



¿Cuándo ir a urgencias?



sí

- ✓ Si tienes contracciones regulares y dolorosas:
 - **Si es el primer hijo:** contracciones cada +/- 5 minutos durante 3 horas aproximadamente.
 - **A partir del segundo hijo:** contracciones cada +/- 5 minutos durante 2 horas aproximadamente.
- ✓ Si hay pérdida de líquido amniótico claro.



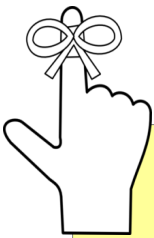
SEÑALES DE ALARMA

- ⚠ Sangrado vaginal abundante.
- ⚠ Pérdida de líquido amniótico verdoso.
- ⚠ Ausencia de movimientos fetales.



SIGNOS DE NORMALIDAD

- * Pérdida de tapón mucoso.
- * Contracciones irregulares durante la tarde/noche.
- * Aumento de flujo vaginal sin picores.
- * Sensación de pesadez y pinchazos en la zona lumbar
- * Rampas en las piernas
- * Aumento de la frecuencia de la micción sin molestias ni picores



RECUERDA TRAER

- Target Sanitaria (TSI) o Carte Vitale.
- Carnet de la embarazada.
- Analíticas y ecografías.
- Plan de nacimiento ([documento](#))
- Ropa del bebé y
- Objetos personales ([documento](#))

RECOMENDACIONES

- * Andar
- * Cambios de posición
- * Ducha o baño caliente
- * Masajes
- * Calor local
- * Ingestión de líquidos isotónicos
- * Respiraciones lentas y profundas
- * Técnicas de relajación