

**Bo parto:**

**Kon bo ta prepara bo mes?**



**U**n parto no ta bai manera bo ta chupa un prèimu. Es mas: parto ta kos di hopi tenshon. Sigur si ta trata di bo promé yuchi. Ma tambe si ta trata di e di dos òf siguiente, nunca bo sá naturalmente kon kos lo bai e biá aki. Kí ora kos ta kuminsa? Kon lo bo reakshona riba e kontrakshonnan? Kada parto ta diferente, anto kada hende muhé ta pas'é na nan propio manera. Kon abo ta sintibo ora bo yu ta nasciendo, no ta kos ku ningun hende por kontabo. Sí por kontabo kiko ta pasa ku bo durante parto, y kon bo por prepara bo mes mas mihó posibel pa esey. Ta esey ta tópiko di e foyeto aki. Akiden nos ta splikabo algun kos útil pa bo sá, y ku bo por hasi for di aworaki. Asina bo por gana mas kontròl y konfiansa ku bo por logra hasi bo parto.

## Kiko bo por hasi adelantá kaba?

- **Buska informashon**

Mas leu den e foyeto aki lo bo topa kontesta aworaki kaba riba algun pregunta hopi hasí tokante parto. Pero especialmente abo mes mester sali en buska di informashon. Lesa foyeto, magazin y buki tokante parto. Buska loke bo kier sá riba internèt. Bishita un anochi di informashon serka bo partera òf den bo bisindario. Puntra bo partera tur kos ku bo kier sá. Trese bo partner tambe huntu ku bo, di moda ku boso tur dos sá kiko ta bai sosode.



- **Tuma sufisiente sosiegu**

Perkura pa bo kuminsa parto bon deskansá. Den un bon kondishon bo por hasi un mihó trabou. Tuma verlòf di embaraso na tempu, y trata di tin tur kos na kas promé ku yegada di boso beibi ku mas o menos 36 siman. Hasi tur kos ku paso lento-lento den e último simannan. Tuma sosiegu tur mèrdia.

- **Regla ken bo kier pa ta presente na parto**

Ken ta sostenebo durante parto? Esey ta abo ta disidi, pues pensabo bon. Solamente bo partner, ma bo ruman muhé, un amiga, bo mama: tur kos por. Djis loke abo ta haña mas plaserero. Skohe pa un hende pa kende bo no tin di bai ta 'hunga balente'. Serka kende bo ta sintibo kómodo. Anto konta e amparo aki for di aworaki kiko ta bo deseo. Kombersa tur esaki ku bo partera, kende naturalmente ta sostenebo durante bo parto. Si bo tin yu kaba, regla na tempu pa tin un solushon adekuá pa durante parto.

- **Regla kuidadó pa despues di parto**

Puntra e partera ki ora bo tin di regla pa tin kuidadó pa despues di parto (= kraamzorg), y kual ta e posibilidatnan ku tin. Si bo ta pasa bo parto na kas, e kuidadó di despues di parto ta bini durante di bo parto, djis promé ku bo tin e kontrakshonnan di pèrs. É ta asisti e partera, y ta despacha tur kos despues di parto. Tin biá bo por regla ku e kuidadó di despues di parto ta bini mas trempan, pa sostene abo y bo partner ora ku kontrakshonnan kuminsa. Despues di parto tambe é ta keda na boso kas pa duna boso guia den e kuidamentu.



- **Bai un kurso di embaraso (huntu ku bo partner)**

Riba un kurso di embaraso bo ta siña ehersisio pa relaha. Di antemano bo ta kuminsa kue práktika ku posishonnan ku ta útil durante parto, ku 'fangumentu' di e diferente sorto di kontrakshonnan, y ku téknikanan di hala rosea. Bo partner ta siña kiko é por hasi durante parto. Tin yen di sorto di kurso. Puntra bo partera kual ta e posibilidatnan ku tin den bo bisindario, anto skohe loke ta nifika mas pabo.

- **Pensa unda bo kier pasa bo parto**

Bo kier pasa bo parto na kas, òf den hospitaal? Òf talbes otro kaminda? Kombersa e kos ey ku bo partera. É por splikabo tur ventaha y desventaha, anto wak huntu ku abo y bo partner kiko ta pas bon serka bo. Bo no ta obligá na pone nada fiho-fiho ainda. Pues si bo kier pasa bo parto otro kaminda ora kontrakshonnan a kuminsa kaba, e or'ey ainda bo por disidi otro.

