



## Recomendaciones para gestantes: cuándo acudir a Urgencias

### Alteración en las constantes vitales:



Si tienes una **temperatura** igual o mayor de 38°C.

Si tienes una **tensión arterial** igual o mayor a 140/90 mmHg. Reposa 5 minutos de lado izquierdo y haz una nueva toma para confirmar.



### Contracciones de parto:

**Primer parto:** una contracción dolorosa y regular (en intensidad y frecuencia) cada 3-4 minutos durante 2 horas.

**Segundo o más:** una contracción regular cada 5 minutos durante 1-2 horas. Date una ducha caliente e intenta relajarte tumbada de lado izquierdo. Si las contracciones desaparecen, no son contracciones de parto.



### Sangrado vaginal:



Si tienes **sangrado vaginal** en cantidad igual o superior a una regla.

Es normal un pequeño sangrado después de las exploraciones vaginales. La expulsión del tapón mucoso, por sí solo, no supone el comienzo del parto.

### Pérdida de líquido:



Cámbiate de ropa interior y valora si sigues manchando o no:

- ✓ Líquido color verdoso, rojo o marrón, acude inmediatamente.
- ✓ Líquido transparente, acude con relativa urgencia.

Ante la duda, acude al Hospital.

### Movimientos fetales:

Si notas ausencia o disminución de los movimientos de tu bebé durante un tiempo superior a 8 horas:

- ✓ Toma algo dulce
- ✓ Túmbate de lado izquierdo



Si en **30 minutos**

sigues sin notarlos



**Esperamos que esta información os sea de ayuda en vuestro proceso.**

