

# Introducción:

## Un parto tan seguro y saludable como sea posible

**V**amos a decir la verdad: el parto no es fácil. Muchas madres con orgullo afirman que es la labor más difícil que han logrado. Pero la verdad es que usted tiene todo lo necesario para lograr este milagro tan común.



*Las seis prácticas de parto saludable de Lamaze pueden ayudarle a tener un parto más seguro y sano.*

Mientras que nadie puede prometerle qué tipo de experiencia de parto tendrá, el sentido común nos dice y las investigaciones confirman que hay dos formas comprobadas de hacer que el parto sea tan seguro y saludable como sea posible.

- Primero, tome decisiones que apoyan y ayudan a su capacidad natural para dar a luz.
- Segundo, evite las prácticas que van en contra de la habilidad natural de su cuerpo, a menos que exista una razón médica para usarlas.

Es lógico que nosotros debemos ayudar a nuestros cuerpos con el increíble trabajo de dar a luz, en lugar de hacer que el proceso sea más difícil y complicado. Sin embargo, junto con todos los beneficios modernos que las unidades de trabajo de parto y parto proporcionan, muchas de las prácticas rutinarias de hoy y las intervenciones de alta tecnología pueden retrasar el trabajo de parto, aumentar el dolor, causar estrés innecesario para los bebés y hacer que la cirugía cesárea sea más probable. Las mujeres y sus proveedores de atención médica pueden hacer que el trabajo de parto sea más simple y más seguro siguiendo las seis prácticas de parto saludable de Lamaze.

### Seis simples pasos para tener un parto más seguro y saludable

Lamaze International, líder de educación de parto y como organización de consejería, ha utilizado las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para desarrollar las seis prácticas de parto saludable de Lamaze que apoyan y ayudan a la capacidad de una mujer a dar a luz. Años de investigación han demostrado que cada una de estas prácticas aumenta la seguridad para las madres y los bebés.

#### Las seis prácticas de parto saludable de Lamaze

1. Deje que el trabajo de parto comience por sí solo.
2. Camine, muévase y cambie de posición a lo largo del trabajo de parto.
3. Traiga a un ser querido, amigo o doula como apoyo continuo.
4. Evite intervenciones médicas que no sean necesarias.
5. Evite dar a luz acostada de espalda y siga los instintos de su cuerpo para pujar.
6. Mantenga al bebé consigo; es lo mejor para usted, para él y para la lactancia.

### Su equipo de parto

Las personas que están con usted durante el trabajo de parto y el nacimiento pueden hacer el proceso más fácil o más difícil, dependiendo de qué cuidados reciba usted. Asegúrese de elegir un profesional médico y otros acompañantes para el trabajo de parto cuidadosamente y elija una unidad de parto cuyo personal apoye sus opciones de trabajo de parto. Comparta sus preferencias con su equipo de parto mucho antes de que comience el trabajo de parto. Así, si es necesario, tendrá tiempo para elegir un nuevo proveedor o solicitar nuevos acompañantes que se adapten mejor a sus deseos.



#### Imprima el PDF: Elegir un proveedor de atención

*Cómo elegir una partera o un médico que mejor la apoyen durante el embarazo, parto y nacimiento*

[www.mothersadvocate.org](http://www.mothersadvocate.org)



#### Imprima el PDF: Cambiar su proveedor de atención

*Qué hacer si tiene dudas sobre el profesional médico que ha elegido.*

[www.mothersadvocate.org](http://www.mothersadvocate.org)