

# EL VIAJE DE NACER

CLÍNICA IMQ ZORROTTAURRE



# ÍNDICE

ANTES DE ACUDIR A LA CLÍNICA

CREO QUE YA VIENE...

HE LLEGADO A LA CLÍNICA

¡ESTOY DE PARTO!

NOS LLEVAN A PLANTA

¡Y AHORA VAMOS A CASA!



*El nacimiento de un hijo es uno de los acontecimientos más especiales de la vida. Contamos para ello, con un equipo multidisciplinar de atención integral al parto, cuyos profesionales trabajan conjuntamente para ofrecer la máxima seguridad y calidad asistencial en todo el proceso.*

LA ATENCIÓN AL PARTO DEBE BASARSE EN LOS  
PRINCIPIOS DE HUMANIZACIÓN, CONTROL FETAL Y  
ALIVIO DEL DOLOR.

# ANTES DE ACUDIR A LA CLÍNICA

## QUÉ METER EN LA MALETA

Unos 20 días antes a la fecha prevista para el parto es el tiempo recomendable para preparar la maleta que vas a llevar a la clínica, teniendo en cuenta que el bebé se puede adelantar. No lo dejes para el último día, porque una vez llegado el momento del parto, será difícil que tengas el tiempo y la calma suficiente para acordarte de todo lo que necesitas. Ten presente que deberás estar de dos a cinco días en la clínica; según se trate de un parto vaginal o cesárea.

## DOCUMENTACIÓN NECESARIA

- La hoja de valoración Obstétrica con los resultados de las últimas analíticas; la Cartilla de Embarazada.
- Documentación que te hayan aportado en la Consulta: Consentimientos informados para Analgesia, Ingreso...
- Tarjeta de la aseguradora.
- El carnet de identidad (DNI) o Pasaporte.



## PARA LA MADRE

- Un par de camisones completamente abiertos por delante y con las mangas cortas, para facilitar la lactancia materna.
- Bata y zapatillas.
- Un par de sujetadores para la lactancia con copas que se abren, y discos absorbe leches.
- Lo indispensable para tu higiene: jabón neutro, champú, un peine, un cepillo para los dientes y un dentífrico, y todas las cremas que utilices.
- Muda y ropa (suelta y cómoda) para volver a casa.

## PARA EL RECIÉN NACIDO

- 6 bodies de algodón
- 3 ó 4 pijamas sin botones
- Una toquilla
- Cambiador de viaje
- Esponja de baño
- Baberos
- Ropa para ir a casa el día del alta

### Tampoco te olvides de...

- La silla homologada para trasladar al recién nacido hasta el coche.

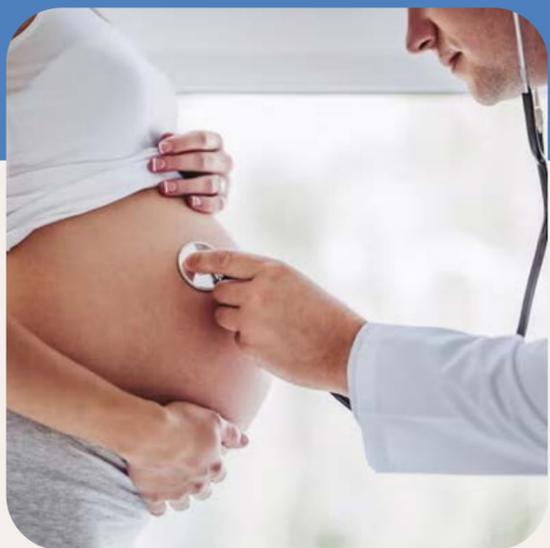
# CREO QUE YA VIENE...

La duración media de un embarazo es de cuarenta semanas, pero es normal que el bebé nazca entre las 37 y 42 semanas.

## CÓMO SABER QUE ESTOY DE PARTO

Un primer signo del inicio del parto es la expulsión del tapón mucoso que, si bien no implica que vaya a ser inminente, prepara el camino hacia el parto. Es posible que al expulsar el tapón sea de color oscuro, incluso sanguinolento; no debes asustarte, pues esto es normal.

