

Trabajo de Parto Prematuro y Nacimiento Prematuro

¿Estás en riesgo?

- El parto prematuro y el nacimiento prematuro ocurren demasiado pronto, antes de las 37 semanas de embarazo.
- Los bebés que nacen prematuramente tienen más probabilidades de tener problemas de salud que los bebés que nacen a tiempo.
- Conozca los signos y síntomas del trabajo de parto prematuro para que pueda obtener ayuda rápidamente si le suceden.
- No siempre sabemos qué causa el parto prematuro y el nacimiento prematuro. Sabemos que ciertos factores de riesgo pueden aumentar la probabilidad de que tengas un parto prematuro.
- Hable con su proveedor sobre lo que puede hacer para ayudar a reducir su riesgo de parto prematuro y parto prematuro.

¿Corre riesgo de tener un parto prematuro?

No se sabe con certeza las causas del parto prematuro. Pero hay ciertas cosas que pueden aumentar sus probabilidades de tener un parto antes de tiempo que otras personas embarazadas. A esas se les conocen como factores de riesgo.

Estos tres factores de riesgo aumentan sus probabilidades de tener un parto prematuro:

1. Usted tuvo un bebé prematuro antes.
2. Está embarazada de múltiples (mellizos, trillizos o más).
3. Tiene problemas con su útero o cuello uterino o los ha tenido en el pasado.

Otros factores incluyen:

- Tener poco peso o sobrepeso.
- Tener un historial familiar de nacimiento prematuro.
- Tener ciertos problemas de salud, como alta presión arterial, diabetes o depresión.
- Fumar, beber alcohol, usar drogas ilegales.
- Tener mucho estrés en la vida.
- Quedar embarazada demasiado pronto después de tener un bebé.



¡TOME ACCIÓN!

Aprenda sobre las señales y los síntomas del parto prematuro. Llame a su profesional de la salud de inmediato aunque solo tenga una señal o síntoma:

- Cambio en su flujo vaginal (acuoso, mucoso o con sangre) o más flujo vaginal de lo usual.
- Presión en su pelvis o bajo vientre, como que su bebé empuja hacia abajo.
- Dolor leve y constante en la espalda baja.
- Dolor de vientre con o sin diarrea.
- Contracciones regulares o frecuentes que hacen que su vientre se endurezca como un puño. Las contracciones pueden o no causar dolor.
- Rompe fuente.

Cuando vea a su profesional, es posible que le chequee su cuello uterino para ver si el parto ha comenzado. Si está en trabajo de parto, su profesional le puede dar tratamiento para ayudar a detenerlo o mejorar la salud de su bebé antes de nacer. Si su parto es prematuro, recibir ayuda lo antes posible es lo mejor que puede hacer.

Source: March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support>, search Preterm Labor



El Papel de la Pareja en la Lactancia

COMO EL APOYO DE LAS PAREJAS Y LOS OTROS HACE UNA GRAN DIFERENCIA

El apoyo del padre o pareja puede ser uno de los factores más importantes en el éxito de la lactancia. La pareja puede ejercer una influencia fuerte en la decisión de la madre de amamantar al bebé o no. Por ejemplo, en un estudio, cuando los padres recibieron una clase de dos horas y media sobre cómo apoyar la lactancia, fue 1.8 veces más probable que la madre iniciara la lactancia después del parto.

Las parejas también pueden tener una gran influencia en la duración de la lactancia. En otro estudio, los padres aprendieron -antes de que el bebé naciera- sobre cómo manejar los problemas que sus parejas podían experimentar con la lactancia. Después de que el bebé nació, las madres que tuvieron dificultades tuvieron cerca de 5 veces más posibilidades de estar amamantando todavía a los 6 meses.

El padre del bebé no es el único tipo de compañero que puede apoyar la lactancia. La pareja se puede identificar también como segunda madre o progenitor en coparentalidad, incluso puede ser un abuelo u otro familiar, un amigo cercano, una doula, o alguien más que los padres lactantes identifiquen como un apoyo durante la lactancia.



De acuerdo con un estudio reciente, las madres que contaron con el apoyo de una doula tuvieron significativamente más posibilidades de que la leche madura llegara en las primeras 72 horas y estar lactando todavía a las 6 semanas.

Una doula es un profesional entrenado en el trabajo de parto y nacimiento que provee apoyo emocional, físico y educativo a una madre esperando bebé, durante el trabajo de parto o que ha dado a luz recientemente.

Hable con su trabajadora de Healthy Start para obtener información sobre cómo tener apoyo de alguien durante la lactancia o los servicios de doula en su área.

Source: La Leche League International, <https://tinyurl.com/yckcr4hx>

Consejos de Seguridad al Viajar, para el Camino

Revise la silla de auto para bebé. ¿Sabía usted que 3 de cada 5 sillas de coche no se utilizan o no se instalan correctamente? Antes de salir a carretera esta temporada por favor tómese 15 minutos para hacer una revisión casera usando la lista que encontrará en www.SafeKids.org. La lista ofrece maneras de asegurarse que la silla del auto es la apropiada para su niño y que está instalada correctamente. Estos consejos son importantes porque sabemos que cuando la silla de auto es usada correctamente puede reducir el riesgo de muerte hasta en un 71 por ciento.



Utilice el Elevador de Auto para Niños.

La seguridad en el auto va más allá de los bebés. Los niños que ya no caben en la silla que mira hacia el frente del auto, todavía no están listos para usar el cinturón de seguridad o sentarse en la silla de adelante. Ellos estarán más seguros en un elevador que permitirá que el cinturón de seguridad de adulto se ajuste correctamente. Incluso cuando los niños han crecido lo suficiente para no usar el elevador van a estar más seguros en la silla de atrás hasta los 13 años de edad.

Tenga una Estrategia de Salida. Ahora el auto está listo, los niños están en la silla apropiada, las sillas de auto están instaladas correctamente y ya van en carretera. Nada puede detenerlo ahora, ¿cierto? Se equivoca. Ahí es cuando usted escucha ese llanto tan familiar que significa "tengo hambre" o "cambíame el pañal". Cuando esto pase, no se preocupe por el tiempo de viaje. Mejor tome la próxima salida y encuentre un área segura para alimentar o cambiar a su niño.

Fuente: Safe Kids, www.SafeKids.org.