Ingreso en Fase Latente del Parto:
Acompañamiento y Cuidados en la Planta de Obstetricia

Si decides ingresar durante la fase latente del parto, serás acompañada en la planta de hospitalización de obstetricia por una matrona que te ofrecerá cuidados personalizados para ti y tu bebé.

¿QUÉ ES LA FASE LATENTE DEL PARTO?

Es el inicio del trabajo de parto, en el que las contracciones se vuelven regulares y el cuello uterino comienza a borrarse y dilatarse lentamente.

En un primer parto puede durar muchas horas, incluso **hasta 20 horas o más.** Es normal y necesario: prepara tu cuerpo para iniciar la fase activa de la dilatación.

¿DÓNDE SERÁS ATENDIDA?

En la planta de hospitalización de obstetricia, en un entorno tranquilo y seguro, donde podrás moverte, descansar y contar con el apoyo de la matrona y tu acompañante.



¿CUÁNDO PASARÁS A LA UNIDAD DE PARTO?

Idealmente, cuando comience **la fase activa de la dilatación:**

A PARTIR DE 6 CM DE DILATACIÓN APROXIMADAMENTE

En este momento, las contracciones son más intensas, regulares y el trabajo de parto progresa de forma más rápida.

ACOMPAÑAMIENTO CONTINUO

La matrona te acompaña, informa y apoya en cada decisión, respetando tus preferencias y el proceso natural del parto.

MANEJO DEL DOLOR: OPCIONES DISPONIBLES

¿CUÁNDO CONSIDERAR LA EPIDURAL?

La analgesia epidural es muy eficaz para el alivio del dolor intenso.

- Puedes solicitarla cuando sientas que lo necesitas.
- Se valora de forma individual por el equipo médico y de anestesia.
- No acelera ni enlentece el parto, y no aumenta el riesgo de cesárea.

OTRAS ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL DOLOR

- Ducha o baño con agua templada
- Movimiento y cambios de postura
- Técnicas de respiración y relajación
- Masajes y presión en la zona lumbar
- Música y ambiente tranquilo
- Compresas frías o calientes
- Aromaterapia (si está disponible)
- Visualización y meditación guiada
- Apoyo emocional de tu acompañante
- Acompañamiento cercano de la matrona

SOBRE LA EPIDURAL

- Proporciona un alivio muy eficaz del dolor.
- Permite descanso y conservación de energía.
- Es segura para ti y tu bebé.
- Puede limitar la movilidad; se valora según cada caso.
- Es reversible y ajustable según tus necesidades.

¿QUÉ HACER DURANTE LA FASE LATENTE EN EL HOSPITAL?

- Descansar entre contracciones.
- Mantener una buena hidratación.
- Comer alimentos ligeros según tu apetito.
- Moverte y cambiar de postura libremente.
- Contar con el apoyo de tu acompañante.
- Hacer preguntas y expresar tus preferencias.

RECUERDA

Ingresar en fase latente es una decisión personal. En el hospital te ofreceremos un entorno seguro, respetuoso y flexible, centrado en tu bienestar y en el de tu bebé.

Confía en tu cuerpo.
Estamos disponibles para acompañarte en cada paso del nacimiento.

Complejo Asistencial Universitario de León

SERVICIO DE OBSTETRICIA Y PARITORIO
Acompañamiento profesional, cercano y respetuoso para un nacimiento seguro y humanizado.