



Fases del part

1. Primera fase: la dilatació

El cèrvix es dilata gràcies a les contraccions uterines. La fase activa comença a partir dels 4 cm de dilatació i acaba als 10 cm. La seva durada és variable, depèn sobretot del número de parts que ha tingut cada dona i el seu progrés no és necessàriament lineal. En dones que tindran el seu primer fill (nulíparas) sol ser entre 8 i 18 hores. En dones que ja han sigut mares (múltipares) sol ser entre 5 i 12 hores.

A mesura que el part progressa, el nivell d'oxitocina ("hormona de l'amor") i de endorfines (relaxants naturals i atenuants del dolor) augmenten.

Es recomana bellugar-se i adoptar postures còmodes. Així com beure aigua, suc, te, infusions o begudes isotòniques.

2. Segona fase: l'expulsiu o naixement del bebè

El cèrvix arriba als 10 cm de dilatació. La pressió del cap del bebè en les parets vaginales, rectals i en el sacre dona una sensació de pressió.

Les posicions verticals (assegada, dempeus, a la gatzoneta) o laterals faciliten el procés. La durada normal sol oscil·lar entre una i tres hores. Gràcies a les contraccions uterines i als esponderaments materns el bebè neix.

3. Tercera fase: el deslliurament o sortida de la placenta.

El pinçament del cordó umbilical es recomana al menys dos minuts després del naixement o quan deixi de batejar, així milloren els depòsits de ferro del bebè i es permet una transició al mitjà aeri més suau. Gràcies a les contraccions, la placenta es desenganxa i s'expulsa.

A partir d'aquest moment, les contraccions postpart s'anomenen torçons i la seva finalitat és facilitar el to uterí.