PLAN DE PARTO EN UNA PÁGINA

Nuestras preferencias de parto

Un punto de partida para platicar con tu equipo médico, no un contrato. Marca lo que te importa, tacha lo que no, y que quepa en esta página para que el personal pueda leerla en un minuto.

TandemBirth
tandembirth.com/es/plan-de-parto

Quiénes somos

Mi nombre, cómo decirme, y el idioma en que prefiero que me hablen

Mi pareja o persona de apoyo, y cómo decirle

Fecha probable de parto · Quién me atiende · Lugar del parto

Quién más puede estar en el cuarto (doula, familiar, amistad)

Lo que el equipo debe saber (antecedentes de salud, partos anteriores, alergias, una pérdida, lo que nos tiene nerviosos)

El cuarto

- ☐ Luces bajas ☐ Voces bajas ☐ Mi propia música
- ☐ Puerta cerrada
- ☐ Libertad para moverme y cambiar de posición
- ☐ Mi propia ropa ☐ Regadera o tina, si hay
- ☐ Pocas interrupciones ☐ Estudiantes, sí
- ☐ Sin estudiantes ☐ Fotos ☐ Video ☐ Sin fotos

Otro

El trabajo de parto y la comodidad

- ☐ Sin medicamento mientras pueda
- ☐ Epidural cuando yo la pida
- ☐ Abierta al medicamento para el dolor; pregúntenme primero
- ☐ No me ofrezcan medicamento para el dolor; yo lo pido
- ☐ Óxido nitroso, si hay
- ☐ Monitoreo intermitente, si mi situación lo permite
- ☐ Monitoreo inalámbrico, si hay
- ☐ Catéter sellado en lugar de suero corriendo, si es posible
- ☐ Líquidos claros y algo ligero de comer, si se permite

Lo que me ayuda cuando se pone difícil (contacto, palabras, contrapresión, silencio, agua)

Las decisiones y la comunicación

- ☐ Explíquennos las opciones y dennos unos minutos a solas antes de decidir, a menos que sea urgente
- ☐ Díganme sin rodeos lo que está pasando
- ☐ Díganle primero a mi pareja, y luego a mí
- ☐ Si yo no puedo decidir, _____ habla por mí

Lo que pensamos sobre una inducción o sobre acelerar el trabajo de parto, si llega a surgir

Preguntas que todavía queremos hacer antes del parto

El nacimiento

- ☐ Las posiciones que yo elija para pujar
- ☐ Pujo con indicaciones
- ☐ Pujar siguiendo mis propias ganas ☐ Espejo
- ☐ Sin espejo ☐ Compresas tibias
- ☐ Mi pareja anuncia el sexo ☐ Mi pareja corta el cordón
- ☐ Pinzamiento tardío del cordón ☐ Piel con piel de inmediato
- ☐ Primeros minutos en silencio

Si hay una cesárea

- ☐ Mi pareja conmigo ☐ Mi pareja se va con el bebé
- ☐ Cortina quirúrgica bajada o transparente para el nacimiento
- ☐ Piel con piel en el quirófano, si es posible
- ☐ Nuestra música ☐ Que me vayan contando lo que pasa

Nuestro bebé

- ☐ Lactancia (dar pecho) ☐ Fórmula ☐ Combinación
- ☐ Apoyo de lactancia, por favor
- ☐ El bebé se queda con nosotros
- ☐ Revisiones en nuestro cuarto cuando se pueda
- ☐ Mi pareja va a donde vaya el bebé

Medicamentos y pruebas del recién nacido (vitamina K, ungüento para los ojos, vacuna contra la hepatitis B, tamiz neonatal): lo que ya decidimos o queremos hablar primero con el médico del bebé

Circuncisión, sangre del cordón, otros deseos

Los planes cambian; las personas que están en el cuarto deciden juntas. Esto no es un consentimiento ni un rechazo de ningún tratamiento, y no es una directiva anticipada de atención médica. ¿Prefieres contestar preguntas que llenar casillas? El planificador gratis para dos personas en **tandembirth.com/es/plan-de-parto-para-dos** (en inglés por ahora) arma esta página, una referencia rápida para el equipo médico, tus preguntas para quien te atiende y un plan privado para tu pareja con una sola serie de respuestas. Sin cuenta; las respuestas se quedan en tu teléfono.