LISTA DEL PLAN DE PARTO

Las decisiones, en el orden en que llegan

Diez cosas que platicar antes de escribir una sola palabra del plan. Marca cada una cuando los dos la hayan hablado, aunque la respuesta sea "todavía no sé".

TandemBirth
tandembirth.com/es/que-poner-en-el-plan-de-parto

1 Dónde, y con quién

Todo lo demás depende del lugar y de las personas.

- [ ] Hospital, centro de partos o casa, y el plan de traslado si no es un hospital
- [ ] Quién te atiende o en qué consultorio, y quién cubre cuando no está
- [ ] Quién está en el cuarto: pareja, familia, una amistad, doula
- [ ] Quién espera afuera, y a quién se le avisa después

2 El cuarto

Cosas pequeñas que sí puedes controlar.

- [ ] Las luces, el ruido, la música, tu propia ropa
- [ ] Moverte, la regadera o la tina, las posiciones
- [ ] Estudiantes y visitas
- [ ] Fotos y video, y quién los toma

3 El trabajo de parto y la comodidad

Preferencias, no promesas.

- [ ] El alivio del dolor: qué quieres que te ofrezcan, qué quieres pedir tú misma
- [ ] El monitoreo: continuo, intermitente o inalámbrico, si tu situación lo permite
- [ ] Suero o catéter sellado, comer y tomar líquidos, según las reglas del lugar
- [ ] Qué te ayuda cuando se pone difícil, para que tu persona de apoyo lo sepa

4 Cómo se toman las decisiones

La parte que casi todos los planes se saltan, y la que más importa cuando las cosas cambian.

- [ ] Cómo quieres que te expliquen las opciones y cuánto tiempo quieres
- [ ] Quién hace las preguntas, y cuáles (qué, por qué, qué pasa si esperamos, cuánto tiempo tenemos)
- [ ] Quién habla por ti si tú no puedes
- [ ] Lo que piensas sobre una inducción o sobre acelerar el trabajo de parto, si surge

5 El nacimiento en sí

- [ ] Las posiciones para pujar, con indicaciones o siguiendo tus ganas de pujar, con espejo o sin él
- [ ] Quién anuncia el sexo, quién corta el cordón, el pinzamiento tardío
- [ ] Piel con piel de inmediato, unos primeros minutos en silencio

6 Si hay una cesárea

Decidan ahora, con calma; en ese momento es difícil decidir.

- [ ] Tu persona de apoyo contigo, y con el bebé si el bebé sale
- [ ] Cortina quirúrgica bajada o transparente, piel con piel en el quirófano, tu música
- [ ] Quién te dice lo que está pasando, y cómo

7 Tu bebé

- [ ] La alimentación: pecho, fórmula, combinación; apoyo de lactancia
- [ ] El bebé se queda contigo; las revisiones en tu cuarto cuando se pueda
- [ ] Medicamentos y pruebas del recién nacido: qué han decidido, qué quieren hablar primero con el médico del bebé
- [ ] La circuncisión, la sangre del cordón, otros deseos

8 Los primeros días

Planeen el posparto junto con el parto, no después.

- [ ] Las primeras 72 horas: quién se encarga de las comidas, las noches, las visitas, los otros niños, las mascotas
- [ ] Tu red de apoyo, y la persona de respaldo
- [ ] Las citas y los permisos del trabajo de los dos
- [ ] Lo que tu equipo médico te dijo que vigiles en ti y en el bebé, y a quién llamar

9 La comunicación

- [ ] Cómo quieres que te den la información: sin rodeos, primero a ti, primero a tu pareja
- [ ] Una palabra para "déjennos un minuto" y otra para "quiero cambiar el plan"
- [ ] Lo que el equipo debe saber de ti: antecedentes, un parto anterior, una pérdida, lo que te tiene nerviosa

10 Escríbelo, compártelo, que sea corto

- [ ] Una página. Casillas y renglones cortos, no párrafos
- [ ] Repásalo con quien te atiende entre las 34 y las 36 semanas
- [ ] Tres copias impresas en la maleta; una en tu teléfono
- [ ] Tu persona de apoyo escribe su propia hoja: lo que ella o él hace, no lo que tú quieres

No es consejo médico. Un plan de parto es un punto de partida para platicar, no un formulario de consentimiento ni un contrato. El planificador gratis para dos personas en **tandembirth.com/es/plan-de-parto-para-dos** (en inglés por ahora) hace estas preguntas una a la vez y arma el plan, una referencia rápida para el equipo médico, tus preguntas para quien te atiende y un plan privado para tu pareja. Sin cuenta; las respuestas se quedan en tu teléfono.