



General | | Actualitzat el 01/04/2022 a les 07:00

Quines són les 4 fases del part i què he de tenir en compte?

T'expliquem tot el procés, pas a pas, des de la dilatació precoç al naixement

[inicicentrareport]Cada **part** és únic i irrepetible. Però tots tenen quatre fases en comú. Les coneixes? Les auxiliars d'infermeria de la **Maternitat de l'Hospital Clínic** Nerea Pardo y Nerea Gonzalez ens expliquen quines són i en què consisteixen:

[GotaVerdaPle] **Fase 1: dilatació precoç i latent**

La primera fase del part és la de dilatació, on podem diferenciar una dilatació precoç, latent o passiva, que és quan s'inicia l'obertura del coll uterí.

Aquesta etapa sol ser la més llarga però també la menys intensa. De fet, la majoria de dones no saben si han dilatat fins que l'obstetra o la matrona les explora.

L'**esborrament, estovament i dilatació del cèrvix** fins als 3 centímetres poden assolir-se en un període de dies o setmanes sense que es produeixin contraccions molestes.

Les anomenades contraccions de **Braxton Hicks** tenen lloc durant el tercer trimestre de l'embaràs. Són perfectament normals, ja que representen que l'úter s'està preparant per al moment del part. En algunes dones, fins i tot, es produeixen des de la setmana 20.

[GotaVerdaPle] **Fase 2: dilació activa**

La dilatació precoç o latent dona pas a la fase de dilatació activa. Aquí el coll de l'úter ja té 3 centímetres i es considera que **ha començat el part**. En aquesta fase, les contraccions ja són rítmiques, fortes i més seguides, encara que a cada dona la seva intensitat i ritme són diferents. Es pot dilatar **un centímetre per hora**, però també es pot avançar més ràpidament, especialment si no es tracta d'un primer part.

En aquest moment, convé posar en pràctica totes les tècniques per alleujar el dolor, com la respiració, calor local, immersió a l'aigua i altres tècniques no farmacològiques, o per contra decidir si es vol l'anestèsia epidural. Es dilatarà fins a arribar als **10 centímetres**.

En aquest període d'esborrar del cèrvix i dilatació, sol trencar-se la bossa amniòtica, encara que en alguns parts roman intacta fins al moment de l'expulsiu.

[GotaVerdaPle] **Fase 3: expulsiu**

Les contraccions s'associen a la pujada i van acompanyades d'una sensació de pressió deguda al descens del cap del nadó.

Al llarg d'aquesta fase, el nadó va baixant els quatre plans de la pelvis, i el quart pla és el moment de coronar el cap.

El moment de l'expulsiu pot ser de durada molt variable, aproximadament **entre 30 i 60 minuts** quan es tracta del primer part i **entre 15 i 30 minuts** quan has tingut més parts anteriorment.

[GotaVerdaPle] **Fase 4: deslliurament**

<https://www.criar.cat/noticia/1167/quines-son-fases-part-he-tenir-compte>



Després de l'expulsió del nadó, i mentre se li estan fent les primeres cures i fent el pell a pell, les contraccions (que en aquest moment ja no seran doloroses) tornen per aconseguir l'enllumenament de la placenta i les membranes.

Finalment, després de comprovar que l'úter s'ha contret bé i que no sagna en excés, s'acompanya l'inici de la lactància materna.

[ficentrareport]