

How to get Labor Started at Home

The following are suggestions to promote readiness for labor. These methods are proven to be safe and effective. While most babies arrive when they are ready, many mothers enjoy using these methods to promote normal and spontaneous birth.

36 weeks - Eat 70-80g of **Dates** a day until birth. This is approximately three Medjool dates a day. (This is not recommended for mothers with diabetes.)



37 weeks - Begin taking **Evening Primrose Oil** capsules. Can be purchased at a vitamin shop or natural foods grocer. Take 500 mg by mouth every 8 hours daily until delivery.

38 weeks - **Breast stimulation** 15-20 minutes 3 times a day. There are two ways to do it. Stimulation by breast pump for 1 hour, 3 times a day alternating breasts every 10 or 15 minutes OR Massage the whole breast from periphery towards center including the nipple with oil 15-20 minutes 3 times a day

Acupuncture with electro stim. Be sure to contact an acupuncturist with expertise in pregnancy.

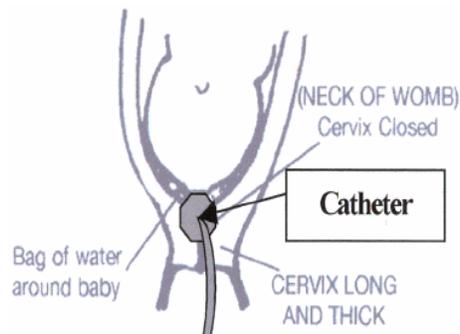
Exercise 30 minutes, 3 times a week. Walking works well.

Membrane Sweep by Midwife at prenatal visit. Can be repeated every 2 days until onset of labor.



39 weeks and beyond - Drink **Castor Oil** 60ml mixed into a juice or smoothie. Castor oil causes cramping and diarrhea. It is best to drink castor oil in the morning and to be sure to drink plenty of fluids to prevent dehydration.

Balloon catheter 12-24 hours before planned induction of labor. The balloon placed in your cervix works by steadily opening the cervix with pressure. It is designed to be in the cervix for up to 12 hours. The balloon will open the cervix as many centimeters as it was inflated. The balloon can be placed at a prenatal visit or in labor and delivery triage at the hospital.



Please be sure to ask your midwife about these options at your prenatal visit. Remember to **call the midwife at 520-670-3909** if you have labor symptoms!

Cómo Hacer que El Trabajo de Parto Comience en Casa

Las siguientes son sugerencias para promover la preparación para el trabajo de parto. Se ha demostrado que estos métodos son seguros y eficaces. Si bien la mayoría de los bebés llegan cuando están listos, muchas madres disfrutaron usando estos métodos para promover un parto normal y espontáneo.

36 semanas: Coma 70-80 g de **dátiles** al día hasta el nacimiento. Esto es aproximadamente tres citas Medjool al día. (Esto no se recomienda para madres con diabetes).



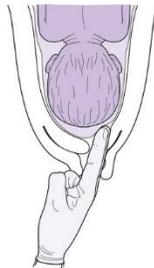
37 semanas: Comience a tomar cápsulas de **Aceite de Onagra**. Se puede comprar en una tienda de vitaminas o en una tienda de alimentos naturales. Tome 500 mg por vía oral cada 8 horas al día hasta el parto.

38 semanas - Estimulación mamaria 15-20 minutos 3 veces al día. Hay dos maneras de hacerlo. Estimulación con un extractor de leche durante 1 hora, 3 veces al día alternando los senos cada 10 o 15 minutos O Masajee todo el seno desde la periferia hacia el centro, incluido el pezón con aceite 15-20 minutos 3 veces al día

Acupuntura con electroestimulación. Asegúrese de contactar a un acupunturista con experiencia en embarazo.

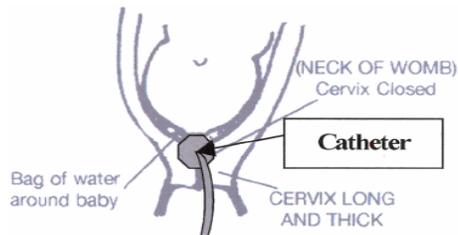
Haga ejercicio durante 30 minutos, 3 veces a la semana. Caminar funciona bien.

Barrido de membrana por parte de la partera en la visita prenatal. Puede repetirse cada 2 días hasta el inicio del trabajo de parto.



39 semanas y más: Beba 60 ml de **Aceite de Ricino Mezclado** en un jugo o batido. El aceite de ricino provoca calambres y diarrea. Es mejor beber aceite de ricino por la mañana y asegurarse de beber muchos líquidos para evitar la deshidratación.

Sonda de balón 12-24 horas antes de la inducción del trabajo de parto. El globo que se coloca en el cuello uterino funciona abriendo constantemente el cuello uterino con presión. Está diseñado para permanecer en el cuello uterino hasta por 12 horas. El globo abrirá el cuello uterino tantos centímetros como se haya inflado. El globo se puede colocar en una visita prenatal o en la clasificación de trabajo de parto y parto en el hospital.



Asegúrese de preguntarle a su partera sobre estas opciones en su visita prenatal. ¡Recuerde llamar a la partera al 520-670-3909 si tiene síntomas de trabajo de parto!