

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

CR ConsumerReports™



AMERICAN ACADEMY OF  
FAMILY PHYSICIANS



The American College of  
Obstetricians and Gynecologists  
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS



## Al dar a luz a su bebé

### Por qué programar un parto anticipado no es buena idea

**A**lgunas veces, hay razones médicas para que una mujer dé a luz a su bebé, antes de empezar con dolores de parto naturalmente. Por ejemplo, si pasa más de una semana después de la fecha prevista del parto, y el bebé no nace, es posible que los médicos necesiten comenzar o inducir el trabajo de parto. O si la mujer o su bebé corren algún riesgo, tal vez los médicos necesiten hacerle una incisión en el abdomen para que el bebé nazca por medio de una cesárea, conocida en inglés como *C-section*.

Estos tipos de partos pueden salvar vidas. Pero apresurar el nacimiento de un bebé—solo por conveniencia de usted o su médico—puede aumentar el riesgo de problemas graves, tanto para usted, como para su bebé. A continuación le explicamos la razón:

#### **El término completo es mejor.**

Un embarazo a término completo dura por lo menos 39 semanas. Por supuesto que algunos bebés nacen más pronto. Y las complicaciones durante el embarazo pueden hacer que un parto temprano sea la opción más segura. Pero la mayoría de los bebés necesitan 39 semanas para desarrollarse completamente. El parto antes de ese tiempo—sin ninguna razón médica—no es lo más conveniente ni para el bebé ni para la madre.

Entre 1990 y 2007, hubo menos nacimientos a término, y casi el doble de bebés nacieron a las 37 y 38 semanas. Una razón de esa tendencia es que se hizo común que las mujeres programaran una cesárea, o que se les



indujera el trabajo de parto antes de su fecha prevista del parto. Algunos hospitales han tomado medidas recientes para reducir los partos innecesarios antes de tiempo, pero demasiados partos siguen siendo programados por conveniencia.

Llevar en el vientre a un bebé las 39 semanas completas tiene beneficios médicos importantes para el bebé y la madre. Por ejemplo, durante las semanas 37 y 38, los pulmones y el cerebro del bebé aún se están desarrollando. Además, el cuerpo del bebé acumula grasa durante este tiempo, lo que le ayuda a mantener una temperatura corporal saludable.

Los bebés inducidos o los que nacen por cesárea antes de las 39 semanas tienen más probabilidad de tener problemas al respirar o comer, tienen ictericia grave y necesitan cuidado intensivo después del nacimiento. Además, tienen mayor probabilidad de sufrir de parálisis cerebral. Este trastorno cerebral puede afectar el movimiento, el oído, la vista, el pensamiento y el aprendizaje del niño. Además, aunque el riesgo de muerte infantil es bajo, es más alto para los bebés que nacen antes de tiempo.

Las mujeres que llevan a su bebé en el vientre el término completo también tienen menos depresión posparto. Esto podría ser porque sus bebés tienen menos probabilidades de tener problemas que los que nacen antes de tiempo.

### Deje que la naturaleza siga su curso.

A fin de prepararse para el nacimiento, el cuello uterino se suaviza y adelgaza. Mientras esto pasa, la abertura se hace más grande o se dilata. Pero si el cuello del útero no ha cambiado, incluso si ya está en la semana 39 de su embarazo, no se debería inducir el trabajo de parto.

Si el cuerpo no está listo, su parto podría ser más difícil. Por ejemplo, el riesgo de tener una cesárea es mayor, en especial si es la primera vez que da a luz. Además, es más probable que su bebé necesite cuidados intensivos luego del alumbramiento. Incluso cuando el cuello uterino muestra indicios de estar listo, hay razones para permitir que el trabajo de parto suceda a su debido tiempo. Por lo general, es más fácil y más corto que el trabajo de parto inducido. Y puede pasar la primera parte de su trabajo de parto en casa, pudiendo moverse y estar lo más cómoda posible.

Por el contrario, un trabajo de parto inducido, a menudo se lleva a cabo en el hospital. Es muy probable que se le conecte a equipo médico, incluyendo por lo menos una sonda intravenosa (IV, por sus siglas en inglés) y un monitor electrónico fetal. Le darán medicinas para comenzar su trabajo de parto y probablemente no podrá comer ni beber nada.

### ¿Cuándo se debería inducir el trabajo de parto?

El que un médico comience su trabajo de parto se justifica cuando hay alguna razón médica, como que se le rompa la fuente y su trabajo de parto no comience. Además, es posible que necesite que se le induzca el trabajo de parto si ya pasó más de una semana de su fecha prevista del parto.

## Consejo de Consumer Reports

### Lo que puede hacer para que su parto sea más fácil

El ajetreo y bullicio de un hospital puede ser agobiante. Aquí hay tres maneras de sentirse más en control y de ayudar a que su parto se dé sin problemas:

- **Reciba apoyo durante su trabajo de parto.** Las mujeres que reciben apoyo continuo durante el trabajo de parto tienen partos más cortos y necesitan menos ayuda médica. Podría obtener apoyo de un familiar, amiga cercana o de una asistente de parto capacitada, conocida en inglés como *doula*.
- **Planifique qué hacer, y escúchese a sí misma.** Planifique varias maneras de lidiar con su trabajo de parto, como caminar, mecerse y bañarse. Cuando sea momento de pujar, siéntese derecha o recuéstese de lado, en lugar de hacerlo boca arriba. Y siga sus instintos acerca de cuándo pujar. La investigación muestra que permitir que la mujer puje de la forma en que ella se sienta bien, funciona mejor que hacerla que puje cuando alguien más le dice que lo haga.
- **Abrace a su recién nacido de inmediato.** Los recién nacidos sanos, que se colocan desnudos en el pecho de su madre inmediatamente después de nacer, se mantienen más calientitos. Además, tienen más probabilidad de que se les amamante y por más tiempo, que a los que se los llevan para limpiarlos, medirlos y vestirlos.



Para más información acerca de un embarazo y parto sanos, visite [www.consumerreports.org/doctors-hospitals/preparing-for-pregnancy-5-things-to-do-now](http://www.consumerreports.org/doctors-hospitals/preparing-for-pregnancy-5-things-to-do-now).

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

©2016 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Academia Estadounidense de Médicos Familiares y el Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).