



Quali-Dec



## Información para acompañantes

### Cuidados para vos

Ser un acompañante de parto puede ser cansador por lo tanto debés cuidarte también.

Tomá descansos si los necesitás en los momentos favorables para ella y aprovechá a tomar agua o comer algo si lo deseás. En lo posible intentá estar con un calzado y ropa cómodos y limpios

### ¿Qué esperar como acompañante?

Podés asistir a cursos de parto donde te brindarán asesoramiento para esta tarea. También podés acordar con ella cuál será el tipo de apoyo que espera de vos. Cada nacimiento puede ser diferente, y puede haber situaciones inesperadas, donde se requiera flexibilidad.

### ¿Dónde pedir ayuda?

Preguntá al equipo de salud dónde buscar ayuda rápida desde tu domicilio y al momento de la internación. Podés ir al hospital en las etapas finales del embarazo y pedir que te muestren cómo y dónde buscar ayuda.

### Para tener en cuenta

En el lugar donde se produzca el nacimiento puede haber diferentes restricciones o condiciones temporales para el acompañamiento. Es conveniente consultar si existen algunas de estas condiciones especiales o restricciones, u otros requerimientos, en relación al número de personas o necesidad de registro de las mismas.



European Commission



Centre Population  
et Développement



Organisation  
mondiale de la Santé  
hrp  
human  
reproduction  
programme  
research for impact



ICRH  
INTERNATIONAL CENTRE  
FOR REPRODUCTIVE HEALTH



Institut de Recherche  
pour le Développement  
FRANCE

## → Información general

Un “acompañante” es una persona elegida por la embarazada, que brinda apoyo en el trabajo de parto y parto. Puede ser la pareja, un familiar, una amiga o amigo.

- Ser un acompañante significa brindar a la mujer apoyo físico y acompañamiento emocional. También puede significar ser su interlocutor, ayudándola a comunicar sus necesidades y preferencias al equipo de salud. Es una tarea valiosa que implica gran responsabilidad y, si bien puede ser una experiencia cansadora, especialmente en aquellos trabajos de parto que llevan varias horas, puede ser también una experiencia muy gratificante.

## → ¿Cómo brindar apoyo?

### En el embarazo:

- Siempre que ella desee, acompaña a los controles prenatales y cursos de pre parto y pensá con ella sus necesidades y preferencias sobre el modo de nacimiento, y la posibilidad de que el modo de nacimiento preferido no sea el que finalmente ocurra.
- Conversá con el profesional médico/obstétrica del hospital sobre cuándo es necesaria una consulta al hospital. Ellos los orientarán y les informarán sobre cuáles son los síntomas del inicio del trabajo de parto o los signos para prestar atención y hacer una consulta.



## En el trabajo de parto

- Cuando ella se interne, intentá mantener una actitud calma y positiva en tu conducta y en tus comentarios.
- Alcanzale agua cuando lo necesite y ayudala a caminar, a moverse y a que pueda estar en diferentes posiciones para que se sienta cómoda. Que ella esté activa ayudará a que se sienta mejor y a manejar el dolor durante el trabajo de parto.
- Ayudala a respirar de manera profunda y calma, haciendo las respiraciones más rápidas e intensas en los momentos de contracciones. Si ella lo desea, dale unos masajes en la espalda y la cintura, tomá su mano o pasá una gasa mojada por su cara para refrescarla.
- Si ella lo necesita, comunícale al equipo de salud sus deseos o inquietudes, emociones, dudas, preguntas y, a ella, las respuestas que el equipo de salud te dé. Si ella lo desea, comunícale a sus familiares y amigos cómo progresa el trabajo de parto.

## → ¿Qué esperar en la sala de parto?

- El equipo de salud está compuesto por médicas/os, enfermeras/os y obstétricas/os. A veces, pueden estar presentes otros profesionales, como un/a anestesta o neonatólogo/a
- La embarazada avanzará en las etapas del trabajo de parto a medida que el cuello del útero se dilate y el bebé descienda en la pelvis, acomodándose para salir. No existe un tiempo definido de trabajo de parto. Este proceso puede ser rápido o puede ser prolongado, dependiendo de cada embarazo y cada bebé.
- Las contracciones se irán volviendo más largas, intensas y frecuentes con el tiempo. En un momento las contracciones pueden ser tan intensas que no la dejen caminar o hablar. La mujer podrá sentir dolor durante las contracciones, por lo que el acompañante debe estar preparado para ayudarla en esos momentos. Entre contracciones sentirá alivio. Para manejar el dolor podés ayudarla a que se ubique en diferentes posiciones.
- Llegará un momento donde sienta deseos de pujar. Algunas mujeres necesitan ayuda para el nacimiento, por lo que el equipo de salud deba utilizar elementos (fórceps o ventosa) para ayudar al nacimiento del bebé. En algunos casos puntuales se podrá necesitar una episiotomía (corte pequeño).
- A veces será necesaria una cesárea, por lo que deberá ser trasladada a quirófano. Si esto sucediera, el acompañante podrá estar con ella o deberá esperar en la sala de espera hasta que finalice el procedimiento, dependiendo de las condiciones de cada momento y de cada hospital.