

# Maduración cervical en casa: lo que necesitas saber

La maduración cervical es una manera de ablandar el cuello uterino y abrir paso a la preparación para el trabajo de parto. Este proceso empieza con la liberación de hormonas (prostaglandinas) en su cuerpo. Si usted y su médico han decidido inducir (empezar) el trabajo de parto, o si el cuello uterino no está madurando por sí mismo, es posible que necesite ayuda para estimular esas hormonas. Este folleto explica cómo la maduración cervical se puede realizar en casa.

## ¿Cómo se realiza?

La maduración cervical en casa puede realizarse por medio de un simple procedimiento llamado **dilatación mecánica**. La presión creada por la dilatación mecánica le informa al cuerpo que libere las hormonas que necesita para ablandar y abrir el cuello uterino de forma natural.

Durante el procedimiento, su proveedor usará un catéter para colocar un globo médico en el cuello uterino. Luego, usted regresa a casa hasta el momento de ir al hospital para la siguiente etapa del trabajo de parto.

## ¿Qué puedo esperar?

Se realizará un ultrasonido para revisar la posición del bebé y el líquido amniótico. Se hará un seguimiento al ritmo cardíaco de su bebé.

Durante este procedimiento, es posible que sienta calambres e incomodidad. Después, es posible que sienta calambres leves a moderados, presión pélvica, una sensación de satisfacción o incluso contracciones. Si es necesario, las duchas calientes, los cambios de posición, los estiramientos y el Tylenol pueden ayudar.

Mientras está en casa, puede descansar, caminar, ir al baño, y realizar actividades normales del día a día que no requieran esfuerzo. **No tome baños, no vaya a la alberca, ni se sumerja en un jacuzzi mientras tiene el catéter o el balón puesto.**



## ¿Cuándo debo llamar si tengo inquietudes?

Llame al número en la caja azul a continuación si es que:

- Tiene dolor grave
- Tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior
- Se rompió la fuente
- Tiene contracciones fuertes cada 5 minutos, o con más frecuencia
- Tiene sangrado vaginal abundante. (Una pequeña cantidad de sangrado es normal debido a la irritación al cuello uterino).
- Su bebé no se está moviendo de forma normal
- Se salió el globo. (Si esto sucede, colóquelo en una bolsa y tráigala con usted al hospital).
- Tiene inquietudes sobre sus síntomas

Vaya al Centro de Maternidad en esta fecha y hora: \_\_\_\_\_

Llame a este número si tiene preguntas o inquietudes \_\_\_\_\_

## ¿Cómo me preparo?

- **Haga preguntas.** Hable con su equipo de atención médica sobre las expectativas. No sea tímida, pregunte cómo darse cuenta de cualquier cosa inusual y cuándo llamarlos.
- **Consiga ayuda.** Necesitará que alguien la lleve y idealmente que se quede con usted durante su cita y después en casa.
- **Póngase cómoda.** Reúna las cosas que le ayuden a relajarse, como ropa cómoda, una compresa de calor, bocadillos, y quizás un buen libro o un dispositivo para escuchar música.



## ¿Cómo controlo el dolor del trabajo de parto?

### 1 Muévase y póngase cómoda

- Intente acostarse de costado, acomode almohadas, o siéntese con los pies hacia arriba.
- Camine distancias cortas. Los movimientos suaves pueden aliviar la incomodidad y ayudar a que las cosas progresen.
- Use una pelota para el parto. Mecerse o hacer círculos con las caderas en la pelota puede aliviar la presión y el dolor en la espalda.

### 2 Intente el frío o el calor

- Una almohadilla térmica o una compresa de calor en la parte baja de la espalda o en la barriga pueden ayudar con los calambres. Solo manténgala en la parte baja y evite colocarla directamente sobre cualquier dispositivo médico.
- Un baño caliente es relajante y puede aliviar la tensión, tenga cuidado al entrar y al salir.
- Una compresa fría en la espalda o las pelvis puede sentirse bien. Envuélvala en un pedazo de tela, no la coloque directamente en la piel.

### 3 Respire y relájese

- Respire por la nariz y exhale por la boca. Concéntrese en relajar la barriga.
- Imagine algo pacífico. Imagine un lugar o un momento tranquilo para ayudar a que su cuerpo se relaje.
- Tense y suelte. Empiece por los dedos del pie y siga hacia arriba, tensando y relajando cada grupo muscular.
- Use una aplicación de meditación o de audio calmante. Existen muchos específicamente para el embarazo.

