PLAN DE PARTO PARA LA PAREJA · UNA PÁGINA

La hoja de la pareja

Su plan de parto dice lo que ella quiere. Esta hoja dice lo que haces tú. Llénenla juntos antes de las 36 semanas y llévala en el bolsillo.

TandemBirth
tandembirth.com/es/plan-de-parto-para-la-pareja

A quién acompaño

Su nombre, y cómo quiere que le digan en el cuarto

Sus tres preferencias principales, con sus propias palabras

Lo que más nerviosa la tiene, y lo que me pidió que hiciera al respecto

Qué ayuda cuando se pone difícil

- [ ] Contrapresión en la espalda baja
- [ ] Apretón de caderas
- [ ] Darle la mano
- [ ] Pelo recogido, paño frío
- [ ] Respirar con ella, despacio
- [ ] Solo palabras cortas
- [ ] Silencio
- [ ] Mirarla a los ojos
- [ ] Moverme con ella
- [ ] Traguitos de agua entre contracciones
- [ ] Con música
- [ ] Sin música

Qué evitar (frases, bromas, preguntas a media contracción, cierto tipo de contacto)

Nuestras señales: una palabra para "necesito un minuto a solas contigo" y otra para "quiero cambiar el plan"

A quién llamar y cuándo

Número del equipo médico · cuándo nos dijeron que llamáramos

Persona de apoyo de respaldo · cuánto tarda en llegar

Quién se queda con los otros niños o con las mascotas, y cómo es la entrega

Quién recibe la primera llamada después del nacimiento, y quién espera

Mis tareas

- [ ] Maletas en el auto, asiento del bebé instalado, ruta y estacionamiento conocidos
- [ ] Teléfono cargado, cable largo, esta hoja, tres copias de su plan
- [ ] Tarjeta del seguro, identificación, nombres de quien la atiende y del pediatra
- [ ] Comida y agua para los dos
- [ ] Tomar el tiempo de las contracciones; llamar al equipo médico cuando nos dijeron
- [ ] Mantener el cuarto como ella lo quiere: luces, ruido, puerta, visitas
- [ ] Decir sus preferencias en voz alta cuando ella no pueda, con amabilidad y una sola vez
- [ ] Comer, sentarme, ir al baño; pedir relevo diez minutos si lo necesito

Si el plan cambia

- [ ] Pregunto por las opciones, las razones y el tiempo que tenemos
- [ ] Pido unos minutos a solas, a menos que sea urgente
- [ ] Ella decide; yo me aseguro de que tenga lo que necesita para decidir
- [ ] Si ella no puede, hablo por ella con esta hoja

Preguntas que quiere que yo haga si surge una inducción, una epidural o una cesárea

Justo después del nacimiento

- [ ] Yo anuncio el sexo
- [ ] Yo corto el cordón
- [ ] Voy a donde vaya el bebé
- [ ] Piel con piel primero con ella, luego conmigo
- [ ] Fotos: sí
- [ ] Fotos: ella decide después

Plan de alimentación, y quién ayuda a empezar

Primeras 72 horas en casa: de qué me encargo (comidas, visitas, noches, los otros niños, sus medicamentos)

Lo que el equipo médico nos dijo que vigiláramos en ella y en el bebé, y a quién llamamos

Los planes cambian; ustedes dos deciden juntos. No es consejo médico: el renglón de "qué vigilar" es para lo que les diga su propio equipo médico. Si en tu familia quien da a luz no es "ella", cambia la palabra. El planificador gratis para dos personas en **tandembirth.com/es/plan-de-parto-para-dos** (en inglés por ahora) arma esta hoja con tus respuestas y las de ella, más una tarjeta rápida para la sala de parto y un plan de acción. Sin cuenta; las respuestas se quedan en tu teléfono.