

*Este es un mensaje importante para las mujeres embarazadas, su pareja y su familia*

# Parto prematuro

## Síntomas



*Es muy importante saber cuáles son los síntomas de un parto prematuro y lo que debes hacer en caso de que se presenten.*

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

## ¿Qué es un parto prematuro?

---

Un embarazo normal o **a término** dura de 37 a 42 semanas.

**El trabajo de parto** es el proceso que ocurre al final del embarazo, durante el cual, tienes las contracciones que abren el cuello del útero.

**El parto prematuro o pretérmino** es cuando un niño nace antes de la semana 37.

## ¿Qué consecuencias tiene para mi bebé?

---

Un parto pretérmino puede ocasionar un nacimiento prematuro, es decir, que tu bebé nazca antes de tiempo.

Los niños prematuros pueden presentar los siguientes problemas:

- Tienen dificultad para respirar, comer y mantener una temperatura adecuada del cuerpo.
- Es más probable que tengan infecciones.
- Necesitan de una atención especial en el hospital.
- La mamá regresa a casa, pero el bebé se queda en el hospital.

Si bien a un bebé que nace entre las semanas 34 y 37 no le falta mucho para llegar al término de su desarrollo dentro del cuerpo de la madre, aún así tiene problemas para comer, respirar, etc.

Cuantas menos semanas dure el embarazo, mayores probabilidades tiene el bebé prematuro de sufrir problemas de salud a largo plazo; algunos de ellos son:

- Ceguera
- Dificultad para caminar
- Problemas de aprendizaje
- Asma e infecciones respiratorias

Algunos bebés prematuros son tan pequeños que no tienen la fuerza suficiente para vivir.



*Comenta con tu pareja y con tu familia la información de este folleto.*

# ¿Me puede pasar esto a mí?

---

## *Sí, cualquier mujer puede tener un parto prematuro.*

Aunque tengas una muy buena salud y hagas todo “correctamente”, siempre existe la posibilidad de que tengas un parto pretérmino. Los expertos en medicina todavía no conocen todas las causas que originan que un parto empiece antes de tiempo.

## *Algunas mujeres están más propensas a tener un parto prematuro*

Por ejemplo, las mujeres que:

- ya han tenido un bebé prematuro antes;
- van a tener más de un bebe; por ejemplo, gemelos;
- fuman;
- están bajas de peso cuando se embarazan;
- consumen alimentos poco saludables;
- tienen mucho estrés en su vida;
- sufren de una infección vaginal o de la vejiga;
- han tenido varios abortos espontáneos;
- realizan trabajo pesado, ya sea en casa o en el trabajo;
- están en la adolescencia;
- son víctimas de violencia; y/o,
- usan drogas ilegales.



*En Canadá, uno de cada  
13 bebés nace antes de tiempo.*

# ¿Qué puedo hacer para reducir las probabilidades de tener un parto prematuro?

Aunque no es posible prevenir todos los casos de parto pretérmino, **hay muchas cosas que tú y tu familia pueden hacer para que tu bebé nazca en el momento adecuado:**

- Empieza a tener los cuidados propios del embarazo lo más pronto posible y visita a tu doctor o partera profesional de manera regular.
- Asiste a un curso sobre el embarazo y el parto, conocido también como curso prenatal, al inicio de tu embarazo.
- Si no tienes el Seguro Médico de Ontario (Ontario Health Insurance Plan, OHIP siglas en inglés), es probable que puedas recibir atención médica en un Centro de Salud Comunitario (Community Health Center, CHC siglas en inglés). Llama al 211 (servicio gratuito) para saber cuál es el Centro de Salud Comunitario más cercano a tu localidad. Ahí recibirás información en el idioma que hablas. También puedes conversar con un(a) trabajador(a) de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (settlement worker).
- Tómate un tiempo durante el día para acostarte o descansar con los pies hacia arriba.
- Sigue el programa de “Come bien con la Guía Canadiense de Alimentación” (Eating Well with Canada’s Food Guide).
- Conoce tu cuerpo para que sepas cuando “sientes algo diferente” y se lo comentes a tu doctor, partera profesional, instructor del curso prenatal o a una enfermera.
- Platica con tu doctor, partera profesional o trabajadora social sobre la forma en que puedes manejar el estrés en tu vida.
- Si recibes algún tratamiento para tener hijos, pregúntale a tu médico sobre los riesgos que existen en caso de que vayas a tener más de un bebé.
- Si fumas, deja de hacerlo y si no puedes, por lo menos reduce la cantidad de cigarros.
- Si necesitas ayuda para resolver problemas de violencia, tabaco, drogas o cualquier otro que tengas, habla con tu médico, partera profesional o trabajadora social.
- Obtén la mayor información posible sobre parto prematuro:
  - Hazle las preguntas que tengas a tu doctor o a tu partera profesional.
  - Ten este folleto a la mano.



*Un mensaje para tu pareja: Tú puedes ayudar a tu bebé y a su mamá si sabes cuáles son los síntomas de un parto prematuro y lo que debes hacer en caso de que ocurra.*

# ¿Cómo puedo saber si estoy en trabajo de parto prematuro?

---

No siempre es fácil para una mujer saber si está en trabajo de parto pretérmino. Muchos de los síntomas del parto prematuro son parecidos a algunos de los cambios normales que se sienten en la segunda mitad del embarazo. Es muy importante notar los síntomas, en especial si los tienes por primera vez o son diferentes a los que has tenido antes.