- **Kombersa riba kon bo kier pasa bo parto**

Kiko ta importante pa abo na momentu di parto? Pensa por ehempel riba e manera di parto (por ehempel bo posishon), riba atendementu ku doló, riba kiko bo kièr òf no kièr den e promé ora despues di parto, y tambe riba e kòrtamentu di e strena di lombrishi. Kombersa tur kos bon-bon ku bo partera. Kòrda un kos sí bon: nunca bo por planea un parto eksaktamente. Semper kos por kana diferente for di loke bo tabatin na mente. Ta pa e motibu ey mes ta èkstra importante pa di antemano bo tin indiká na bo partera kual ta bo deseo, ya asina é por tene kuenta ku esaki.

## Kon bo ta nota ku parto a kuminsa?

- **Alarma falsu: 'barika duru'**

Si bo ta den bo último lunanan di bo embaraso, lo bo a yega di sinti kaba: ratu-ratu bo matris ta hala mara korto tempu. Mas leu bo ta, mas chèns bo tin ku esey por sosode. Esey ta bin dor di hormona, anto ta yama esey 'barika duru' (= harde buik). Esaki por ponebo sinti fastioso. Pero mayoria hende muhé no ta sinti'é mes. E maramentunan aki no ta (pre-) kontrakshonnan, anto nan no ta anunsia bo parto.

- **E komienso di bèrdè**

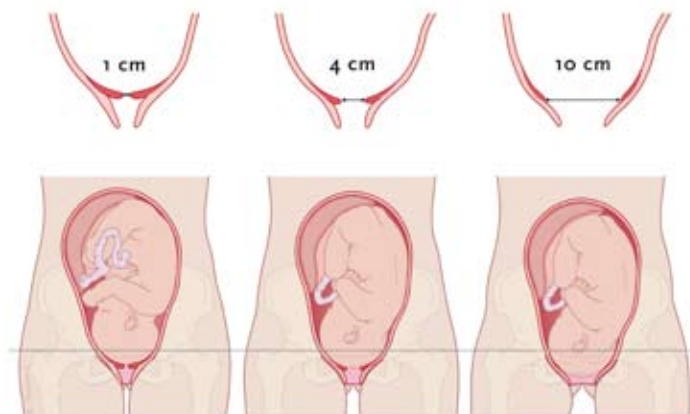
Mayoria biá e parto ta kuminsa ku kontrakshonnan. Tin biá e kontrakshonnan aki ta hasi doló mesora, y nan ta sigui otro rápidamente. Pero mayoria biá den kuminsamentu ainda nan ta kòrtiku, iregular anto ainda nan no ta dje doloroso ey. Hopi biá bo bo por djis sigui ku loke bo ta hasiendo. Lo máksimo ta ku bo por para ketu un ratu pasobra bo ta sinti algu. E 'pre-kontrakshonnan' aki ta kuminsa hasi e boka di e matrís mas moli. Ta te ora e kontrakshonnan bira mas fuerte y frecuente, y bai ta hasi mas doló anto e boka di bo matrís kuminsa habri (= 'ontsluiting'), bo parto a kuminsa berdaderamente. Pa medio di un eksamen interno e partera ta kontrola si internamente bo matris a kuminsa habri. E parto por anunsia su mes tambe dor ku e flishinan ta kibra. E or'ey tambe mester di kontrakshonnan fuerte pa habri boka di e matrís. Nan ta kuminsa mas o menos 24 ora despues di kibramentu di e flishinan.

## Paso pa paso, kon un parto ta desaroya?

- **E kontrakshonnan ta bira mas fuerte, ta bini mas frekuente y regular, anto nan ta hasi mas doló**

Un kontrakshon ta un kompulshon di e múskulo di matrís. Esaki ta duna e sensashon di um kram den e parti abou di bo barika, ku poko-poko ta subi, bira pió anto despues baha bèk. Bo por kompara un kontrakshon ku un ola ku ta subi riba kantu di playa. Na kuminsamentu bo ta sinti e ola di doló ta lora hala bini aden. Djis promé ku e ola bòltu, e doló ta riba su máksimo. Despues djey e ola ta hala bai bèk, anto bo ta sinti e doló bira menos atrobe. Mèi-mèi di dos kontrakshon tin trankilidat den bo barika.

