



# Verdades y mentiras sobre el parto

Se dice que la dificultad para dar a luz se hereda de la madre, que hay más nacimientos en luna llena... Descubre la verdad o falsedad de éstas y otras ideas.

POR **GEMMA CARDONA**. ASESORA: **DRA. SOFÍA FOURNIER**, OBSTETRA DE LA CLÍNICA DEXEUS DE BARCELONA.

08/03/2019



vernonwiley Getty Images

Algunos te habrán llegado por herencia familiar, otros te los habrá contado la vecina del quinto y otros son "vox populi". Sobre el parto existen infinidad de dichos y leyendas. Por supuesto, muchos se quedan sólo en eso, puro mito, pero otros sí son ciertos. Con la ayuda de Sofía Fournier, ginecóloga y obstetra de la Clínica Dexeus de Barcelona, te desvelamos a cuáles puedes hacer caso.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

## La rotura de la bolsa es señal de parto inminente



**FALSO**

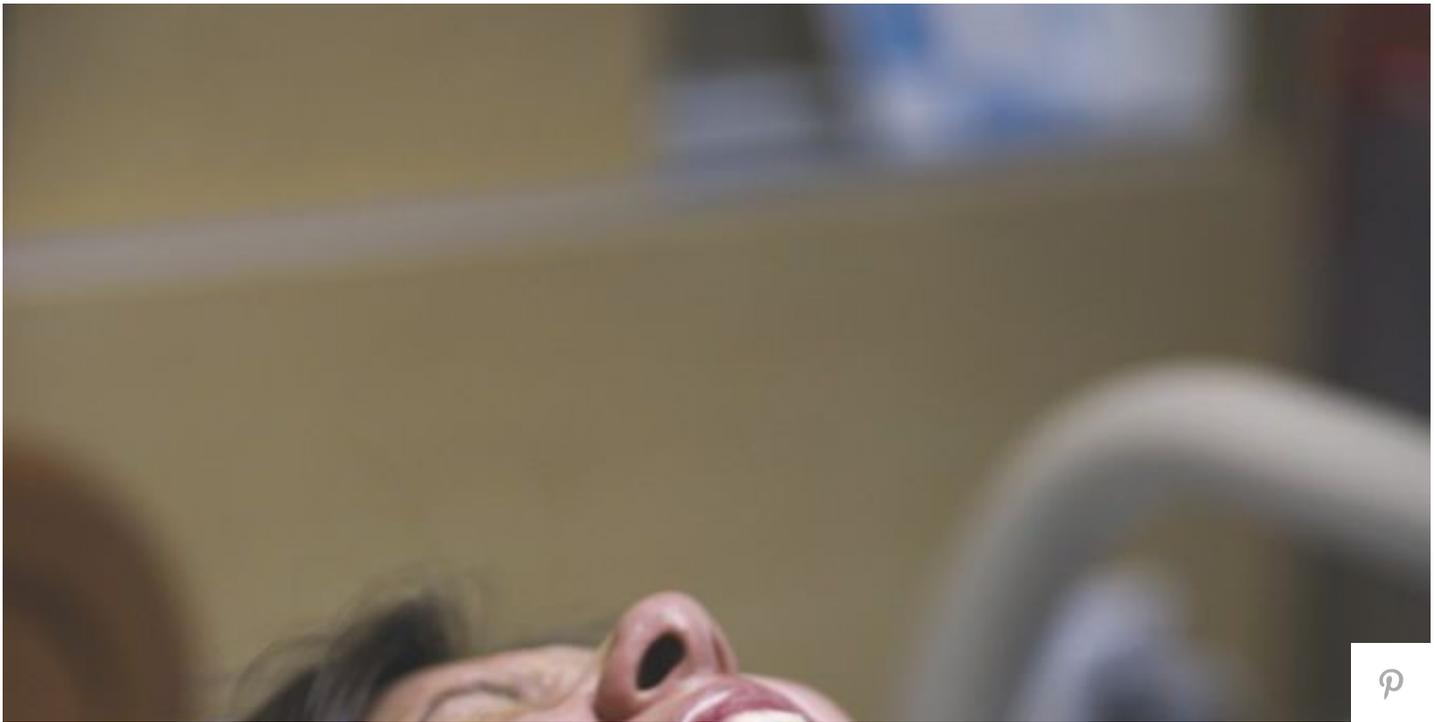
Si estás cumplida, lo normal es que al cabo de algunas horas de romper aguas

pasado ese tiempo el obstetra te las inducirá para evitar el riesgo de infecciones. Lo que no es verdad es que el parto sea inminente. Al revés: normalmente los partos que empiezan con rotura de la bolsa sin contracciones previas (alrededor de un 15% de los casos) van más lentos que los que lo hacen con contracciones. "Creer que al romper aguas hay que salir corriendo hacia el hospital porque el bebé ya llega es falso. Si estás poco dilatada, por mucho que hayas roto aguas no se va a acelerar nada. Hay que ir, pero sin prisas. Eso sí, hay que ir con urgencia si el líquido tiene un color verdoso o marrón o mal olor", explica Sofía Fournier.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

## **Las contracciones de parto son inconfundibles**



## VERDAD A MEDIAS

A lo largo de la gestación seguramente ya has experimentado las llamadas contracciones de Braxton Hicks (cuya función es irte preparando para el nacimiento del bebé) y ahora que estás llegando al término del embarazo, te preguntas: ¿sabré reconocer el inicio del parto? No siempre es fácil para una primeriza, porque los nervios juegan malas pasadas. Sin embargo, hay una forma de distinguir las contracciones de parto: su frecuencia. Al contrario de las de Braxton Hicks, éstas tienen un patrón definido en cuanto a frecuencia y no cesan con el reposo. Si te vienen contracciones cada 10-15 minutos durante una hora y media o dos horas seguidas, estás en la etapa activa de dilatación. Es el momento de ir al hospital para el parto, pero tranquila, porque aún te faltan unas horas.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

