

## Mi plan de parto

Por favor comparta usted sus deseos para la experiencia de parto, usando esta lista como guía. Haremos nuestro mejor esfuerzo para complacerla con su plan de parto. Si fuera necesario hacer algún cambio, hablaremos con usted y su pareja. Comparta su plan con su equipo de apoyo, médico, y enfermera de labor de parto.

Mi nombre: \_\_\_\_\_ Fecha probable de parto: \_\_\_\_\_

Ayudantes de parto: \_\_\_\_\_

Proveedor de servicios médicos: \_\_\_\_\_

### Ambiente de Trabajo de Parto

- Luz baja
- Silencio
- Música ambiental
- Traer cosas de casa como mantas o fotos
- Fragancias de Aromaterapia

### Movilidad

- Prefiero mantenerme móvil incluyendo caminar y cambiar posiciones.
- Prefiero poder moverme solo en la cama y levantarme para ir al baño.
- La movilidad no me importa y entiendo que si recibo la anestesia epidural podría estar confinada a la cama y en ese caso necesitaré una sonda..

### Hidratación y Nutrición

- Me gustaría comer pequeñas botanas y beber bebidas transparentes cuando posible.
- No me molesta tener solución intravenosa para hidrato si sea necesario.

### Monitoreo

- Prefiero que mi bebé ser monitorizado al mínimo que sea posible.
- Prefiero un método que me permite ser móvil.
- Monitoreo fetal en cama está bien conmigo.

### Alivio de Dolor

#### *Opciones sin medicamento*

- Relajación
- Cambiar posiciones/caminar
- Visualización
- Masaje
- Pelota de condición física
- Técnicas de respirar controladas
- Bañera o ducha
- Compresas calientes/frías

#### *Opciones con medicamento*

- Analgésico
- Anestesia epidural
- Prefiero que me ofrezcan medicamento solamente cuando lo pido.

## Métodos de Acelerar el Trabajo de Parto

*Si mi trabajo de parto disminuye:*

- Primero me gustaría probar métodos sin medicamento, como caminar y usar posiciones verticales de trabajo de parto.
- Prefiero que mi proveedor de salud rompa la bolsa de aguas.
- Prefiero que la bolsa de aguas rompa sin intervención.
- No me importa si recibo una solución intravenosa de Pitocin y entiendo los beneficios y riesgos de eso.
- Prefiero recibir una solución intravenosa de Pitocin solamente después de todos los otros métodos hayan sido probados y solamente si haya necesidad medical.

## Pujar

- Prefiero esperar a pujar hasta que me siento la necesidad o hasta que mi bebé descienda.
- Me gustaría probar una variedad de posiciones cuando pujo.
- Me gustaría que se me indicara cuando pujo.
- Prefiero cualquier desgarro natural en vez de episiotomía.
- No me importa si recibo episiotomía.
- Me gustaría evitar fórceps / extracción al vacío hasta que sea necesario.
- Me gustaría tocar la cabeza de mi bebé cuando corona.
- Me gustaría que mi proveedor de salud entregarme mi bebé inmediatamente si sea posible.

## Parto y Cuidado de Bebé

- Me gustaría sostener mi bebé "piel a piel" inmediatamente después del parto y dar de pecho.
- Me gustaría que \_\_\_\_\_ corta el cordón umbilical.
- Prefiero que el cordón umbilical sea cortado inmediatamente.
- Me gustaría esperar cortar el cordón umbilical hasta que mi bebé reciba toda la sangre de la placenta.
- Preferí que todos los procedimientos normales o rutinas tomen lugar cuando sostengo mi bebé.
- Me gustaría todas las regulares pruebas, inyecciones o procedimientos para mi bebé
- Prefiero escoger las pruebas necesarias y hablar con el proveedor de salud de mi bebé antes del parto.
- Solo le estoy dando el pecho a mi bebé. No quiero que mi bebé reciba chupetes, biberones ni formula leche.
- Solo pienso darle fórmula leche a mi bebé.
- Prefiero una combinación de lactancia materna y fórmula leche.
- Quiero que mi bebé esté en la misma sala que yo todo el tiempo.
- Si mi bebé es chico (varón), prefiero que se le circuncide.
- No quiero que mi bebé varón se le circuncide.

## En Caso de Cesárea

- Me gustaría que \_\_\_\_\_ me acompañe durante la cirugía.
- Me gustaría que el cirujano me explique la cirugía cuando él/ella está haciéndola.
- Me gustaría que mi persona de apoyo corte el cordón umbilical.
- Me gustaría tener por lo menos un brazo libre para que puedo sostener mi bebé "piel a piel" inmediatamente.
- Me gustaría dar el pecho tan pronto posible en la sala de recuperación.
- Me gustaría sostener mi bebé "piel a piel" en la sala de cirugía.