- **Kontrakshonnan di habrimentu ta habri e boka di matrís**



E kontrakshonnan di habrimentu ta perkura pa e boka di bo matrís habri sufisientemente (10 cm) pa por laga bo yuchi nase. Esaki nos ta yama 'habrimentu'. Pa habrimentu mester di kontrakshonnan fuerte. Nan ta dura mas largu (1 – 1,5 minüt) ku pre-kontrakshon (= voor-wee), y nan ta bini ku frekuensia konstante, mas o menos kada 3 pa 5 minüt. Nan ta dunabo e sensashon di un kram doloroso den henter bo pèlvis (= e área rondó di e konstelashon paresido na un wea mèi-mèi di bo hepnan; = bekken). Esun ta sinti nan mas den barika, e otro ta sinti nan mas den lomba. Tin hende muhé ta sinti nan (tambe) den nan pianan. E kontrakshonnan ta bira mas fuerte segun e habrimentu ta progresa. Na haltura di e último sèntimèternan (8 – 10 cm) nan tin forsa máksimo. Eksaminando internamente e partera ta kontrola kuantu sèntimèter di habrimentu bo tin.

- **Bo flishinan ta kibra (òf e partera ta kibra nan)**

Bo ta mir'è riba televishon: un parto ta kuminsa ku kibramentu di flishinan. Ma hopi biá e flishinan ta kibra te mas lat. Esey tambe ta bon, pasobra e flishinan huntu ku e awa di parí ta proteha e yu, anto ta yuda habri e boka

di matrís ku e preshon ku nan ta pone. Ta pesey ta te na momentu ku bo habrimentu ta kompletu bo partera ta kibra e flishinan, si na e momentu ey nan no a kibra ainda di nan mes. Òf tin biá promé ku esey, ora e kontrakshonnan su forsa baha òf bo habrimentu no ta progresa suficiente. Esaki no ta kousa doló. Bo ta sinti un tiki awa tibia ta skorea. Despues djey ainda bo ta produzi awa di parí, di moda ku bo yu nunca ta drumi den ‘sekura’. Si bo no tin kontrakshonnan fuerte ainda, no ta permití pa bo bai den un baño, pasobra tin riesgo di infekshon. Ta asina ku na e haltura aki bo yuchi ta den kontakto abierto ku mundu pafó. Despues di kibramentu di e flishinan ta midi bo temperatura pa por detekta un eventual infekshon rápidamente.

- **Kontrakshonnan di pèrs ta ‘pusha’ bo yuchi pafó**

Si bo tin suficiente apertura pa laga bo yu nase, e kontrakshonnan di habrimentu ta kambia pa bira kontrakshonnan di pèrs. Mayoría biá na promé lugar e partera lo hasi un eksamen interno pa sigurá su mes di ku bo tin un apertura kompletu. E kabes a sak bin abou dor di e apertura grandi di e boka di bo matrís. Riba e punto máksimo di e kontrakshonnan bo ta sinti un urgensia ku bo mester primi. Esaki ta un urgensia pa pèrs den fase inisial. Bo no por resisti’è. Esaki ta indika ku bo yu por bini pafó. E kontrakshonnan di pèrs ta bini mayoría biá kada 5 minüt. Nan ta hopi fuerte. Entre kontrakshonnan bo tin nèt suficiente tempu pa bin bèi un ratu òf pa kabisha. No prekupabo si bo pianan kuminsa tembla: esaki ta pa motibu ku bo múskulonnan ta relaha na mes. Esaki ta parti di e total.

- **Bo mes yuda ‘pèrs’**

E final ta yegando serka. Bon kontrakshonnan di pèrs ta hasiendo hopi trabou kaba. Bo por yuda pèrs aktivamente awor. Ora bo tin un kontrakshon di pèrs, yuda pèrs ku tur forsa ku bo tin, den direkshon di bo vagina y anus. Komo si fuera bo tabatin di pupu. Na komienso no ta tur biá bo sá den ki direkshon bo ta pèrs. Ma ora e kabes yega mas abou, ta bira mas klaro kon bo por usa un kontrakshon di pèrs asin’ey pa bo yuda pèrs.

