

Mi plan de parto

Esta lista de preferencias es una forma útil de compartir sus deseos con el equipo de atención del hospital. Si bien puede orientar su experiencia, a veces las cosas no salen exactamente según lo planeado. Mantener la flexibilidad puede ayudarla a sentirse más tranquila si es necesario realizar cambios. Pase lo que pase, la prioridad de su equipo es apoyarla y ayudar a que el trabajo de parto y el parto sean lo más seguros, positivos y cómodos posible.

Nombre:	Persona de apoyo y teléfono:
Doula y teléfono:	Obstetra/Partera:

Afecciones médicas

- | | |
|--|--|
| ☐ Anemia | ☐ Cesárea previa |
| ☐ Asma | ☐ Preeclampsia |
| ☐ Diabetes | ☐ Positivo para ITS |
| ☐ Positivo para GBS | ☐ Alergias: |
| ☐ Diabetes gestacional | ☐ Medicamentos: |
| ☐ Presión arterial alta | ☐ Otra opción: |

DURANTE EL TRABAJO DE PARTO

AMBIENTE DE LA HABITACIÓN	COMODIDAD Y MOVIMIENTO	CONTROL DEL DOLOR
☐ Habitación tranquila ☐ Reproducción de música ☐ Luces atenuadas ☐ Solo personal femenino ☐ Sin estudiantes de medicina ni personal no esencial ☐ Limitar el número de personas en la habitación Otra opción:	☐ Moverse libremente ☐ Beber líquidos ☐ Pelota de parto ☐ Taburete o silla de parto ☐ Barra para sentadillas ☐ Ducha o baño caliente Otra opción:	☐ Epidural ☐ Analgésico intravenoso ☐ Gas de la risa ☐ Alivio del dolor sin medicamentos ☐ Analizar las opciones conmigo ☐ No ofrecer nada a menos que yo lo pida Otra opción:

PARTO	
PARA UN PARTO VAGINAL	SI SE NECESITA UNA CESÁREA
☐ Espejo para ver el nacimiento ☐ Persona de apoyo me ayuda a pujar ☐ Fotos o video si está permitido ☐ Sin episiotomía a menos que sea necesaria Posición de parto preferida: _____ Otra opción: _____	☐ Persona de apoyo conmigo ☐ Fotos o video si está permitido ☐ Explicar qué sucede durante la cesárea ☐ Bajar el campo quirúrgico para ver salir al bebé ☐ Contacto piel con piel tan pronto como sea seguro ☐ Persona de apoyo sostiene al bebé si yo no puedo ☐ Persona de apoyo se queda con el bebé Otra opción: _____

CUIDADO DEL BEBÉ		
INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL NACIMIENTO Y DEL CORDÓN	ALIMENTACIÓN	CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO
Contacto piel con piel: ☐ Limpiar al bebé antes del contacto piel con piel ☐ Contacto piel con piel conmigo de inmediato ☐ Persona de apoyo realiza contacto piel con piel Cordón umbilical: ☐ Pinzamiento tardío ☐ Persona de apoyo corta cordón ☐ Doula corta cordón ☐ Personal médico corta cordón	☐ Solo leche materna ☐ Solo fórmula ☐ Tanto leche materna como fórmula ☐ Amamantar dentro de los 30 min ☐ Evitar biberones y chupetes ☐ Realizar una visita a la consultora de lactancia ☐ Extractor de leche en caso de separación	☐ Sin baño para el bebé ☐ Bebé siempre se queda en mi habitación ☐ Bebé en la sala de recién nacidos durante la recuperación ☐ Vitamina K (recomendada) ☐ Pomada oftálmica antibiótica (recomendada) ☐ Vacuna contra la hepatitis B (recomendada) ☐ Circuncisión (si es niño, opcional) Otra opción: _____

NOTAS ADICIONALES
Cualquier otra cosa que desee que su equipo de atención sepa (como preferencias culturales o religiosas, traumas previos o cualquier otra preferencia) _____

¿Preguntas? ¡Hable con su coordinador o proveedor de atención prenatal!

