



## Romper la bolsa antes del parto franco



- Confirmo que es la bolsa
- Valoro el color
- Conecto con mi bebé

¿Me voy al hospital?



Líquido claro  
Bebé se mueve igual que siempre

¿Qué protocolo sigue mi hospital? 12-24 horas espera: expectante.

Si

No

Ante la duda acudo para estar tranquilos. La calma es prioritaria. Si líquido verde, acudo para valorar.

Puedo quedarme en casa **si quiero y me siento en calma. Si no estoy tranquila acudo/llamo y valoro.**



El líquido amniótico se regenera: es 99% orina del bebé. **No se queda sin líquido.** Me hidrato. Decido en función de mi paz mental y calma. Sin calma no hay parto. Favorecer oxitocina. Haz solo aquello que te pida el cuerpo. Escúchate.



- Duermo y descanso
- Salgo de paseo
- Me muevo: pelota, rebozo, estiramientos
- Me hidrato con agua y sales minerales
- Como nutritivo y denso
- Masajes
- Ducha y baño agradables
- Música, meditación, visualización, audios...
- Sexo: orgasmo, oxitocina (no penetración)

Agua + sales



Romper la bolsa no es motivo de alarma ni riesgo