Es probable que después empieces a tener contracciones, que si bien no son rítmicas, su finalidad es modificar el cuello del útero para iniciar el parto.



## CUÁNDO ACUDIR A LA CLÍNICA

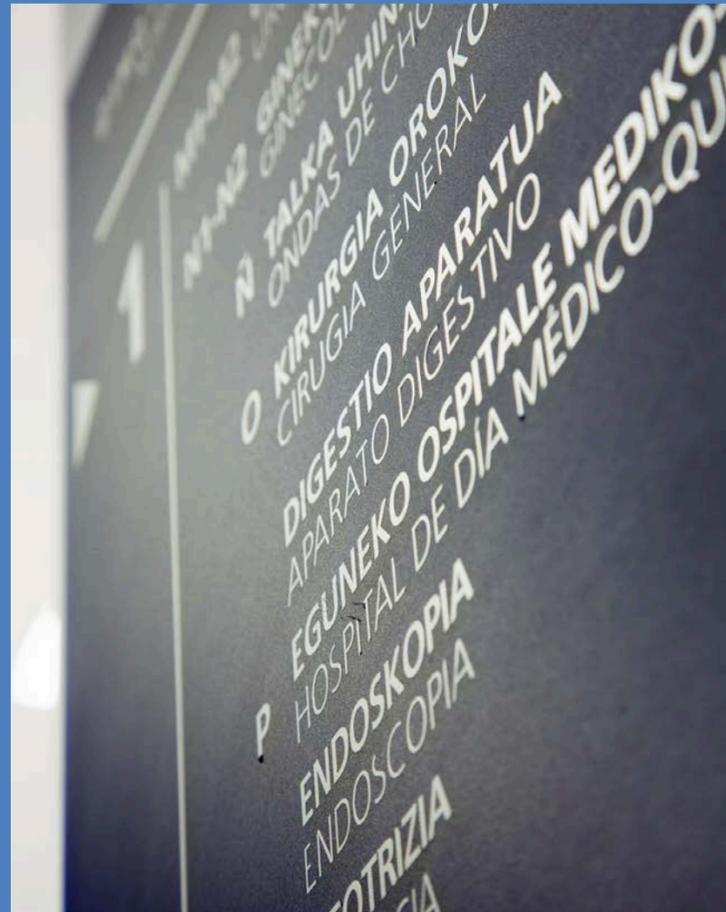
- Si sospechas que has roto la bolsa, es decir, si percibes una pérdida de líquido involuntaria y que no se relaciona con la orina. Esto significa que se podría haber roto la bolsa de líquido amniótico que envuelve al feto, lo que popularmente se conoce como "romper aguas".
- 2 ó 3 contracciones de intensidad considerable cada 10 minutos, o sin ser tan rítmicas, si tienes antecedentes de parto rápido.
- Si has comenzado a sangrar como si tuvieses la regla.
- Si dejas de sentir los movimientos del feto.
- Si te encuentras con mal estado general o tienes fiebre sin causa aparente.
- Si sufres una contracción constante y dolorosa que no cede.

EN CUALQUIER CASO, SI TIENES CUALQUIER DUDA O PROBLEMA, PIENSA QUE SIEMPRE HABRÁ UN EQUIPO DISPUESTO A ATENDERTE.

# HE LLEGADO A LA CLÍNICA

## A DÓNDE ME DIRIGO

- Acude directamente a las Urgencias Generales de la Clínica, allí te tomarán los primeros datos, te colocarán la pulsera identificativa y te guiarán hacia el Bloque Obstétrico, donde procederán a realizarte una valoración obstétrica y determinarán si se ha iniciado el proceso de parto.
- Si es un **parto programado** (inducción / cesárea) acude al Servicio de Admisión de Hospitalización para que te coordinen el ingreso.



## QUÉ ME VAN A HACER

- Te preguntarán cómo son tus contracciones. Cada cuánto tiempo aparecen. Cuánto duran. Si has roto aguas, de qué color eran. Si tienes más hijos o es tu primer embarazo. Si te sientes bien y si el feto se ha estado moviendo con normalidad. Revisarán los informes, las ecografías y los análisis que te han realizado durante el embarazo.
- Te realizarán una valoración obstétrica, te tomarán las constantes y comprobarán con todo ello si estás ya de parto o aún hay que esperar. En este último caso, podrás volver a casa o darte un paseo ... siguiendo las pautas que te hayan marcado en la clínica.
- Y si te quedas ingresada... ha comenzado ya el PARTO!

