

Mis Opciones para el Trabajo de Parto y el Nacimiento

Creado por:



Prepárese para La Llegada de Su Bebé

Tiene muchas opciones para el nacimiento de su bebé. Use este planificador para elegir lo que sea más adecuado para usted sobre el trabajo de parto y el nacimiento. **Llévelo a su hospital o a su centro de maternidad para que lo revise el equipo que coordina su atención médica.**

Empiece por informarse:

- Escriba sus ideas y elecciones en la sección “**Mi Diario**” (página 2).
- Reflexione sobre las preguntas en “**Acerca de Mi Trabajo de Parto y el Nacimiento**” (páginas 4 a 5).
- Vea “**Mi Lista de Verificación Durante el Trabajo de Parto**” y marque sus elecciones (páginas 6 a 13).
- Familiarícese con las “**Palabras que Debe Conocer**” sobre dar a luz (páginas 14 y 15).

Esto le ayuda a prepararse para hablar con su doctor, partera u otro proveedor. Asegúrese de llevar este planificador a su próxima consulta con su proveedor. Ambos pueden firmarlo para que tenga un plan que muestre sus decisiones para el trabajo de parto y el nacimiento.



Mi Diario



Fecha:

¿Qué haría que mi parto fuera excelente?

Estoy agradecida por...

Pensamientos positivos:

Acerca de Mi

Mi nombre

Mi fecha de nacimiento

Mi fecha de parto

Mi proveedor

El doctor (pediatra) de mi bebé

Mi equipo de apoyo para el trabajo del parto

(puede incluir a una persona de apoyo, amigos, familiares o una doula que estarán presentes)



Acerca de Mi Trabajo de Parto y el Nacimiento

Algunas cosas que debe considerar...

Algunas de las decisiones que tome antes y durante el parto pueden afectar su riesgo de requerir una cesárea. Su proveedor le ayudará a tomar mejores decisiones durante las consultas prenatales, mucho antes del momento del parto. A continuación se muestran algunas decisiones sobre las que comúnmente debe reflexionar y hablar:

- ¿Quiere esperar a que el trabajo de parto, también llamado labor de parto, comience por sí solo o quiere que sea inducido?
- ¿Desea ingresar al hospital antes o esperar hasta que esté en activa labor de parto? Ser ingresada en activa labor de parto mejora sus posibilidades de tener un parto natural.
- ¿Cómo desea que controlen el ritmo cardíaco de su bebé durante el trabajo de parto? Si es una mujer sana sin ningún problema durante el embarazo, controlar el ritmo cardíaco de su bebé todo el tiempo que esté en trabajo de parto (continuamente) puede aumentar las probabilidades de que le practiquen una cesárea.



- ¿Desea que una doula o una asistente de parto la apoye durante el trabajo de parto? Este tipo de apoyo aumenta sus probabilidades de tener un parto natural.
- ¿Cómo quiere controlar su dolor?

- ¿Con qué frecuencia quiere que su proveedor la revise para saber si el bebé está próximo a nacer?
- ¿Desea comer y beber para conservar sus fuerzas durante el trabajo de parto?
- ¿Desea moverse y cambiar de postura durante el trabajo de parto?
- ¿Cómo desea “pujar” en el momento del nacimiento? ¿Hay alguna costumbre especial que deba respetarse justo después de que nazca su bebé o antes de que se vaya a casa?

La mayoría de las mujeres saludables no necesitan ningún cuidado o procedimiento especial durante el trabajo de parto. Sin embargo, es posible que las mujeres con ciertos problemas de salud requieran procedimientos, como el control del ritmo cardiaco del bebé o la inducción del trabajo de parto, para que el bebé tenga un nacimiento seguro y saludable. Su proveedor puede hablarle sobre las opciones que tiene durante el trabajo de parto y el nacimiento, y sobre sus beneficios o riesgos. Es una oportunidad para compartir sus valores y preferencias, y tomar decisiones juntos.



Mi Lista de Verificación para el Parto

Seleccione las casillas que describen sus decisiones

Mi habitación en el hospital o centro de maternidad:

- Quiero que coloquen un letrero en la puerta de mi habitación para limitar el número de visitas mientras estoy en trabajo de parto.
- Quiero que atenúen las luces durante el trabajo de parto.
- Pienso llevar un dispositivo para escuchar música.
- Pienso llevar aceites aromáticos.
- Pienso llevar un punto focal que me ayude durante el trabajo de parto y el nacimiento.