## *Los síntomas del parto prematuro:*

- Cólicos muy fuertes o dolores estomacales que no desaparecen
- Poco o mucho sangrado o flujo vaginal
- Dolor o presión en la parte baja de la espalda o un dolor diferente en esta zona
- La sensación de que el bebé está presionando hacia abajo
- Contracciones o un cambio en la intensidad y en la frecuencia
- Aumento en la cantidad de flujo vaginal

Quizá algunas mujeres sólo sienten que *“algo no está bien”*.

## *Un comentario sobre las contracciones*

Las contracciones de parto prematuro se sienten de manera diferente al endurecimiento del abdomen que es normal y que muchas mujeres sienten durante la segunda mitad del embarazo:

- **Se sienten con mayor frecuencia.**
- **No desaparecen** aunque camines o te acuestes.
- Estas contracciones **pueden ir acompañadas de otros signos** como flujo vaginal o presión pélvica.

Además, un examen de una muestra del flujo vaginal bajo el microscopio (swab) puede ayudarle a tu doctor o partera profesional para saber si corres el riesgo de dar a luz a tu bebé antes de tiempo.

## *También necesitas atención médica si tienes:*

- fiebre, escalofríos, mareos, vómito o dolor de cabeza
- visión borrosa o ves puntos negros
- una inflamación repentina o exagerada de los pies, las manos o la cara
- un cambio significativo en los movimientos del bebé

# ¿Qué debo hacer si creo que estoy en trabajo de parto prematuro?

Si tienes alguno de los síntomas del parto prematuro,

## VE AL HOSPITAL DE INMEDIATO

*Necesitas que tu doctor o partera profesional te haga una evaluación para confirmar si estás en trabajo de parto prematuro.*

*Puedes llamar a tu doctor o partera profesional cuando llegues al hospital. Pídele a un familiar, vecino(a) o amigo(a) que te lleve en carro si no puedes manejar. También puedes llamar a un taxi o al 911 para pedir una ambulancia, pero después tendrás que pagar por este servicio. Ten a la mano una lista de familiares, amigos, números telefónicos y dinero para casos de emergencia. Pero, si por alguna razón no puedes ir al hospital de inmediato, llama a la unidad de partos (birthing unit) del hospital para solicitar una opinión médica.*

## ¿Qué sucede si estoy en trabajo de parto prematuro?

Cuando llegues a la unidad de partos (birthing unit) del hospital, tu doctor o partera profesional te van a revisar para saber si estás en trabajo de parto. Quizá sea necesario realizarte algunos exámenes y monitoreos.

***Si no hay cambios en el cuello de la matriz o son mínimos,***

- te van a enviar a casa para que descanses
- tu doctor o partera profesional va a querer verte pronto

***Si el cuello de tu matriz ha empezado a abrirse o a acortarse*** y tu doctor o partera profesional piensa que vas a dar a luz pronto, te quedarás internada en el hospital para recibir tratamiento. (Quizá te transfieran a un hospital que ofrezca el servicio de atención médica para bebés prematuros).

***Si tienes menos de 34 semanas de embarazo,*** seguramente te darán dos dosis de un medicamento para ayudar a que los pulmones de tu bebé maduren. Este medicamento funciona bien si está en tu cuerpo por 48 horas, así que tal vez te den otro medicamento más para retrasar o detener el trabajo de parto por lo menos durante este tiempo.

***Después del segundo medicamento,***

- tu mismo cuerpo puede retrasar el trabajo de parto por algunas semanas,
- aunque también es probable que sólo se retrase por un periodo corto de tiempo y que tu bebé nazca pronto. Por mínimo que sea el tiempo que se retrase el parto, éste ayudará a que tu bebé crezca y madure para estar mejor preparado para el nacimiento.



***Es muy importante llegar al hospital lo más pronto posible si te encuentras en trabajo de parto prematuro – esto puede determinar la salud de tu bebé.***

*Cualquier pregunta que tengas después de leer este folleto, escríbela en las siguientes líneas y coméntasela a tu doctor, partera profesional, enfermera de salud pública o facilitador del centro prenatal la próxima vez que lo/la veas:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Preguntas que tiene mi pareja para mi doctor o partera profesional:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Lleva contigo este folleto la próxima vez que veas a tu doctor o partera profesional.*

# Recuerda:

*Cualquier mujer puede tener un parto prematuro.*

*Es muy importante saber cuáles son los síntomas del parto prematuro.*

*Ve al hospital de inmediato si crees que estás en trabajo de parto prematuro. Es de suma importancia para la salud de tu bebé.*

*El número de teléfono del hospital:* \_\_\_\_\_

(Pide hablar con la “unidad de partos”, birthing unit en inglés.)

*El número de teléfono de mi doctor o partera profesional:* \_\_\_\_\_

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

beststart@healthnexus.ca • www.beststart.org

*Best Start: Centro de recursos para el desarrollo de niños pequeños y de los recién nacidos y apoyo para los padres en Ontario (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre) • www.Beststart.org.*

*Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567 • www.healthnexus.ca*

*Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario (Government of Ontario).*



Citizenship and Immigration Canada / Citoyenneté et Immigration Canada

*Los gastos de adaptación, de traducción y de impresión fueron cubiertos con el apoyo económico del Gobierno de Canadá (Government of Canada) a través de Ciudadanía e Inmigración Canadá (Citizenship and Immigration Canada).*

Distribuido por: