente de dolor de parto pretérmino o un nacimiento prematuro. El dolor de parto prematuro en sí es un riesgo en pacientes que tienen una infección y las que tengan desprendimiento de placenta, que significa que la placenta ya empieza a despegarse. A veces un sangrado precoz en el parto o en el embarazo también puede ser factor de riesgo para dolor de parto prematuro."*

Aunque existen varios factores de riesgo que no puedes cambiar, hay maneras que pueden reducir tu riesgo de tener dolor de parto prematuro.

Asegúrate de mantener un peso saludable durante tu embarazo. Deja de fumar, no tomes alcohol, no uses drogas ilegales ni abuses de medicamentos recetados.

No faltes a ninguna cita de control prenatal. Asegúrate de ser vacunada. Habla con tu doctor sobre qué vacunas te van a proteger a ti y a tu bebé contra infecciones y vacúname.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Reduciendo Tu Riesgo de un Parto Prematuro

Si tienes estresores extremos en tu vida trata de reducirlos. Si el estrés es uno de tus factores de riesgo, habla con tu profesional médico sobre maneras de reducir el estrés.

Tal vez decidas tomar una clase relajante como yoga para el embarazo, pide ayuda de tus amigos o familiares para el quehacer de casa, organiza tu tiempo para poder descansar más o encontrar otras maneras de relajarte que funcionen para ti.

Asegúrate de comer alimentos saludables, como frutas y vegetales, granos enteros y proteínas.

Y trata de hacer ejercicio diario.

Si tienes cualquiera de estos síntomas de dolor de preparto, llama a tu doctor de inmediato: Cuatro o más contracciones regulares en una hora. Las contracciones pueden o no ser dolorosas.

Cambio de secreción vaginal o más secreción vaginal de lo normal. Si se rompe tu fuente.

Tu doctor va a hacerte exámenes para determinar si estás en labor de parto prematuro, y va a escuchar el latido del corazón de tu bebé con un monitor fetal, un examen cervical para controlar la dilatación, revisar si estás deshidratada o si tienes alguna infección o sangrado.

Si tienes dolor de parto prematuro, tal vez necesites quedarte en el hospital por unos días o hasta que nazca el bebé. Quizá veas a varios profesionales médicos como a un neonatólogo o un obstetra de alto riesgo.

Aunque hay factores de riesgo para dolor de parto prematuro que no puedes cambiar, hay algunos factores de riesgo que puedes cambiar como tu dieta y el ejercicio.

Observa estos síntomas que podrían indicar estás entrando en un parto prematuro y pregúntale a tu doctor cuándo debes llamarlo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