MÁS INFORMACIÓN

DURANTE EL TRABAJO DE PARTO

Comodidad y movimiento

- **Moverse libremente:** caminar o cambiar de posición puede ayudar a controlar el dolor y acelerar el trabajo de parto.
- **Beber líquidos:** mantenerse hidratada ayuda a conservar la energía durante el trabajo de parto.
- **Pelota de parto:** una pelota de ejercicio grande sobre la que puede sentarse o apoyarse y que puede ayudar a mejorar la comodidad y facilitar el posicionamiento.
- **Taburete o silla de parto:** un asiento bajo que ayuda a mantenerse erguida y a aprovechar la gravedad durante el trabajo de parto.
- **Barra para sentadillas:** una barra fijada a la cama de la que se sujeta al hacer sentadillas o al pujar.
- **Ducha o baño caliente:** el agua tibia puede ayudar a relajar los músculos y reducir el dolor.

Control del dolor

Hay muchas formas de controlar el dolor durante el trabajo de parto. No tiene que decidirlo con antelación; siempre puede pedir analgésicos cuando llegue el momento.

- **Epidural:** el medicamento fluye a través de un pequeño tubo colocado en la parte baja de la espalda, lo que adormece la parte inferior del cuerpo. Permanece despierta y generalmente puede sentir presión, pero mucho menos dolor. Tarda entre 10 y 20 minutos en hacer efecto.
- **Analgésico intravenoso:** medicamento que se administra a través de un pequeño tubo en el brazo (IV). Puede aliviar el dolor durante un breve periodo de tiempo, pero no es tan fuerte como una epidural. Puede hacer que se sienta somnolienta o mareada.
- **Gas de la risa:** un gas que se inhala a través de una mascarilla durante las contracciones. Ayuda a aliviar el dolor y a relajarse. Es seguro para su bebé, pero no todos los hospitales lo tienen.
- **Alivio del dolor sin medicamentos:** también está bien si no desea usar medicamentos para controlar el dolor. Otras opciones incluyen las siguientes: masajes, ejercicios de respiración, una almohadilla térmica o una compresa de hielo, aromaterapia, moverse, música o que la persona de apoyo aplique presión en la zona lumbar.

PREFERENCIAS DE PARTO

Parto vaginal

- **Espejo para ver el nacimiento:** puede colocarse un espejo para que pueda ver nacer a su bebé si así lo desea.
- **Persona de apoyo me ayuda a pujar:** su pareja, doula o persona de apoyo puede sostenerle la pierna o la mano y animarla mientras puja.
- **Fotos o videos:** informe a su equipo de atención si desea que se tomen fotos o videos durante el parto. Consulte la política de su hospital con antelación, ya que algunos tienen restricciones, y tenga en cuenta que también puede quedar a discreción de la persona que atienda el parto.
- **Sin episiotomía a menos que sea necesaria:** la episiotomía es un pequeño corte para dejar más espacio para la salida de la cabeza del bebé. La mayor parte del tiempo no es necesaria.

- **Posición de parto preferida:** la mayoría de las personas dan a luz acostadas boca arriba, pero es posible adoptar otras posiciones según su situación. Las opciones incluyen ponerse en cuclillas, apoyarse sobre las manos y las rodillas o recostarse de lado.
 - Si le ponen la epidural, es posible que tenga menos opciones, ya que puede resultar difícil moverse. Hable con su proveedor sobre qué posiciones están disponibles en su hospital.

