

# Conozca las señales del trabajo de parto

## Know the Signs of Labor

Learn the signs of labor so that you know when to call your doctor and go to the hospital for delivery.

### Mucus plug

Some women have a release of cervical mucus that may have a slight pink color, or blood-tinged. This is called **passing a mucus plug or a bloody show**. This may be a sign that your body is preparing for delivery, but you do not need to call your health care provider.

### Rupture of membranes (water breaks)

Rupture of membranes is the medical term for your water breaking. This is your amniotic fluid. It can be a gush or a slow trickle and should be a clear, slightly yellow color.

Often, a woman will go into labor soon after her water breaks. If this doesn't happen, your health care provider may talk with you about helping your labor along with medicine.

If you think your water has broken, call your doctor and go to the hospital. Do not take a bath or put anything into your vagina. You may wear a pad.

Conozca las señales del trabajo de parto para que sepa cuándo llamar al médico e ir al hospital para el parto.

### Tapón mucoso

Algunas mujeres tienen una secreción de mucosa cervical que puede tener un ligero color rosado o teñido de sangre. Esto se llama **pérdida del tapón mucoso**. Esto puede constituir una señal de que su cuerpo se está preparando para el parto, pero no es necesario que llame a su proveedor de atención médica.

### Ruptura de membranas (romper fuente)

La ruptura de membranas es el término médico para el momento en que rompe fuente. Este es su líquido amniótico. Puede ser un chorro o un goteo lento y debe ser de un color claro, ligeramente amarillo.

A menudo, una mujer comenzará el trabajo de parto poco después de que rompa fuente. Si esto no ocurre, su proveedor de atención médica puede hablar con usted sobre cómo ayudar con su trabajo de parto junto con medicamentos.

Si piensa que rompió fuente, llame a su médico y vaya al hospital. No tome un baño ni coloque ninguna cosa en su vagina. Puede usar una toalla higiénica.

## Contractions

Contractions are the tightening and relaxing of muscles in the uterus. When labor starts, these muscles tighten and relax at a regular pace. They will get closer together and stronger, letting your body know that your baby is about to be born.

Sometimes, these muscle contractions are not regular, and they start and stop. They do not seem to get stronger and closer together, but stay about the same intensity. Your health care provider may describe these contractions as Braxton-Hicks or signs of false labor. These contractions are normal but can be uncomfortable.

### False Labor Contractions

- Contractions are not regular
- Contractions stay about the same
- Contractions go away while resting

### True Labor Contractions

- Contractions happen at regular times apart
- Contractions get stronger and closer together
- Contractions keep going while lying down

If you can no longer walk or talk through contractions, call your health care provider.

## Contracciones

Las contracciones son la tensión y relajación de músculos en el útero. Cuando comienza el trabajo de parto, estos músculos se tensan y relajan a un ritmo regular. Serán más frecuentes y más fuertes, lo que le permitirá a su cuerpo saber que su bebé está a punto de nacer.

En ocasiones, estas contracciones musculares no son regulares y comienzan y se detienen. No parecen volverse más fuertes ni más frecuentes, pero se mantienen con, aproximadamente, la misma intensidad. Su proveedor de atención médica puede describir estas contracciones como Braxton-Hicks o signos de trabajo de parto falso. Estas contracciones son normales, pero pueden resultar incómodas.

### Contracciones de trabajo de parto falso

- Las contracciones no son regulares
- Las contracciones permanecen con, aproximadamente, la misma intensidad
- Las contracciones desaparecen mientras descansa

### Contracciones de trabajo de parto verdadero

- Las contracciones ocurren a intervalos regulares
- Las contracciones se hacen más fuertes y más frecuentes
- Las contracciones continúan mientras está acostada

Si ya no puede caminar o hablar durante las contracciones, llame a su proveedor de atención médica.

## 5-1-1 Rule

If contractions are happening every 5 minutes for the past hour and are at least 1 minute long, then you should go to the hospital.

### You may need to go sooner than ‘5-1-1.’ Call your doctor or midwife if you:

- Vomit with contractions
- Feel rectal pressure
- Are unable to walk or talk through contractions
- Think your water has broken
- Have vaginal bleeding
- Tested positive for Group B Strep and need time to get antibiotics at the hospital
- Progress quickly (Call 911 and get into a side-lying position if you are having an extremely fast labor!)

### Before 37 Weeks

If you are having regular contractions (4 to 6 in one hour) before 37 weeks of pregnancy, call your health care provider right away.

**Talk to your doctor or midwife if you have any questions or concerns. Your doctor or midwife may give you different instructions.**

## Norma de los 5-1-1

Si las contracciones ocurren cada 5 minutos durante la última hora y duran al menos 1 minuto, entonces debería ir al hospital.

### Es posible que deba ir antes de los “5-1-1”. Llame a su médico o partera si:

- Vomita con las contracciones
- Siente presión rectal
- No puede caminar ni hablar durante las contracciones
- Piensa que rompió fuente
- Tiene sangrado vaginal
- Dio positivo para estreptococo del grupo B y necesita tiempo para recibir antibióticos en el hospital
- Progresa rápidamente (llame al 911 y colóquese de lado si está teniendo un trabajo de parto extremadamente rápido).

### Antes de las 37 semanas

Si tiene contracciones regulares (de 4 a 6 en una hora) antes de las 37 semanas de embarazo, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

**Hable con el médico o partera si tiene alguna pregunta o inquietud. Su médico o partera pueden proporcionarle instrucciones diferentes.**