- **Ata e kabes ta bini**

Si bo tin gana bo por sigui tur kos den un spil. Si ta trata di bo promé yu, hopi biá ta dura algun tempu promé bo mira e kabes. Ku kada kontrakshon e ta bin poko mas abou, pero tambe é ta bèk un tiki. E or’ey e yuchi ta manehando su kabes dor di e kanal di nasementu. E partera ta kontabo kiko ta pasando, y é ta dunabo guía. Ora ta bo di dos yu, mayoría biá bo tin menos di pèrs pasobra ya e di promé yu a hasi e kanal di nasementu moli. Asina bo por mira e kabes mas trempañ, anto é ta bini konsiderabelmente mas lihé abou ku kada kontrakshon. Ta asina ku un di dos òf un di mas tantu yu tin biá ta nase durante un solo kontrakshon di pèrs mes.



#### • Boso yuchi ta nasiendo

Ora e kabes ta saliendo pafó, bo ta sinti un hanchamentu na parti abou entre bo vagina y bo anus. Esey por lagabo sinti un sensashon di doló y kimamentu. Un sèrbètè di baña kun'é muhá den awa friu kontra bo pèlvis por duna alivio. Awor e partera ta dunabo instrukshon di kiko bo tin di hasi pa evita skermentu. Na momentu ku e kabes a nase, e partera ta gufa bo yu bini mas pafó. Ya e or'ey mayoria biá bo no tin nodi di pèrs duru mas, e kurpa ta sigui masha lihé. Djis un ratu despues bo yuchi ta riba bo barika. Un momentu grandioso. Gosa di djé!

#### • E plasènta (náhebort) ta bini pafó

Ta birando trankil atrobe den bo barika. Ya komo bo no tin kontrakshonnan mas, lo bo kasi lubida ku tin un plasènta ku tin di bini ainda. E matrís ta hala mara pa lòs e plasènta y pa preveni ku bo ta pèrdè hopi sanger. E partera ta span e strena di lombrishi pa mira si é ta lòs. Si esey ta asina, é ta pidibo pa yuda pèrs un biá mas mientras é ta duna preshon kontrali riba bo barika. Mayoria biá e or'ey e plasènta, e strena di lombrishi y e flishinan ta bin pafó. Esaki ta un sensashon straño, pero ku di bèrdè no ta hasi doló. E matrís ta hala mara, loke bo ta sinti manera un bala duru bou di lombrishi.

#### • Kòrtamentu di e strena di lombrishi

Ora no por sondea e batimentu di kurason di bo yu den e strena di lombrishi, por korta esey kita. Ya aworaki por pone bo beibi na bo pechu un ratu. Esaki ta un manera natural pa laga bo matrís hala mara, y pa preveni pèrdèmentu di mas sanger.

## Kon largu un parto ta dura?

For di e promé kontrakshon di habrimentu ta dura mayoria biá 4 pa 14 ora te pa e habrimentu ta kompletu, anto ku bo por bai pèrs. Den kaso di un di promé parto generalmente ta dura mas largu ku den kaso di un siguiente parto. Ta asina ku e boka di matrís ta mas duru, y pa e motibu ey é ta habri mas difisil. Kon lihé kos ta bai, ta depende tambe di e kontrakshonnan. Si eseynan ta fuerte anto nan ta bini ku mas frekuensia, e parto ta bai mas rápido. E pèrsmentu ta dura mas o menos 1 ora den kaso di e di promé yu, pero esaki por kuri yega te 2 ora. Den kaso di e di dos yu e pèrsmentu ta dura di 5 minüt te 1 ora. Mayoria biá e plasènta ta sali dentro di mèi ora despues di nasementu.

## Kiko bo por hasi pa sufri menos di e kontrakshonnan?

### ● Purba di relaha

Relaho ta e mihó manera pa keda domina doló. Normalmente bo por fangu e pre-kontrakshonnan y e promé kontrakshonnan di habrimentu bon. E or'ey sigui normal ku loke bo tabata hasiendo. Buska dibertishon, anto no paga di mas tinu ainda riba doló. Kon tal ku bo no hasi nada ku ta hasibo kansá. Si e kontrakshonnan ta bira mas fuerte, bai en buska di un lugar kaminda bo ta sintibo kómodo, y kaminda bo por konsentra bo mes bon riba un kontrakshon. Hasi bo ambiente mas agradabel posibel pa bo mes, y perkura pa bo ta gosa di un kalor ameno (saku di awa tibia, baño, choro di dush dirihí riba bo barika òf lomba). Trata di no kai den kram, anto laga tur kos kologa mas lòs posibel, e or'ey bo ta sinti menos doló. Y no lubida di kome, pasobra bo mester di energia pa keda mantene bo kalor di kurpa.

