PREGUNTAS PARA LA HISTORIA DEL PARTO

50 preguntas para contar la historia de un parto

Para la persona que dio a luz, y para la pareja que estuvo ahí. Contesta las que más te llamen y sáltate las demás. Grábalas en tu teléfono, escríbelas en una libreta, o pásense la hoja.

TandemBirth
tandembirth.com/es/preguntas-para-tu-historia-de-parto

Antes

1. ¿Cómo fueron los últimos días antes del parto? ¿Qué estabas haciendo, y qué estabas esperando?
2. ¿Cómo te imaginabas el parto? ¿De dónde salió esa imagen?
3. ¿Qué era lo que más ilusión te hacía, y qué era lo que más miedo te daba?
4. ¿Cómo empezó? ¿Dónde estabas, qué hora era, qué fue lo primero que notaste?
5. ¿Qué pensaste en el primer minuto después de darte cuenta de que ya estaba pasando?
6. ¿A quién le avisaste primero, y cómo reaccionó?
7. ¿Qué hiciste antes de salir de casa, o antes de llamar a alguien?
8. ¿Qué llevaste que nunca usaste, y qué te habría gustado llevar?
9. ¿Cómo fue el camino en auto, la caminata o la espera?
10. ¿Cuál fue la última cosa común y corriente que hiciste antes de que todo cambiara?

El momento

23. ¿Qué es lo último que recuerdas antes de que naciera el bebé?
24. ¿Qué fue lo primero que viste? ¿Qué fue lo primero que oíste?
25. ¿Cuáles fueron las primeras palabras que alguien dijo?
26. ¿Qué dijiste, o qué querías decir y no pudiste?
27. ¿Cómo viste al bebé, antes de que nadie te dijera qué ver?
28. ¿Quién cargó primero al bebé, y qué notaste en la cara de esa persona?
29. ¿Qué sentiste en el cuerpo en ese primer minuto?
30. ¿Hubo un sonido, una canción, un olor o una luz que siempre vas a ligar con ese momento?

Después

31. ¿Qué pasó en la primera hora que nadie te cuenta?
32. ¿Cómo eligieron el nombre, y cuándo se volvió el nombre del bebé en tu cabeza?
33. ¿A quién llamaste, y qué dijiste?
34. ¿Cómo fue la primera noche?
35. ¿Qué comiste, y por qué te acuerdas?
36. ¿Qué fue lo primero que hiciste al llegar a casa?
37. ¿Qué parte de la historia entendiste apenas semanas o años después?
38. ¿Qué te habría gustado que alguien te dijera antes del parto?
39. ¿Cómo cambió el parto la manera en que ves a la persona que estuvo contigo?
40. Si tu hija o tu hijo lee esto algún día, ¿qué es lo único que quieres que sepa del día en que nació?

Durante

11. ¿Cómo se siente ahora tu recuerdo del trabajo de parto: un solo tramo largo, o escenas?
12. ¿Dónde estabas, y cómo se veía, cómo sonaba y a qué olía el cuarto?
13. ¿Quién estaba contigo, y qué hizo cada persona?
14. ¿Qué fue lo que más ayudó? ¿Qué hizo o dijo alguien en lo que todavía piensas?
15. ¿Qué no ayudó, y cómo lo manejaste?
16. ¿Hubo un momento en que quisiste rendirte? ¿Qué pasó después?
17. ¿Qué dijiste en voz alta? ¿Qué te guardaste?
18. ¿Qué cambió del plan, y cómo te enteraste?
19. ¿Hubo que tomar una decisión? ¿Quién la tomó, y cómo se sintió?
20. ¿Qué te sorprendió de tu propio cuerpo, o de tu propia mente?
21. ¿Hubo algo chistoso, aun en medio de todo?
22. ¿Qué notaste de las personas que te cuidaban?

Para la historia de la pareja

Graba esto por separado, antes de escuchar la otra versión. Dos recuerdos de una misma noche: de eso se trata.

41. ¿Dónde estabas cuando empezó, y qué fue lo primero que hiciste?
42. ¿De qué tenías miedo y no lo dijiste?
43. ¿Cuál era tu tarea en el cuarto, y qué terminaste haciendo en realidad?
44. ¿Cuándo te sentiste útil? ¿Cuándo te sentiste inútil, y qué hiciste con eso?
45. ¿Qué viste tú que ella no podía ver?
46. ¿Qué te dijo alguien del equipo médico a ti, específicamente a ti?
47. ¿Qué notaste en ella durante el trabajo de parto que nunca le habías visto?
48. ¿Qué pasó en los momentos después del nacimiento que no le has contado a nadie?
49. ¿Qué fue lo primero que hiciste a solas, después?
50. ¿Qué quieres que sepa tu hija o tu hijo de lo que hizo su mamá ese día?

Cualquier pregunta se puede saltar. No todos los partos son fáciles de recordar, y esto es un recuerdo para guardar, no una terapia; un parto difícil también va con un terapeuta o con tu equipo médico. Si prefieres platicar que escribir, la Historia de Parto en **tandembirth.com/es/historia-de-parto** hace estas preguntas en voz alta (en inglés por ahora) y convierte las respuestas en una historia escrita y terminada que apruebas palabra por palabra, con una versión combinada cuando la cuentan los dos. Plantilla para llenar: **tandembirth.com/es/plantilla-historia-de-parto**.