



# Quan he d'anar a l'hospital si estic de part?

## 1a fase del part: pròdroms o inici del part

Aquesta fase pot ser llarga, pot durar hores i fins i tot dies. És important passar-la a casa per aconseguir millors resultats maternals i neonatals.

## 2a fase del part: treball de part actiu

Es considera treball de part actiu quan la dona té contraccions regulars:

### Al primer part

Quan les contraccions es repeteixen cada 2-3 minuts (3 en 10 minuts) almenys durant 2 hores.

### A partir del segon part vaginal

Quan les contraccions es repeteixen cada 5 minuts (2 en 10 minuts) almenys durant 1 hora.

## Duració de les contraccions

Duren 1 minut o més i no cedeixen amb el repòs, amb un bany o amb una dutxa calenta.

## Intensitat de les contraccions

Durant la contracció la panxa es posa molt dura i pots sentir dolor intens o pressió a la zona lumbar o al baix ventre. Les contraccions són necessàries ja que són el motor del part i el seu objectiu és el naixement.

## Ruptura bossa amniòtica o bossa de les aigües

Si el líquid és clar pots esperar unes hores a casa.

El límit de temps per anar a l'hospital són 12 hores. La majoria de vegades comencen les contraccions durant aquest temps.

---

## Motius d'urgència

Pèrdua de sang com una regla.

Pèrdua de líquid groc, verd o marró.

Dolor abdominal continu que no cedeix.

Disminució de moviments fetals.

## Què puc fer a casa per tolerar millor el dolor?

Pots utilitzar la pilota, submergir-te en aigua

Adopta posicions còmodes i fer respiracions profundes per relaxar-te.

*\*Si has trencat aigües pots dutxar-te, però no submergir-te en aigua.*



Ara més que mai, durant la pandèmia per la COVID-19, és important que vagis a l'hospital amb el treball de part actiu.

Si en algun moment tens algun dubte, pots trucar a les llevadores de l'ASSIR