### ● Eksperimentá ku posishon

Por ehempel bo por fangu un kontrakshon den posishon pará, mientrastantu bo ta yanga ku bo sintura òf bo ta kologa riba un mesa òf stul. Bo por tuma posishon riba man y rudia, òf sinta riba un krùk anto kologa riba mesa. Si bo ta prefera posishon drumí, drumi riba bo banda e or'ey ku un kusinchi mèi-mèi di bo pianan y podisé tambe un kusinchi bou di bo barika y den bo lomba. Varia e posishonnan durante parto. Purba wak kiko ta mas kómodo pabo y ku ta funshona mihó pabo.

### ● Pensa positivo

Pensa kada bes: e kontrakshon aki a pasa bai, anto é lo no bolbe nunca mas. Konfia ku bo por traha ku e kontrakshonnan. Bo no por wanta djis un ratu? No prekupabo: esey ta normal. Laga bo partner òf bo partera dunabo kurashi (òf ken ku ta presente serka bo). E bon notisia ta ku kada kontrakshon ta tresebo un tiki mas serka e meta final: nasementu di boso yuchi. E yuchi ku tur e tempu abo a karga den bo, y ku aworo porfin bo por tene den bo brasa. Pensa numa riba e momentu ey.

## Bo kier sá mas tokante kon atende ku doló?

Por ehempel enkuanto kombatimentu di doló na kas y den hospital?

E or'ey lesa nos foyeto: [Bo parto: kon bo ta atende ku doló?](#)

Naturalmente bo partera mes tambe por kontabo mas enkuanto kalmamentu di doló.





## Kiko bo partera por hasi pabo?

- **Preparabo pa parto**

Bo partera lo hasi tur loke ta posibel pa preparabo bon pa e parto, y pa hasi esaki un eksperiensia eksepshonal pa abo y bo partner. Kont'é kiko bo ta desea. Y: kiko ta bo puntonan di prekupashon. Naturalmente bo partner por ta presente e or'ey. Bon preparashon por kita ansha y inseguridat. Bo ta sinti ku bo tin mas kontròl riba tur kos. Naturalmente bo partera ta kontabo ki ora ta ora pa yam'é na telefòn pa e parto. Fuera di esey semper bo por yam'é si bo ta intranskil.

- **Regla tur sorto di kos pabo**

E partera ta regla tur kos durante e parto, den konsulta ku boso. Si bo ta desea di hasi bo parto den hospital, é ta disidi huntu ku bo kual ta e momentu pa bai aya. É ta indika ki ora ta ora pa yama e kuido pa despues di parto (= kraamzorg). Anto na momentu ku bo ta hasiendo bo parto, é ta pasa regularmente y ta keda serka bo ora e habrimentu ta bayendo rápido, òf si ta nesario pa sostenebo.

- **Guiabo sano y salvo den bo parto**

Bo partera a haña enseñansa médiko, y ta kontinuamente ku bon bista riba kon ta bayendo ku abo y ku bo yuchi. Por ehempel é ta kontrola internamente bo habrimentu, evalua e desaroyo di esaki y e forsa di e kontrakshonnan, y é ta skucha regularmente e tononan di kurason di boso yuchi. É ta puntrabo kon ta bayendo, é ta enkurashabo, y ta duna instrukshon na abo y bo partner. É ta konta bosonan kon leu abo ta, anto kon sobrá kosnan lo kana. Bo partera ta spesialisá den embaraso y parto, pues bo ta den bon man. Ya ku é a hasi tantu parto kaba, é por saka afó fásilmente kon é por yudabo mihó. É sá kiko bo ta desea sí òf nò, anto é ta tene kuenta ku esey. Serka djé boso por akudi ku tur boso preguntanan, prekupashon y deseonan.