Comida y bebidas:

- Quiero beber algo para mantenerme hidratada durante el trabajo de parto; quiero evitar líquidos por sonda intravenosa (IV) a menos que sea necesario.
- No me molesta recibir líquidos por sonda IV durante el trabajo de parto.
- Si es seguro para mí, quiero comer algo ligero durante el trabajo de parto.



Continuación de la página anterior...

Mi trabajo de parto:

- Si es seguro, prefiero tener un trabajo de parto en casa durante la primera parte de este e ingresar al hospital cuando esté en activa labor de parto.
- Quiero moverme mientras estoy en trabajo de parto (caminar, pararme, sentarme, arrodillarme, usar una pelota de parto, etc.) si es seguro y posible.
- Prefiero moverme y cambiar de postura para acelerar el progreso de mi trabajo de parto antes de tomar medicamentos.
- Si mi trabajo de parto evoluciona de forma normal, quiero ser paciente y hacer el trabajo de parto por mí misma antes de tomar medicamentos para acelerarlo.
- Quiero esperar a que la membrana amniótica se rompa sola; si mi proveedor debe romper mi fuente, que lo hable antes conmigo.
- Si necesito una sonda IV durante el trabajo de parto, quiero que me la coloquen de modo que pueda moverme libremente durante el trabajo de parto.



Para controlar mi dolor:

- Quiero usar una regadera o una tina para aliviar el dolor si hay una disponible.
- No quiero medicamentos para el dolor ni una epidural durante mi trabajo de parto.
- No me ofrezcan ningún medicamento para el dolor; si decido tomar medicamentos para el dolor o que me pongan una epidural, los pediré.
- Pienso tomar medicamentos para el dolor a través de la sonda IV durante el trabajo de parto y el nacimiento.



- Pienso utilizar una epidural durante el trabajo de parto y el nacimiento.
- Estoy considerando tomar medicamentos intravenosos para el dolor o que me pongan una epidural, pero lo decidiré una vez que esté en trabajo de parto

Control de mi bebé:

- Quiero que revisen a mi bebé solo cuando sea necesario durante el trabajo de parto (no continuamente).
- Quiero que revisen a mi bebé todo el tiempo que yo esté en trabajo de parto (continuamente). Entiendo que esto puede limitar mi movimiento y mantenerme en cama durante el trabajo de parto.
- Si es necesario vigilar a mi bebé durante todo el trabajo de parto (continuamente), prefiero un monitor portátil (si está disponible y si puedo moverme libremente).



Exámenes durante mi trabajo de parto:

- Prefiero que me hagan la menor cantidad posible de exámenes vaginales (los exámenes vaginales ayudan al proveedor a saber si mi trabajo de parto está avanzando bien).
- Si es seguro, y mi fuente no está rota, prefiero que me hagan exámenes vaginales con regularidad para saber cómo avanza mi trabajo de parto.

Continuación de la página anterior...

El nacimiento de mi bebé:

- Quiero pujar en la postura que elija (en cuclillas, de rodillas, recostada de lado, recostada boca arriba, etc.).
- Quiero evitar una episiotomía si es posible.
- Quiero usar un espejo, si hay uno disponible, para ver el nacimiento de mi bebé.
- Quiero que esta persona de apoyo corte el cordón umbilical de mi bebé: _____.
- Quiero que me coloquen al bebé sobre el pecho después del nacimiento.
- Si es seguro y se puede, quiero que mi proveedor espere de 30 a 60 segundos antes de cortar el cordón umbilical (esperar puede proteger a los bebés de desarrollar anemia después del nacimiento).
- Pienso conservar la sangre del cordón de mi bebé en un banco (el almacenamiento de la sangre del cordón es un procedimiento especial que analicé con mi proveedor durante la atención prenatal).
- Quiero llevarme la placenta a casa.



Si se necesita una cesárea, su equipo para coordinar su atención médica considerará sus preferencias en la medida de lo posible durante su estancia. En ocasiones, las emergencias requieren una conversación rápida acerca de los riesgos y beneficios de una cesárea. Al equipo para coordinar su atención médica le gustaría que participara en la decisión de realizarse una cesárea.

