



## SE ACERCA MI PARTO...

### CONSEJOS DE LAS MATRONAS DE FUENLABRADA.

### ¿CUANDO ACUDIR A LAS URGENCIAS DEL HOSPITAL?

Con el fin de evitar visitas innecesarias al servicio de Urgencias del Hospital de Fuenlabrada, recuerde que debe acudir a Urgencias siempre que aparezcan alguna de las siguientes situaciones:

- + **Sangrado Vaginal en cantidad igual o superior a una regla** y sobre todo si se acompaña de dolor. **No es motivo** para acudir a Urgencias la expulsión del tapón mucoso (puede ser gelatinoso y transparente, de color rosado con hilos de sangre y/o marrón...) pues no indica que el parto sea inminente y puede estar expulsándolo varios días.
- + **Pérdida de líquido** amniótico por la vagina. Si tiene dudas, colóquese un pañuelo color oscuro para comprobar si lo moja después de estar un rato paseando.
- + **Contracciones** regulares dolorosas:
  - o Una contracción dolorosa cada 3-4 minutos durante 3 horas si es el primer hijo.
  - o Una contracción dolorosa cada 5 minutos durante 2 horas si ya tienes hijos.

Cuando lleve este tiempo con contracciones regulares dolorosas, es recomendable darse un baño o ducha relajante de agua caliente durante 15-30 min. antes de acudir al hospital, porque puede que las contracciones se paren y le duelan mucho menos. Si con este baño o ducha continúan las contracciones dolorosas, debe acudir a urgencias para valoración.

- + **Ausencia o disminución de movimientos fetales** durante un tiempo superior a 12 horas. En este caso debe comer algo preferentemente azucarado y tumbarse de lado izquierdo durante media hora. Si aún así, durante esa media hora no percibe los movimientos del bebé, deberá acudir para valoración.
- + **Fiebre elevada** superior a  $38^{\circ}\text{C}$  o **TA superior** a 140/90 en dos tomas separadas de 15 minutos. (la Tensión Arterial en embarazadas hay que tomarla tumbada de lado izquierdo después de estar 5 minutos en esa posición, porque si no, dará un valor falsamente elevado).



## ¿QUÉ NECESITA LLEVAR AL HOSPITAL?

### PARA LA MADRE:

- ✚ Zapatillas para la habitación y la ducha. Neceser de aseo personal.
- ✚ Sujetadores para la lactancia.
- ✚ Ropa interior, recomendable de algodón o desechable.
- ✚ Ropa para volver a casa tras el alta.
- ✚ Camisones abiertos por delante (Opcional).
- ✚ Bata. (Opcional).
- ✚ Abanico, sobre todo en verano (Opcional).
- ✚ Saquito de semillas para aplicación de calor local durante la dilatación (Opcional).

### PARA EL RECIÉN NACIDO:

- ✚ Ropa para la estancia en el Hospital y para el alta: camisetas de algodón o bodies, calcetines, patucos, gorrito, mantita, arrullo, etc.
- ✚ Gorrito de algodón para las primeras horas de vida que no tenga ningún tipo de sujeción por debajo de la barbilla.
- ✚ Puede traer toallitas para su bebé si lo desea.

**El Hospital le proporcionará los pañales y las compresas necesarias para los días que permanezca ingresada; se le entregarán ambas cosas Una sola Vez al ingreso en la unidad de Hospitalización.**

### RECOMENDACIONES GENERALES

- ✚ Preparar todo lo necesario con suficiente antelación.
- ✚ La ropa, preferentemente que sea de algodón.
- ✚ Lavar las prendas nuevas antes de su estreno, con jabón neutro y sin suavizante, para evitar irritaciones en la piel. Valore si es necesario cortar las etiquetas interiores.
- ✚ No traer objetos de valor.