Cesárea

Una cesárea es una cirugía para dar a luz a su bebé a través de una incisión en el abdomen y el útero. A veces se planifica con antelación. Otras veces se necesita rápidamente durante el trabajo de parto. Aquí tiene sus opciones si se realiza una cesárea:

- **Explicar lo que está sucediendo:** puede pedirle a su equipo de atención que le explique cada paso durante la cirugía para que sepa qué esperar.
- **Bajar el campo quirúrgico para ver salir al bebé:** durante la cirugía, se coloca un campo o cortina sobre el pecho. Puede pedir que lo bajen para poder ver a su bebé cuando nazca.
- **Contacto piel con piel tan pronto como sea seguro:** si tanto usted como su bebé se encuentran bien, es posible colocar al bebé sobre el pecho de inmediato, incluso en el quirófano.
- **Persona de apoyo se queda con el bebé:** su persona de apoyo puede acompañar al bebé a la sala de recién nacidos o al área de recuperación si es necesario.

CUIDADO DEL BEBÉ

Inmediatamente después del nacimiento y del cordón

- **Contacto piel con piel:** justo después del nacimiento, colocan a su bebé sobre su pecho desnudo. Esto los ayuda a usted y a su bebé a crear un vínculo. También ayuda a mantener a su bebé caliente y a calmar su respiración, y puede facilitar la lactancia. Si no puede realizar el contacto piel con piel, su persona de apoyo puede hacerlo en su lugar.
- **Pinzamiento tardío del cordón:** después de que nazca su bebé, el cordón umbilical lo conecta a la placenta durante un poco más de tiempo antes de ser cortado. Esperar entre 30 y 60 segundos (o más) permite que pase sangre y hierro adicionales de la placenta a su bebé.
- **Quién corta el cordón:** después de pinzar el cordón, alguien lo corta. Esto es indoloro para usted y su bebé. Su persona de apoyo o doula pueden cortar el cordón si así lo desean o bien puede hacerlo el personal médico.

Alimentación

Puede elegir cómo quiere alimentar a su bebé. No hay una elección incorrecta; lo más importante es que su bebé esté alimentado y que usted se sienta apoyada.

- **Solo leche materna:** su bebé solo recibe leche materna. Solicite la ayuda de una consultora de lactancia (una experta en lactancia materna) para comenzar.
- **Solo fórmula:** su bebé se alimenta con fórmula (leche preparada para bebés). Su enfermera puede ayudar con esto.
- **Tanto leche materna como fórmula:** puede hacer ambas cosas; esto se llama alimentación combinada.
- **Extractor de leche:** si está separada de su bebé, un extractor de leche puede ayudarla a mantener la producción de leche. Pídale uno a su enfermera.

Cuidado del recién nacido

- **Sin baño para el bebé:** esperar para darle a su bebé su primer baño ayuda a mantenerlo caliente y favorece el contacto piel con piel y la lactancia materna.
- **Bebé siempre se queda en mi habitación (internación conjunta):** su bebé se queda en la habitación con usted después del nacimiento. Esto facilita la lactancia y ayuda a fortalecer el vínculo afectivo.
- **Bebé en la sala de recién nacidos durante la recuperación:** su bebé va a la sala de recién nacidos para recibir cuidados mientras usted descansa. La enfermera le traerá a su bebé para las tomas.

Después del nacimiento, su bebé recibirá algunos cuidados de rutina. La mayoría de estas recomendaciones sirven para mantener a su bebé seguro y sano.

- **Inyección de vitamina K (recomendada):** una inyección que se administra a los recién nacidos para ayudar a que la sangre coagule correctamente. Sin ella, los bebés pueden sufrir hemorragias graves. Se administra en el muslo y es muy segura.
- **Pomada oftálmica antibiótica (recomendada):** se aplica una pequeña cantidad de pomada antibiótica en los ojos de su bebé para prevenir infecciones causadas por bacterias que pueden provocar ceguera.
- **Vacuna contra la hepatitis B (recomendada):** la primera dosis de una vacuna para proteger a su bebé contra la hepatitis B, una infección del hígado. Es seguro administrarla poco después del nacimiento.