LISTA PARA QUIEN ACOMPAÑA EL PARTO

Qué hacer, etapa por etapa

Para la pareja o la persona de apoyo. Una tarea a la vez. Imprímela, dóblala, y lee la etapa que sigue mientras la anterior todavía está pasando.

TandemBirth
tandembirth.com/es/que-hacer-en-el-parto

Antes de las 36 semanas

Déjalo listo con tiempo

- [ ] Lee su plan de parto junto con ella. Pregúntale qué significa para ella cada renglón y qué quiere que hagas tú al respecto.
- [ ] Llena tu propia hoja: qué ayuda, qué evitar, sus señales, quién decide qué.
- [ ] El asiento del bebé instalado en el auto y revisado. La ruta, el estacionamiento y la entrada de noche, conocidos.
- [ ] Las maletas listas, incluida la tuya. Tres copias impresas del plan, la tarjeta del seguro, una identificación.
- [ ] Los teléfonos guardados: el equipo médico, la persona de apoyo de respaldo, quien se queda con los otros niños o con las mascotas.
- [ ] Pregúntale al equipo médico cuándo quieren que los llamen, con sus palabras. Anótalo en el plan.
- [ ] Practica con ella dos medidas de comodidad: contrapresión, apretón de caderas, respiración lenta, una rutina en la regadera.
- [ ] Acuerden cómo se van a tomar las decisiones si el plan cambia, y una palabra que quiera decir "déjennos un minuto".

El inicio del trabajo de parto

Casi siempre en casa

- [ ] Anota la hora en que empiezan las contracciones y cada cuánto vienen. Todavía no tomes el tiempo de cada una.
- [ ] Asegúrate de que coma y tome algo, y tú también.
- [ ] Descansen si es de noche. Distráiganse si es de día: una caminata, una película, un baño de tina si el equipo médico dijo que está bien.
- [ ] No se apresuren a salir. Sigan las indicaciones del equipo médico sobre cuándo llamar y cuándo llegar.
- [ ] Si van a estar un rato en casa, acomoda el cuarto como ella lo quiere: luces, música, silencio.
- [ ] Encárgate de la logística sin hacer ruido: las mascotas, los niños, los mensajes del trabajo, para que ella nunca tenga que hacerlo.

Llamar y salir

Cuando les dijeron

- [ ] Llama al número que está en el plan. Di el nombre, la fecha probable de parto, cada cuánto vienen las contracciones, cuánto duran, y cualquier otra cosa que el equipo médico haya pedido saber.
- [ ] Las maletas, el teléfono, el cargador, esta hoja, el plan, la comida. La almohada de su cama.
- [ ] Maneja con calma. Detente durante una contracción si ella lo pide. Estaciónate donde lo planearon.
- [ ] Al registrarse, entrega una copia del plan y preséntate diciendo cuál es tu papel.

El trabajo de parto activo

Donde está el trabajo

- [ ] Una tarea a la vez. Presión, agua, un paño, una mano. Pregunta "¿así?" en lugar de "¿qué necesitas?".
- [ ] Respira con ella durante las contracciones, más despacio de lo que se siente natural. Habla en voz baja.
- [ ] Recuérdale ir al baño más o menos cada hora, y cambiar de posición de vez en cuando.
- [ ] Cuida el cuarto: las luces, el ruido, la puerta, quién entra. Pide al personal que se presente.
- [ ] Cuando se proponga algo, haz las preguntas del plan: qué, por qué, qué pasa si esperamos, cuánto tiempo tenemos.
- [ ] Di sus preferencias en voz alta cuando ella no pueda. Una sola vez, con amabilidad, a la persona que puede hacer algo al respecto.
- [ ] El teléfono boca abajo. Come algo. Siéntate cuando puedas. Si lo necesitas, pide a la persona de respaldo que te releve diez minutos.

La transición

El tramo intenso cerca del final

- [ ] Quédate cerca. Solo palabras cortas: "lo estás haciendo", "una a la vez", "aquí estoy".
- [ ] Ninguna pregunta que pida una decisión. Nada de bromas. Nada es personal.
- [ ] Un paño frío, traguitos de agua, el pelo recogido, presión firme donde antes ayudó.
- [ ] Si dice que no puede, muchas veces es señal de que ya casi termina. Cuéntale al equipo médico lo que estás viendo.

El pujo y el nacimiento

- [ ] Ayuda con las posiciones, una pierna, una mano de la cual jalar, lo que ella y el equipo médico quieran.
- [ ] Con espejo o sin espejo, anunciar el sexo, cortar el cordón: haz lo que dice el plan, y pregunta primero si el momento se siente distinto.
- [ ] La cámara lista solo si ese era el plan. Si no, quédate en el cuarto, no detrás de un teléfono.
- [ ] Di lo que ves cuando ella pregunte, y nada alarmante cuando no pregunte.

Si hay una cesárea

- [ ] Pide estar con ella, y pregunta si es posible el contacto piel con piel en el quirófano.
- [ ] Siéntate junto a su cabeza. Háblale. Cuéntale lo que está pasando, si ella quiere.
- [ ] Si se llevan al bebé a algún lado, ve con el bebé, y avísale a ella que te vas antes de irte.
- [ ] Guárdale las primeras fotos y los primeros detalles: la hora, el peso, quién estaba, qué se dijo.

Las primeras horas

- [ ] Piel con piel, silencio, ayuda con la alimentación si ese es el plan. Deja las llamadas para un poco después si ella quiere.
- [ ] Haz las llamadas que acordaron, en el orden que acordaron. Manda la única foto que ella aprobó.
- [ ] Escribe lo que pasó, en orden, mientras lo recuerdas: las horas, las palabras, quién hizo qué. Después no te vas a acordar.
- [ ] Come. Duerman por turnos. Antes de acostarte, pregunta al personal qué necesitan de ti.

La primera semana

- [ ] Ten en el refrigerador la lista de "qué vigilar" que les dio el equipo médico, para ella y para el bebé, con el número al que hay que llamar.
- [ ] Hazte cargo de las comidas, las visitas, los otros niños, el horario de los medicamentos y las citas.
- [ ] Protege su sueño. Protege el tuyo. Acepta toda oferta de ayuda dándole una tarea concreta.
- [ ] Dile, todos los días, una cosa que hizo durante el parto que no vas a olvidar. Y luego cuenta tu propia versión de la historia.

No es consejo médico. Sigan las indicaciones de su propio equipo médico sobre cuándo llamar y qué vigilar. 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) convierte las respuestas de ella y las tuyas en una tarjeta rápida para la sala de parto, un plan de acción y una tarjeta de "llamar y salir" con sus propios números. Sin cuenta; las respuestas se quedan en tu teléfono.