- **Trasapabo pa ginekólogo na ora di komplikashon**

Ta posibel ku e parto no ta desaroya segun 'ta pará den buki'. Por ehempel pasobra e parto ta durando demasiado largu, òf pasobra e yuchi a pupu den



e awa di parí. Den un kaso asina e partera ta tuma kontakto ku e ginekólogo den e hospital, anto é ta traspasa e kuido. Na Hulanda esaki ta sosode ku mitar di e hendenan muhé ku ta hañando nan promé yuchi. Si e hende muhé nan a yega di haña yu kaba, e kos aki ta sosode den dos for di dies parto. E partera ta kombersa ku abo y bo partner di kiko ta loke ta bai sigui. É ta konta e ginekólogo òf partera den e hospital kon bo parto a desaroya te na e momentu ey, y é ta komunika na nan kiko ta bo deseonan. Palabrá esaki for di durante bo embaraso ku bo partera.

## Kiko bo partner por hasi pa bo?

### ● Ser bo amparo

Bo partner por nifika hopi pabo sosteniendobo di bon manera. Meskos ta konta naturalmente pa bo amiga, bo mama òf un otro hende serka kende bo ta sintibo kómodo. Importante ta pa ta un hende ku ta ey pabo, anto ku ta keda serka bo. Un hende ku ta komprondebo bon, y ta dispuesto na kumpli ku bo deseonan. Pero tambe un hende ku por dunabo guía, anto ku kende bo ta sintibo sigur.

### ● Hasi tur kos mas kómodo y fásil pa bo

Bo partner por perkura pa un ambiente plasertero: dushi kalor, tranquil, músika relahante, algu di kome y di bebe, y si ta nesario algu di distraishon. Ta masha dushi si é ta yena e saku di awa tibia pa bo, habri e dush pabo, pone e krùknan para kla pa momentu ku bo kier purba un otro posishon, y ta perkura pa e baño ta yená y na un temperatura agradabel ora bo kier bai den djé.

### ● Yudabo ora di fangu e kontrakshonnan

Hopi biá bo partner ta mira si ki ora bo tin difikultat ku fanguentu di e kontrakshonnan. E or'ey é por yudabo buska un otro posishon. Por ehempel bo por bai drumi un ratu den kama, anto despues atrobe bai sinta bou di dush. Loke ta importante ta ku bo partner ta keda positivo, ta dunabo kurashi y si ta nesario ta tene bo man. Por ta plasertero si é ta yudabo hala rosea sam-sam ku bo, den mesun ritmo. Y talbes bo partner por duna bon masashi?

### ● Tene kuenta ku bo deseonan

Podise ta te durante e parto bo ta ripara ku bo pa bisa bèrdat bo no kier ningun hende mes den bo rondó di bo. Òf ku mester ta ketu. Esaki ta kos masha normal. No karga e kos ey na pechu. Ku tranquilidad rondó di bo, bo por konsentra bo mes mihó. Y ta esaki ta loke bo mester pa keda ku kontròl riba e kontrakshonnan. Pues, indika bon kla kiko abo kier, anto kon bo partner por yudabo.



## Tin pregunta ainda?

Bo tin pregunta despues di lesa e foyeto aki? Akudi sigur ku esakinan serka bo partera. Pasobra bo partera por kontabo tur kos di loke ta sosode durante e parto, kon bo por prepara bo mes bon, òf unda y kon bo por pasa bo parto. Y hopi mas. É t'ey pa abo.

**Bo kier sá mas tokante kon atende ku doló durante parto?  
Por ehempel kiko bo por hasi pa kalma òf laga verdof e doló?**

**Les a or'ey nos foyeto**

**Bo parto: kon bo ta atende ku doló?**

**Wak tambe riba [www.knov.nl](http://www.knov.nl)**



## **Kolofón**

### **Edishon:**

© Koninklijke Nederlandse  
Organisatie van Verloskundigen,  
maart 2009

### **Redakshon:**

Taallijn tekstservice

### **Diseño:**

Arnold Wierda

### **Fotografía:**

Fotografie & webdesign Onself

### **Ilustrashon:**

© Rogier Trompert Medical Art

### **Tradukshon:**

Tolk- en Vertaalcentrum Nederland,  
maart 2010

KNOV a realisa y kompila e foyeto aki  
kuidadosamente.

KNOV ta eksklui tur responsabilidadat  
pa konsekuensianan dañino komo  
resultado di uso na man di  
terseronan.

No ta permiti multiplikashon òf  
publikashon di nada for di e foyeto  
aki, den e sentido mas amplio di  
palabra, sin prévio permit por eskrito  
di KNOV.