

# Obstetricia y ginecología en Duke



## Información educativa

### ¿Cómo me puedo preparar para el nacimiento de mi bebé?

Los últimos meses del embarazo son un buen momento para pensar en el nacimiento de su bebé. Con nosotros aprenderá más sobre el masaje perineal, compresas calientes, el apoyo durante el parto, la inducción del parto y cómo manejar las contracciones. Estudios médicos demuestran que estos preparativos le ayudarán a tener un parto seguro y saludable. Anote sus preguntas y hable con su proveedor.

**¿Cómo puede el masaje perineal ayudar a prepararme para el parto?** El perineo es el área en la parte posterior de la vagina. Trate de masajear esta zona entre 5 y 10 minutos al día en los últimos 2 meses de embarazo. Hacer esto reduce la probabilidad de necesitar puntos de sutura por causa de un desgarro durante el parto de su bebé. Siga estas instrucciones para aprender a hacer el masaje perineal: [bit.ly/MassagePerineal](https://bit.ly/MassagePerineal)

**¿Debo usar compresas calientes mientras pujo?** Poner compresas calientes en su parte inferior mientras puja podría reducir la probabilidad de sufrir un desgarro grave en la vagina. Recuerde que debe pedirle a su enfermera o proveedor de servicios que le aplique una toalla o compresa caliente en la parte exterior de la vagina mientras que usted puja.

**¿Necesito a alguien que me apoye durante el parto?** El apoyo de una comadrona o algún miembro de la familia capacitado, puede ayudarle durante su trabajo de parto. Una comadrona es alguien que la acompaña y la apoya durante el parto. Entre los beneficios de contar con apoyo continuo están tener un trabajo de parto más corto, que se necesitan



menos analgésicos, que hay menos posibilidades de una cesárea y disfrutar de un mejor trabajo de parto. Los servicios de parteras o comadronas están disponibles en el área de Raleigh-Durham-Chapel Hill. Algunas de ellas son voluntarias y otras trabajan con honorarios. También hay clases de preparación para el parto disponibles. En esas clases, su familiar puede capacitarse para brindarle apoyo durante el trabajo de parto.

Siéntase en la libertad de dirigir sus preguntas o inquietudes a su proveedor de servicios de salud.  
[DukeHealth.org](https://DukeHealth.org)

# Obstetricia y ginecología en Duke

## ¿Qué es inducir el parto y cómo sé si necesito

**hacerlo?** El parto se induce cuando recibe medicamentos que aceleran el inicio del trabajo de parto en lugar de esperar a que este empiece por su cuenta. Es posible que deba inducirse por razones médicas. Algunas mujeres sanas también optan por inducir el parto a las 39 semanas de embarazo. Un amplio estudio médico, conocido como ARRIVE, encontró que inducir madres primerizas a las 39 semanas es seguro si no tienen preexistencia médicas, y hasta puede brindarles algunos beneficios. En este estudio, las mujeres que fueron inducidas a las 39 semanas tuvieron menos probabilidades de desarrollar presión arterial alta o preeclampsia y una posibilidad algo menor de tener una cesárea. Si desea obtener mayor información, le recomendamos conversar con su médico acerca de la posible inducción temprana de su trabajo de parto.

## ¿Qué puedo hacer para controlar el dolor durante el trabajo de parto?

Ahora es también un buen momento para empezar a pensar cómo desea manejar sus contracciones durante el trabajo de parto. Ya arriba se menciona lo importante que es contar con una persona de apoyo durante el trabajo de parto. Existen otras formas de manejar su trabajo de parto.

Siga estas instrucciones para saber cómo se puede controlar el dolor durante el parto:

**[bit.ly/EpiduralDuringChildbirth](https://bit.ly/EpiduralDuringChildbirth)**



## La misión de Duke OB/Gyn

*Ofrecer una mejor salud y esperanza a las mujeres y sus familias a través de un cuidado compasivo, innovación, educación y descubrimiento.*

Siéntase en la libertad de dirigir sus preguntas o inquietudes a su proveedor de servicios de salud.  
**DukeHealth.org**

Para información adicional:

- Comité ACOG Opinión 766: Varias aproximaciones a la reducción de Intervenciones antes y durante el parto. Febrero de 2019 Resumen disponible en: [bit.ly/2D91dPK](https://bit.ly/2D91dPK)
- Consejo para la práctica ACOG : Guía clínica para la integración de los resultados de la prueba ARRIVE: La inducción del parto en el manejo de embarazadas nulíparas de bajo riesgo Agosto, 2018 Disponible en: [bit.ly/2O9EHfH](https://bit.ly/2O9EHfH)