**Si esperas demasiado, puedes parir camino del hospital**



## VERDAD A MEDIAS

"En un primer embarazo eso es prácticamente imposible. Olvídate de las películas en las que la mamá coge un taxi desesperada hacia el hospital", dice la doctora. Un primer parto dura de media 12 horas, así que si te pasas las dos primeras decidiendo si ha llegado el momento, no ocurre nada. En un segundo embarazo la dilatación sí es más rápida, pero como tú ya sabes de qué va, en cuanto identifiques las contracciones de parto no esperes más de una hora para ir al hospital.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

## El segundo parto suele ser más corto y fácil que el primero



## VERDAD

Tu cuerpo ya está acostumbrado a dilatar y los periodos son más cortos. Así, el periodo de dilatación de una mamá primeriza requiere, de media, entre 8 y 12 horas, mientras en una multípara se acorta a 4-6. El expulsivo también es distinto: dos horas de media en el primer caso y la mitad en el segundo. "Según mi experiencia, el primer embarazo se suele llevar muy bien y el parto se hace cuesta arriba; en cambio, la segunda gestación es más pesada, pero con un parto más fácil", resume la doctora.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

**Si estás embarazada de gemelos, el parto se adelantará**



## **VERDAD**

El 80% de los embarazos gemelares no llegan a las 40 semanas de gestación porque el parto se desencadena antes. Por otro lado, muchos obstetras

recomiendan que en un embarazo múltiple el parto no se realice más allá de la semana 37-38.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

## **Hay más probabilidad de parto en días de tormenta o luna llena**



### **VERDAD A MEDIAS**

Parece que los cambios de presión atmosférica tienen cierta influencia en la rotura de la bolsa amniótica. Por eso hay un ligero aumento de partos en estos supuestos.

## Si en mi familia ha habido partos complicados, el mío lo será



### VERDAD A MEDIAS

Es cierto que hay cierta asociación y que si en tu familia todas las mujeres han tenido cesáreas, por ejemplo, quizá tengas más papeletas que otra embarazada. Pero, como dice la doctora, todo esto hay que ponerlo en cuarentena. "Hay que contextualizar los motivos por los que se hicieron esas cesáreas, que pudieron ser circunstanciales", aclara la obstetra. Otra cosa es que tú ya hayas tenido un parto prematuro o complicado. Dependiendo del motivo, sí podría repetirse.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

## No es bueno comer durante la dilatación ni en el expulsivo



## VERDAD

Se trata de una creencia cierta, sobre todo en partos con anestesia. Hay muchos centros que permiten tomar alguna bebida, como un zumo, durante la fase de dilatación, pero en el momento en que te administren la epidural estarás anestesiada de cintura para abajo y haber comido te podría provocar vómitos. Además, si ante una complicación fuese necesario utilizar la anestesia general, tener comida en el estómago supondría un riesgo de que hicieras una broncoaspiración.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

**Con la epidural se pierde la sensación y necesidad de empujar**



## VERDAD

Así es. Está demostrado que, sin la epidural, un 85% de las mujeres sienten la necesidad de empujar, frente al 25% que la notan con la anestesia. Pero no te preocupes, el hecho de que pierdas esta sensación no significa que no vayas a hacer correctamente los pujos. Una vez que estés en el paritorio solo tienes que dejarte guiar por la comadrona y el ginecólogo. Verás como va todo bien.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

## **Dos motivos (falsos) para hacer la cesárea**



Hay indicaciones de cesárea absolutas y otras que no lo son tanto. Desterramos dos mitos respecto a éstas.

**Una cesárea previa equivale siempre a otra:** Tienes más probabilidades, pero sólo eso. Alrededor del 60% de las mujeres con cesárea previa logran tener un parto vaginal. Aquí lo importante es saber por qué hubo la cesárea anterior. No es lo mismo el caso de una mujer que después de 24 horas de parto no dilató lo suficiente, que el de una que la tuvo porque el bebé venía trasverso.

**Si el bebé viene de nalgas, hacerla es inevitable:** Un motivo para hacer cesárea es que el bebé esté en una posición que imposibilite su salida. Por ejemplo, si viene en posición transversa, no hay discusión. Pero sí la hay si el niño viene de nalgas. Aproximadamente un 15% de las cesáreas se dan por este motivo. Son partos más complicados y no todos los obstetras se atreven con ellos, pero otros sí. Una opción que ofrecen algunos hospitales es realizar una versión cefálica externa en la semana 37. Se trata de unas maniobras que se realizan en quirófano con las manos para girar al bebé.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

**Favorecer el inicio**



Si has salido de cuentas y no te pones de parto, no desesperes. Hay trucos para estimular su inicio de forma natural. Algunos son falsos, pero estos tres sí funcionan.

**Caminar, subir escaleras...** Un ejercicio suave juega a tu favor. Así que no te extrañe que, si estás ya en la semana 39, tu obstetra insista en que te muevas. "Desde luego, estirada en el sofá no vas a favorecer nada", dice la ginecóloga Sofía Fournier.

**Tener relaciones sexuales:** Se ha demostrado que favorecen el inicio de las contracciones de parto. Eso es debido a que el semen contiene unas sustancias, llamadas prostaglandinas, que favorecen el ablandamiento del cuello del útero. Pero además, el orgasmo desencadena ligeras contracciones uterinas que, cuando el embarazo está a término, pueden hacer que se inicien las de dilatación.

**Estimular los pezones:** Al hacerlo provocas que se libere oxitocina, la hormona responsable de desencadenar el parto.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

MÁS DE

**El parto: sus fases y los síntomas**