



Mi plan de parto

Un plan de parto es una lista de tus deseos o preferencias para tu experiencia de parto. El plan no limitará tus opciones durante el parto. Puedes cambiar de parecer en cualquier momento. Debido a que cada parto y nacimiento es diferente, no podemos garantizar que todas tus preferencias sean adecuadas para tu parto. Te exhortamos a que discutas tu plan de parto con tu doctor o partera. Trabajaremos contigo para que tu experiencia de parto sea lo más cercana posible a lo que deseas; sin embargo, tu seguridad y la de tu bebé es nuestra prioridad.

Nombre: _____

Obstetra: _____

Nombre de la pareja: _____

Pediatra del bebé: _____

Nombre del bebé: _____

Número de contacto del pediatra: _____

Fecha de parto: _____

Clases prenatales tomadas: _____

Durante el parto:

- Luces tenues
- Número limitado de visitas: _____
- Quisiera estar fuera de la cama lo más posible.
- Prefiero tener un bloqueo salino en lugar de fluidos intravenosos.
- Quisiera usar opciones alternas para el manejo del dolor tales como técnicas de respiración, masajes, una ducha o cambios de posiciones.
- Pediré medicamento para el dolor si lo necesito.
- Quisiera una inyección epidural para que me ayude a manejar el dolor de parto.
- Quisiera que me ofrezcan medicamento para el dolor si observan que estoy incómoda.
- No estoy segura sobre lo que quiero usar para manejar el dolor, decidiré cuando esté de parto.
- Quisiera almacenar o donar la sangre de mi cordón umbilical.
- Quisiera usar mi música portátil y audífonos durante el parto.
- Quisiera tomar fotos y video antes de dar a luz.

Herramientas para el parto:

- Balón de parto
- Apoyo cómodo para parto vertical
- Bola de masaje
- Barras para hacer cuclillas
- Ducha

Durante el nacimiento:

Número de personas de apoyo (*máximo 3 personas*) _____

- Quisiera tener la opción de dar a luz en otras posiciones en lugar de acostada sobre mi espalda si es posible.
- Quisiera retrasar la sujeción del cordón umbilical de 30 a 60 segundos.
- Quisiera que mi pareja corte el cordón umbilical.
- Quisiera un espejo para ver cuando doy a luz.
- Quisiera tocar la cabeza de mi bebé al coronar.

Posparto/Cuidado del recién nacido:

El contacto de piel a piel después de dar a luz es el estándar de cuidado que se brinda para asegurar que tanto la mamá como el bebé están estables, y es lo que se recomienda durante toda tu estadía.

- Si es necesario separarme de mi bebé para un tratamiento/cuidado médico, quisiera que _____ lo/la acompañe.
- Quisiera que me den de alta lo antes posible.
- Si tengo un varón, quisiera que le hagan una circuncisión antes de que me den de alta si mi pediatra lo permite.
- Si tengo un varón, no quiero que le hagan una circuncisión.

Sección Cesárea:

- Quisiera que _____ me acompañe en la sala de operaciones. (*1 persona*)

Otras peticiones:

- _____
- _____