Fase Latente del Parto:

Recomendaciones para Continuar en Casa con Seguridad

Tu cuerpo ya ha comenzado el proceso del parto. En este momento, permanecer en casa suele ser **la opción más cómoda, segura y beneficiosa** para ti y tu bebé.

VENTAJAS DE PERMANECER EN CASA DURANTE LA FASE LATENTE

- Mayor comodidad y descanso.
- Menor necesidad de intervenciones médicas.
- Menor probabilidad de recibir oxitocina o analgesia de forma precoz.
- Favorece la progresión fisiológica del parto.
- Permite mantener la movilidad y la intimidad.
- Reduce el estrés y la ansiedad.



QUÉ PUEDES HACER EN CASA

- Caminar y cambiar de postura con frecuencia.
- Ducha o baño con agua templada.
- Descansar entre contracciones.
- Mantener una buena hidratación.
- Comer alimentos ligeros según apetito.
- Utilizar técnicas de respiración y relajación.
- Apoyarte en tu acompañante.

En un primer parto, la fase latente puede durar **muchas horas, incluso hasta 20 horas**, y esto es **normal**. No significa que estés de parto avanzado. Es una fase normal y necesaria que prepara a tu cuerpo para iniciar la fase activa de la dilatación.



VUELVE AL HOSPITAL SI APARECE ALGUNO DE ESTOS SIGNOS

- Contracciones regulares, intensas y cada vez más frecuentes.
- Rotura de bolsa amniótica.
- Sangrado vaginal abundante.
- Disminución de movimientos fetales.
- Fiebre o malestar importante.
- Cualquier situación que te genere preocupación.

MENSAJE INFORMATIVO BASADO EN LA EVIDENCIA

La evidencia científica muestra que ingresar en el hospital demasiado pronto durante la fase latente puede aumentar la probabilidad de algunas intervenciones sin mejorar los resultados para la madre o el bebé. Permanecer en casa, cuando todo evoluciona con normalidad, suele favorecer una experiencia de parto más positiva.

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.