

# Las 3 Etapas del Parto

¡Tienes mucho que anticipar! Pronto iniciarás la labor de parto y conocerás a tu bebé. El nacimiento del bebé también se conoce por parto.

El parto tiene 3 etapas. Vas a pasar la mayoría del tiempo en la primera etapa, la que podría durar hasta 20 horas. Especialmente si es tu primer bebé. En la etapa 1, empiezas con contracciones regulares de tu útero. Esos momentos de molestia ayudan a dilatar o ensanchar tu cérvix.

El cérvix es la entrada a tu útero. Durante la labor, el bebé saldrá del útero por el cérvix, y bajará por el canal de nacimiento, o vagina. El inicio de la primera etapa también se conoce por «parto precoz». A medida que avanza la etapa 1, ocurrirán con más frecuencia las contracciones que tienes. También durarán más tiempo y se volverán más fuertes. Empezarás a sentir más dolor. Esto se conoce como «fase activa del parto».

Para controlar tu dolor, prueba cosas como masajes, ejercicios respiratorios o caminar. También consulta con tu médico sobre otras formas de controlar tu dolor, como con medicamento.

En algún momento durante la primera etapa de la labor de parto, y a veces antes de que empiece, se romperá tu fuente. Esto es cuando el saco amniótico que rodea a tu bebé se rompe y drena por tu vagina.

La última fase de la etapa 1 también se conoce por «labor de transición». Esta puede ser bastante intensa y dolorosa. Tus contracciones van a suceder con más frecuencia y sentirás la urgencia de pujar.

La etapa 2 inicia cuando tu cérvix se ha dilatado por completo. Debe tener unos 10 centímetros, o 4 pulgadas, de ancho. Esta etapa puede durar de 20 minutos a unas cuántas horas, conforme tu bebé empieza a salir de cabeza, por el útero.

Quizá ahora tu médico pida que pujes con cada contracción. Cada vez que pujes, tu bebé avanzará más por el canal de nacimiento.

Cuando tu médico ya pueda ver la cabecita de tu bebé, lo va a guiar hacia afuera. La etapa 2 termina con el nacimiento de tu bebé. Una vez nacido el bebé, le cortará el cordón umbilical.

El cordón umbilical está conectado con la placenta. Durante el embarazo, este órgano le pasa al bebé en desarrollo, tus nutrientes y oxígeno necesarios. La tercera y final etapa del parto, es cuando expulsas la placenta.

Esta etapa es la más corta. Puede tomar de 5 a 30 minutos. Tendrás menos contracciones dolorosas cuando el cuerpo expulsa la placenta.

¡Después de todo ese arduo trabajo, ahora podrás dedicar tu tiempo a conocer a tu nuevo bebé!