Si deseas presentar un Plan de Parto, dejamos a tu disposición el de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, el cual podrás presentar a tu ingreso junto con el resumen del embarazo y demás pruebas complementarias.



# ¡ESTOY DE PARTO!

## FASE DE DILATACIÓN

- Te pasarán a una **habitación de dilatación**, donde podrás estar **acompañada por la persona que tu elijas**.
- Podrás **andar y moverte**, a no ser que por seguridad clínica, te aconsejen que permanezcas tumbada.
- Te preguntarán sobre tu **elección de analgesia**, debiendo rellenar el Consentimiento Informado, aclarándote las dudas que te surjan. Contamos con diferentes métodos para el manejo del dolor: anestesia epidural, oxido nitroso, pelota de pilates...
- Se te **canalizará una vía** para la administración endovenosa de sueros y medicación.
- Escucharemos los latidos de tu hijo/a y valoraremos las contracciones uterinas, por eso estarás **monitorizada** con un cardiotocógrafo (CTG), pudiendo realizarlo de forma continua o intermitente. Si lo desearas, este control puede realizarse de manera inalámbrica.
- Se realizará un **seguimiento y control** de tu proceso de parto.
- Cuando la dilatación sea la adecuada.... te pasarán al paritorio.



## EL EXPULSIVO

- Estarás en el **paritorio**, **acompañada** por tu pareja o persona de tu elección (también en cesáreas no urgentes), a no ser que por seguridad clínica el ginecólogo decida lo contrario.
- Es el momento de realizar los “pujos”, la **matrona te guiará y acompañará en todo momento**.

## EL NACIMIENTO

- Nada más salir el recién nacido, te lo pondrán directamente sobre tu abdomen o pecho, si ese fuera tu deseo, fomentando **contacto el piel con piel**.
- Siempre que sea posible, se realizará el **corte tardío del cordón umbilical** y se recogerá una muestra de sangre para realizar la analítica de rutina.
- Tras la **salida de la placenta** te aplicarán los cuidados pertinentes en el periné. Si así lo deseas, podremos dibujar tu placenta para que lo tengas de recuerdo.
- El pediatra realizará una **primera valoración del recién nacido** sobre tu propio regazo.
- Se procederá a la **identificación inequívoca** de tu hijo/a mediante pinza/ pulseras codificadas.

## PUERPERIO INMEDIATO

- Durante 1 ó 2 horas tras el parto, permanecerás en la habitación de dilatación, así estaréis **controlados tanto tú como el recién nacido**.
- Es un buen momento para **iniciar la lactancia materna** de forma precoz, si esta fuera tu elección.

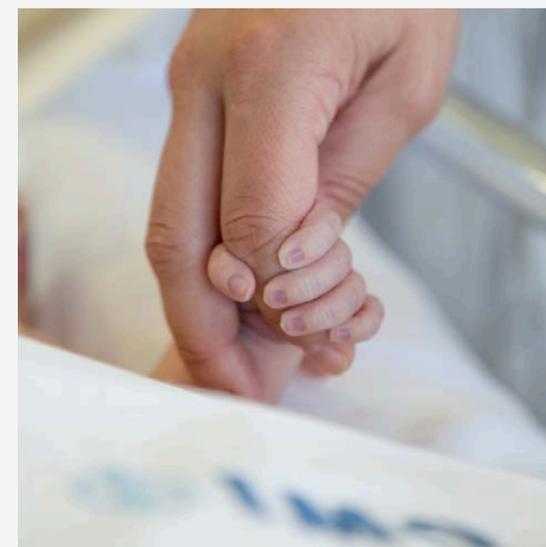


# NOS LLEVAN A PLANTA DE MATERNIDAD

Una vez transcurridas 1 ó 2 horas tras el parto y después de valorar que no hay complicaciones, os trasladarán a la **planta de maternidad**. Dispondréis de una habitación amplia y cómoda, con sillón adaptado para la lactancia, y un acceso fácil a la cuna del recién nacido., así como cama para tu acompañante.

