

# Mis preferencias para el trabajo de parto y el nacimiento



## Bienvenida al Departamento de Trabajo de Parto y Parto

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_ Fecha de parto \_\_\_\_\_

Médico/Partera \_\_\_\_\_ Pediatra/Médico de familia \_\_\_\_\_

Hospital \_\_\_\_\_

Mi equipo de apoyo para el trabajo de parto  
(Incluya a la pareja, doula, amigos, familiares o niños que estarán presentes)

Tener un bebé es un momento emocionante que conlleva muchas decisiones. Algunas de las decisiones que tome antes y durante el nacimiento del bebé podrían aumentar su probabilidad de tener un parto vaginal, por lo que es mejor que las analice con su médico o partera y con su pareja con bastante anticipación antes del parto.

### Algunas cuestiones a considerar son:

- Los beneficios de esperar a que el trabajo de parto comience por sí solo.
- El momento óptimo del trabajo de parto para ir al hospital.
- Las diferentes maneras de monitorear el ritmo cardíaco del bebé durante el trabajo de parto (En los embarazos de bajo riesgo es preferible el monitoreo en horarios establecidos, o intermitente).
- Los beneficios de tener el apoyo continuo de una persona entrenada, como una doula, durante el trabajo de parto. (El apoyo continuo durante el trabajo de parto mejora la probabilidad de un parto vaginal).
- Las diferentes maneras de sobrellevar el trabajo de parto.
- Las diferentes maneras de favorecer el avance del trabajo de parto.
- Las diferentes maneras de mantenerse hidratada y conservar la fuerza durante el trabajo de parto.
- Los beneficios de caminar y mantenerse en movimiento durante el trabajo de parto (Mantenerse en movimiento y en posición vertical lo más posible mejora la probabilidad de un parto vaginal).
- Las maneras más efectivas de pujar cuando se acerca el momento del parto.

Si bien la mayoría de las mujeres no necesita demasiada intervención durante el parto, aquellas con determinados problemas de salud podrían necesitar procedimientos como monitoreo continuo, inducción del trabajo de parto o parto por cesárea, para asegurar el nacimiento saludable del bebé.

### Algunas cosas que debe saber sobre nuestra filosofía:

- Creemos en la toma de decisiones conjunta.
  - Nuestro equipo de atención apoya la toma de decisiones conjunta para todos los cuidados médicos que se les brinden a usted y a su bebé.
  - La ayudaremos a entender sus opciones para que pueda tomar una decisión informada.
- Creemos que el parto vaginal es la mejor opción para los embarazos de bajo riesgo.
  - Nuestro equipo de atención hará todo lo posible para tratar de que logre tener un parto vaginal.
  - La ayudaremos a identificar métodos efectivos para sobrellevar el trabajo de parto.
  - La alentaremos a que se mueva tanto como lo desee mientras esté en trabajo de parto (caminar, ponerse de pie, sentarse, arrodillarse, utilizar la pelota de parto, etc0.) en tanto sea seguro y posible.
- Creemos que las familias deben estar juntas. Si usted y su bebé están bien:
  - Se retrasará el pinzamiento y el corte del cordón umbilical.
  - Usted y su bebé tendrán contacto piel con piel después del parto.
  - Se alentará el amamantamiento dentro de la primera hora después del nacimiento.
  - Se apoyará el amamantamiento.
  - Los nuevos padres y su bebé permanecerán juntos durante su estadía en el hospital.

Traiga este formulario con usted al hospital y revíselo con su equipo de atención a medida que avance el trabajo de parto.

Mis preferencias para el trabajo de parto y el nacimiento. Marque todas las categorías que correspondan.

## Entorno

- Me gustaría limitar la cantidad de visitas en mi habitación mientras estoy en trabajo de parto.
- He invitado a las siguientes personas a mi habitación durante el trabajo de parto: \_\_\_\_\_
- Me gustaría que durante el trabajo de parto se bajaran las luces.
- Planeo traer música.

## Comida y líquidos

- Preferiría evitar los fluidos intravenosos; me mantendré hidratada bebiendo líquidos.
- No me molesta recibir hidratación intravenosa durante el trabajo de parto.
- Si fuera necesario colocarme una vía intravenosa por razones médicas, me gustaría que mi vía estuviera cerrada (tapón con solución salina) para poder moverme con más libertad.
- Si fuera seguro hacerlo, me gustaría hacer comidas ligeras durante el trabajo de parto.

## Trabajo de parto

- Prefiero que se me haga la menor cantidad de exámenes cervicales posible.
- Si no rompí fuente, prefiero que se me hagan exámenes cervicales regulares para saber cómo está avanzando el trabajo de parto.
- Prefiero moverme de un lado a otro lo más posible o cambiar de posiciones para ayudar a que el trabajo de parto avance.
- Si el trabajo de parto está avanzando normalmente, prefiero ser paciente y dejar que siga su curso sin medicamentos para acelerarlo.
- Preferiría esperar a que el saco amniótico (fuente o bolsa de aguas) se rompa espontáneamente.

## Sobrellevar el trabajo de parto

- Me gustaría intentar tener un trabajo de parto sin medicamentos.
- Infórmenme sobre todos los métodos disponibles para sobrellevar el trabajo de parto, para que pueda tomar la mejor decisión.
- Me gustaría tener la opción de usar la ducha para sobrellevar el trabajo de parto.

## Preferencias adicionales \_\_\_\_\_

- Planeo usar medicamentos intravenosos durante el trabajo de parto activo.
- Planeo usar una epidural durante el trabajo de parto activo.
- Estoy considerando usar medicamentos intravenosos y/o una epidural, pero lo decidiré cuando esté trabajo de parto activo.

## Monitoreo del bebé

- Prefiero que se monitoree al bebé a intervalos regulares (de manera intermitente), no continuamente.
- Si es necesario monitorear continuamente a mi bebé, prefiero el monitoreo portátil (si estuviera disponible y si mi estado me permitiera moverme con libertad).

## Nacimiento

- Me gustaría pujar en la posición que yo elija (en cuclillas, de rodillas, acostada de lado, etc.).
- Me gustaría usar un espejo para ver el nacimiento de mi bebé.
- Me gustaría cortar yo el cordón umbilical, o que lo cortara \_\_\_\_\_.
- Estoy planeando guardar la sangre del cordón umbilical de mi bebé en un banco de sangre.
- Me gustaría llevarme la placenta a casa.

## Parto por cesárea

- Me gustaría que mi persona de apoyo estuviera conmigo lo más posible.
- Me gustaría poder mirar el nacimiento de mi bebé.
- Me gustaría tener contacto piel con piel con mi bebé en la sala de operaciones.

## Atención del recién nacido

- Planeo amamantar a mi bebé en forma exclusiva. Por favor no le den fórmula a mi bebé.
- Me gustaría que mi bebé se quedara conmigo junto a mi cama.
- Si mi bebé debe alejarse de mi lado por algún motivo, me gustaría acompañarlo y estar presente para todos los procedimientos, o que lo acompañara \_\_\_\_\_.