### 4 Distráigase

- Haga algo que disfrute. Vea un show, lea algo, escuche música o un podcast.
- Hable con su persona de apoyo o llame a un amigo, puede levantar los ánimos.
- Sea creativa. Intente escribir un diario, tejer o dibujar para mantener la mente ocupada.

### 5 Tome los medicamentos de manera segura

- Tylenol (acetaminofén) es seguro y eficaz. Tome 100m mg (miligramos) antes de la colocación del globo, y otros 1000 mg 4 o 6 horas después si es necesario (un máximo de 3000 mg/día)
- Si el dolor es intenso, su proveedor le puede recetar algo más fuerte como oxidodona. Tómela exactamente como se le ha indicado.

### 6 Manténgase en contacto con su equipo de atención

- Tenga su número a la mano. Llame si no está seguro de algo.
- Sepa cuando pedir ayuda. Si el dolor es severo, o tiene los síntomas enumerados en la página 1, llame de inmediatamente o vaya al hospital.

## Consejos para ayudarla a estar cómoda

- **Manténgase hidratada.** Beba bastante agua a menos que su equipo de atención le diga lo contrario.
- **Coma alimentos ligeros y balanceados** para mantener la energía.
- **Cuente con su sistema de apoyo** para que le acompañen y le den consuelo.
- **Recuerda que este es un paso hacia el encuentro con tu bebé.** Una actitud positiva puede ayudar a reducir la ansiedad y la incomodidad.

## ¿Cómo tomo una decisión?

Para ayudarla a tomar una decisión, vea la información a continuación sobre los posibles riesgos, beneficios, y alternativas.

Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Alternativas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad de estar en casa mientras empiezan la inducción y el trabajo de parto</li><li>• Menos tiempo en el Centro de Maternidad antes del parto</li><li>• Reducción del costo</li><li>• Menor probabilidad de necesitar una cesárea</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calambres e incomodidad durante la colocación</li><li>• Sangrado vaginal</li><li>• Ruptura temprana de las membranas</li><li>• Infección</li><li>• El globo dilatador se sale muy pronto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No realizar una inducción del parto</li><li>• Programar una inducción del parto en el Centro de Maternidad</li></ul>

## Preguntas frecuentes

### ¿Cómo se colocará el globo en su sitio?

El globo típicamente se deja en su lugar por varias horas, algunas veces toda la noche, o hasta que se caiga por su propia cuenta o su proveedor de atención lo retira.

### ¿Es normal tener calambres o manchas?

Es común tener calambres leves, presión pélvica o un ligero manchado mientras el balón esté colocado. El dolor intenso o el sangrado abundante no son normales; **busque atención médica si esto ocurre.**

### ¿Puedo comer o beber?

La mayoría de los pacientes pueden comer y beber como siempre, pero siga cualquier indicación específica de su equipo de atención.

### ¿Puedo ir al baño?

Sí, usted puede y debe ir al baño tanto como sea necesario, pero evite jalar el tubo del globo.

### ¿Podré dormir?

Puede encontrar que sea difícil dormir debido a la incomodidad. Para ayudar, aplique técnicas de relajación, medidas de comodidad y alivio para el dolor adecuado.

### ¿Se puede desprender el globo?

Si el cuello uterino se dilata lo suficiente, el globo podría desprenderse por sí solo. Esto suele indicar que el proceso funciona según lo previsto.



Comenzar la maduración cervical con un dilatador de balón en casa puede parecer un gran paso, pero con la información y el apoyo adecuados, puede ser una parte realmente empoderante de tu proceso de parto.

Seguir los consejos de comodidad de esta guía puede ayudarte a mantenerte más relajada y a manejar cualquier molestia. Recuerda, tu cuerpo sabe lo que hace. Escúchalo, tómate descansos cuando lo necesites y no dudes en contactar a tu equipo médico si tienes preguntas.

Tu comodidad y seguridad son lo más importante. No lo estás haciendo sola: tu profesional de la salud está a solo una llamada de distancia y siempre tendrás apoyo a tu disposición.

Cervical Ripening at Home: What you need to know