

curú

Carpeta de crecimiento

**TU NIÑA
O NIÑO
POR NACER**

**EMBARAZO Y
POSPARTO**

Confirmación
del embarazo

Primeros
cambios

Desarrollo
embrionario

Respiración
consciente

La presencia
de papá

Nutrición

Neurociencias
prenatales

Bienestar
prenatal

Estímulo
prenatal

Tu niña (o)
interior

Preparar el
nacimiento

Preparar el parto

Prepararte para
tu propia historia

Preparar la
lactancia

Preparar la
red de apoyo

Semana 40

Posparto

Dificultades
posparto

FUNDACIÓN
FEMSA

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR



¡Algo de lo que puedes esperar en esta maravillosa y desafiante etapa!

El trabajo de parto es el proceso mediante el cual tu bebé llega al mundo. Inicia (idealmente) cuando el bebé está madura o maduro, generando que se libere una sustancia que estimula el comienzo de las contracciones. Durante este proceso tu cervix se ablanda, se acorta y se dilata a 10 centímetros para dar paso a la vida. Puede tomar muchas horas y requiere de paciencia. La última parte suele ser muy intensa.



TEMA DE DESARROLLO:
**Segundo trimestre
de embarazo**





Una contracción es la actividad del útero, le da masaje a tu bebé y te conecta con él; se presentan durante todo el embarazo, pero en el parto se vuelven cada vez mas frecuentes, intensas y de mayor duración. No te preocupes, el pico de mayor intensidad va a disminuir y tendrás herramientas para transitarlas. **Al terminar la contracción tendrás un espacio sin dolor antes del inicio de la siguiente.**



Consulta o descarga la **ACTIVIDAD RECOMENDADA** para conocer algunas **MEDIDAS DE CONFORT EN EL PARTO.**

ETAPAS DEL PARTO

1. INICIA LA AVENTURA:

Duración de la primera fase: 8 a 12 horas.

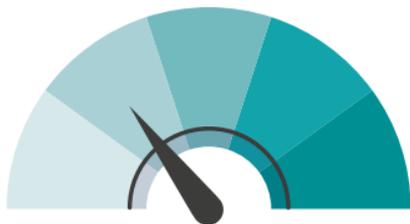
Intensidad de contracciones: baja.

Frecuencia de contracciones: irregular.

Dilatación promedio: 3 a 4 centímetros.

Acciones sugeridas: quédate en casa, duerme, come ligero, hidrátate, respira y habla con tu bebé.

ETAPAS DEL PARTO



2. PARTO ACTIVO:

Duración de la segunda fase: 4 a 6 horas.

Intensidad de contracciones: media-alta.

Frecuencia de contracciones: 3
contracciones en 10 minutos.

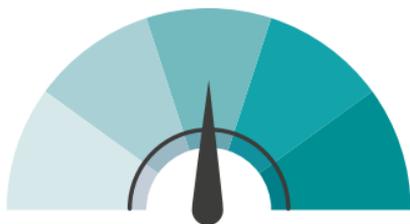
Dilatación promedio: 7 u 8 centímetros.

Acciones sugeridas: necesitas privacidad, silencio e intimidad, a papá y/o una doula presentes, apoyo para vivir la intensidad.

Respira y habla con tu bebé.

Cada contracción es una menos
para conocerle.

ETAPAS DEL PARTO



3. FASE DE TRANSICIÓN:

Duración de la segunda fase: 2 horas.

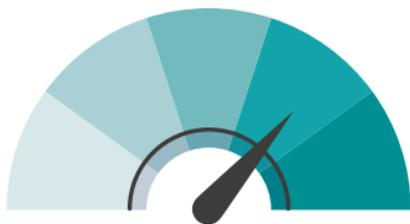
Intensidad de contracciones: alta.

Frecuencia de contracciones: 1 minuto de contracción por 1 minuto de descanso.

Dilatación promedio: 9 a 10 centímetros.

Acciones sugeridas: estarás tomada por las hormonas, permítelo conectando contigo y con tu bebé. Es posible que sientas que no puedes más. Al final de esta fase suele haber un periodo de quietud como para tomar fuerzas para terminar el proceso (disminuyen las contracciones entre 5 a 30 minutos).habla con tu bebé.

ETAPAS DEL PARTO

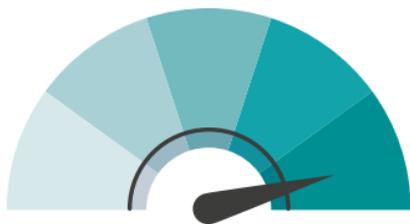


4. NACIMIENTO

Regresan las contracciones y la cabeza de tu bebé descenderá sin prisa, con la ayuda de tu respiración y movimiento. No hay prisa, el deseo de pujo aparecerá en cualquier momento. En la mayoría de los casos la mujer sabe qué hacer y cómo hacerlo y no se recomienda dirigir el pujo. En caso de tener epidural tu médico te ayudará a hacerlo.

Las mejores posturas para dar a luz son en dónde la fuerza de gravedad ayuda al descenso: con una rodilla en el piso, cuatro puntos, cuclilla. Cuando tu bebé haya coronado siéntele, toca su cabecita y continúa pujando sin prisa, sintiendo lo que tu cuerpo te pide.

ETAPAS DEL PARTO



5. PRIMER CONTACTO

El lugar perfecto para aterrizar en este mundo es en tu pecho, ahí se podrá recuperar de la odisea de haber nacido y es muy importante no cortar el cordón umbilical hasta que éste haya dejado de latir.

Reinician las contracciones para expulsar la placenta, el órgano que lo alimentó durante su viaje antes de nacer. Hoy se reconocen muchos beneficios asociados a ingerir alguna porción de la placenta, como hacen otros mamíferos. Algunas mujeres eligen comerla en cápsulas para favorecer su recuperación posparto.

IDEA *para ti*



Cada mujer es distinta y cada parto es diferente y único. Escúchate y conéctate contigo en lo mas profundo, con total aceptación de tu propio proceso.



Consulta o descarga la ACTIVIDAD RECOMENDADA para preparar unos **MÁNDALAS Y AFIRMACIONES.**

¡ANÓTALO!



Trata de escribir tu experiencia de parto lo antes posible.

(Que quede grabado en tu memoria)



¡BRAVO!

SIGUE AVANZANDO

¡FELICIDADES!

Por fin ha nacido la bebé o el
bebé que has esperado durante
tanto tiempo.

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón.
Sigue avanzando.

¡Ya vas aquí!

- Confirmación del embarazo ✓
- Primeros cambios ✓
- Desarrollo embrionario ✓
- Respiración consciente ✓
- La presencia de papá ✓
- Nutrición ✓
- Neurociencias prenatales ✓
- Bienestar prenatal ✓
- Estímulo prenatal ✓
- Tu niña(o) interior ✓
- Preparar el parto ✓
- Preparar el nacimiento ✓

*¡Hasta la próxima nota de crecimiento!
Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.*



Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia.

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón.
Sigue avanzando.

- Prepararte para tu propia historia
- Preparar la lactancia
- Preparar la red de apoyo
- Semana 40
- Posparto
- Dificultades posparto

*¡Hasta la próxima nota de crecimiento!
Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.*



Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia.

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.