



Fases del parto

1. Primera fase: la dilatación

El cérvix se dilata gracias a las contracciones uterinas. La fase activa comienza a partir de los 4 cm de dilatación y acaba a los 10 cm. Su duración es variable, depende sobre todo del número de partos que ha tenido cada mujer y su progresión no es necesariamente lineal. En mujeres que den a luz a su primer hijo (nulíparas) suele ser entre 8 y 18 horas. En mujeres que ya han sido madres (multíparas) suele ser entre 5 y 12 horas.

A medida que el parto progresa, el nivel de oxitocinas (“hormona del amor”) y de endorfinas (relajantes naturales y atenuantes del dolor) aumentan.

Se recomienda moverse y adoptar posturas cómodas. Así como beber agua, zumos, té, infusiones o bebidas isotónicas.

2. Segunda fase: el expulsivo o nacimiento del bebé

El cérvix llega a los 10 cm de dilatación. La presión de la cabeza del bebé en las paredes vaginales, rectales y en el sacro provoca una sensación de presión.

Las posiciones verticales (sentada, de pie, en cuclillas) o laterales facilitan el proceso. La duración normal suele oscilar entre una y tres horas. Gracias a las contracciones uterinas y a los pujos maternos el bebé nace.

3. Tercera fase: la liberación o expulsión de la placenta.

Se recomienda el pinzamiento del cordón umbilical al menos dos minutos después del nacimiento o cuando deje de latir, así mejoran los depósitos de hierro del bebé y se permite una transición al medio aéreo más suave. Gracias a las contracciones, la placenta se desengancha y se expulsa.

A partir de este momento, las contracciones postparto se denominan entuertos y su finalidad es facilitar el tono uterino.