## RECUPERACIÓN DE LA MADRE

- Las primeras horas de estancia en la planta, continuará el control del puerperio, vigilando las constantes vitales, el sangrado y la involución uterina.
- No te asustes si notas flujo de color rojo intenso con algunos coágulos, son **los loquios** (sangre y tejido muerto de las paredes del útero).
- Vigilarán además el **estado de las mamas**, la secreción de calostro y de leche. Te **instruirán** sobre las recomendaciones más adecuadas para la lactancia materna, enseñándote cómo dar el pecho correctamente.
- También podrás sentir dolores (como el de la menstruación), son **los entuertos**, es decir, contracciones del útero para ir retornando a su tamaño original. Las enfermeras te administraran analgésicos para aliviar el dolor.
- Cuando se te vaya pasando el efecto de la analgesia epidural, el **personal de enfermería** te ayudará a incorporarte y te acompañarán al baño, valorando el mejor momento para que puedas reconfortarte con una buena ducha.



## CUIDADOS AL RECIEN NACIDO

- Tanto en el paritorio como en el puerperio inmediato, se le habrán hecho ya los **primeros exámenes físicos** al bebé valorando su vitalidad y adaptación a la vida extrauterina.
- Se realizará el **protocolo de prevención de enfermedad hemorrágica** (inyección intramuscular de vitamina K), **oftalmia neonatal** (administración de pomada en ojos) y se procederá a la **desinfección del cordón umbilical** con clorhexidina.
- El primer examen médico detallado del recién nacido se realizará al día siguiente del nacimiento. **El pediatra realizará una completa exploración física** y os dará información personal sobre el estado del recién nacido e intentará resolver vuestras dudas acerca de sus cuidados o las peculiaridades de su aspecto físico.
- A partir de las 48h se le realizará la **prueba del talón**, que implica un análisis de sangre a partir de unas gotas que se obtiene por una pequeña punción del talón. Analizando estas gotas de sangre, se pueden detectar una serie de enfermedades congénitas que, si son tratadas desde los primeros días de vida, no dejan secuelas o evolucionan de manera más favorable. Si el resultado es normal, NO recibirás ninguna notificación, en caso contrario, desde Osakidetza- Departamento de Salud se pondrán en contacto con vosotros, para repetir las pruebas y si fuera necesario, iniciar el tratamiento oportuno.



# SEGURIDAD DEL RECIEN NACIDO

Potenciamos el **contacto piel con piel** desde el mismo momento del nacimiento, y la no separación de la madre y el recién nacido durante la estancia en la clínica, por eso, algunas de las pruebas se realizarán en la propia habitación o bien se invitará a los padres para que acudan a la Unidad Neonatal donde se realizarán el resto de pruebas y exploraciones.

En la Clínica contamos con un **protocolo anti-secuestro** de recién nacido para velar por la seguridad de su bebé.

También con un **protocolo anti-caídas**, el bebé debe estar siempre vigilado, los padres pueden estar presentes en todas las actuaciones, los traslados intrahospitalarios se realizarán siempre en cuna durante el ingreso y en portabebés homologados para la salida del hospital.

## Y...¿MI PAREJA?

Tu pareja debe **establecer el vínculo afectivo** cuanto antes con su hijo, y es muy recomendable que colabore desde el inicio en los primeros cuidados del recién nacido. Serán momentos muy especiales: cambiar los pañales, vestirle, cogerle en brazos y hacerle las primeras caricias...





## NOS VAMOS A CASA

- A las 48 h, si ha sido un parto normal, o tras 4-5 días si ha sido cesárea, te darán el alta a ti y al recién nacido. Te harán entrega del informe de alta, la cartilla de salud de tu hijo, y unos folletos informativos que pueden ser de tu interés (Trámites después del nacimiento; Cuidados en los primeros días).
- Recibirás información acerca de cuándo tienes que acudir a la primera consulta del pediatra y la tuya de post parto con tu ginecólogo.

RECUERDA QUE ES NECESARIO TRASLADAR AL RECIÉN NACIDO EN PORTA BEBÉS HOMOLOGADO.