



## *Descarga Instrucciones*

# CONTRACCIONES “DESCARTAR PARTO”

La regla 5-1-1: las contracciones tienen una separación de 5 minutos o menos, cada contracción dura al menos 1 minuto y han estado ocurriendo durante al menos 1 hora. Yo añadiría que las contracciones deberían hacerte sentir incómodo. Si puede hablar de una contracción sin vacilación ni pausa, probablemente no sean las contracciones las que provocarán el parto activo.

No es común que las pacientes, especialmente las madres primerizas, acudan a OB Triage varias veces hacia el final del tercer trimestre con quejas de contracciones.

Algunas cosas que puede hacer antes de venir al hospital son

Asegúrate de estar hidratado. Debes consumir, mínimo, 8 vasos de agua diarios.

Toma un baño tibio y descansa.

Toma un poco de Tylenol. (Siga las instrucciones del frasco).

Si ha hecho todo lo mencionado anteriormente y las contracciones continúan cada 3 a 5 minutos o más frecuentes durante al menos 1 hora, con dolor de moderado a intenso. Le recomendaría ir al departamento de Parto y Parto del hospital donde planea dar a luz.

También tenga en cuenta que cada vez que crea que “rompió fuente”, ya sea un gran chorro o un pequeño chorrito, debe ir a Labor and Delivery (en el hospital en el que planea dar a luz) de inmediato.