Nacimiento por cesárea:

- Quiero que mi persona de apoyo se quede conmigo durante la cesárea.
- Quiero que esta segunda persona de apoyo esté conmigo en el quirófano si es posible:

- Quiero pedirle a mi proveedor que baje la pantalla que se utiliza durante la cesárea para que yo pueda ver el nacimiento de mi bebé.
- Quiero tener un brazo libre para poder tocar al bebé si mi proveedor está de acuerdo en que esto es seguro y posible.
- Quiero que esta persona de apoyo corte el cordón umbilical de mi bebé: _____
- Quiero que me coloquen al bebé sobre el pecho en el quirófano si ambos estamos bien.
- Quiero mantener al bebé en mi pecho durante el periodo de recuperación.



Continuación de la página anterior...

La atención de mi bebé:

- Quiero que me expliquen todos los procedimientos y medicamentos para mi bebé antes de que los realicen o suministren.
 - Si tienen que alejar a mi bebé de mí por algún motivo, quiero que esta persona de apoyo se quede con él:
-
- Quiero estar presente en el primer baño de mi bebé.
 - Pienso solo amamantar a mi bebé.
 - Es posible que tenga preguntas sobre la lactancia o que necesite ayuda para empezar.
 - Si mi bebé necesita fórmula para bebés por un motivo médico, quiero que me avisen antes de dársela.
 - Incluso si mi bebé necesita fórmula para bebés por poco tiempo, quiero recibir ayuda de una experta en lactancia para aprender a extraerme la leche.
 - Si tengo un niño, planeo que lo circunciden (esto se puede hacer después de que usted y su bebé salgan del hospital).

Continuación de la página anterior...

Otras prácticas:

¿Qué es lo más importante para mí durante el trabajo de parto y el nacimiento? ¿Existe alguna costumbre religiosa o cultural que quiero que se respete durante el nacimiento? Descríbala:

Firmas:

Hablé y compartí con mi proveedor las decisiones que tomé sobre el trabajo de parto y el nacimiento durante las consultas prenatales, y ambos las comprendemos. Sé que es posible que mis decisiones y deseos no se sigan tal como están escritos y, si surgen necesidades médicas, es posible que deban cambiarse para que mi bebé y yo tengamos un nacimiento seguro y saludable.

Firma del proveedor

Fecha

Mi firma

Fecha

Palabras que Debe Conocer

- Una **doula** es una persona capacitada que no es médico, que ayuda y apoya a una mujer antes, durante y después del parto. Una doula también puede llamarse **asistente de parto**. IEHP cubre los servicios de una doula. Llame a Servicios para Miembros para solicitar una.
- Un **proveedor** es un profesional médico. Un proveedor que ha recibido capacitación para atender a mujeres embarazadas puede ser un doctor obstetra (*Obstetrician, OB*), una enfermera con práctica médica (*Nurse Practitioner, NP*) o una enfermera partera certificada (*Certified Nurse Midwife, CNM*).
- Un **punto focal** es un objeto que puede traer consigo para mirarlo (enfocarse en él) durante el trabajo de parto. Este objeto puede ayudarle a olvidarse del dolor y darle confianza. Algunos ejemplos son su foto favorita, un objeto importante o una planta.
- Una **cesárea** o **nacimiento por cesárea** es una cirugía que podría ser necesaria para dar a luz a su bebé a través de su abdomen.
- La **inducción** es cuando se utilizan medicamentos para iniciar el trabajo de parto. Se puede iniciar (**inducir**) el trabajo de parto cuando es necesario desde el punto de vista médico que el nacimiento ocurra antes.



- Un **centro de maternidad** es otro lugar para dar a luz. Las mujeres sanas pueden dar a luz en un centro de maternidad en lugar de en un hospital. Las parteras suelen ser las proveedoras en los centros de maternidad.
- Una **IV** es un tubo que se le puede colocar en una vena del brazo o de la mano para administrarle líquidos y medicamentos durante el trabajo de parto.
- La **membrana amniótica** es la bolsa de agua que rodea a su bebé dentro del útero.
- Una **epidural** es un dispositivo que se coloca en la espalda baja y se usa para administrar medicamentos para el dolor durante el trabajo de parto y el nacimiento. También se puede utilizar para controlar el dolor durante una cesárea.
- Una **episiotomía** es un procedimiento en el que el proveedor realiza un corte en la vagina para permitir que el nacimiento sea más rápido, y, generalmente, se realiza en una emergencia. Una episiotomía puede aumentar el dolor y el tiempo de sanación después del nacimiento.
- El **cordón umbilical** conecta al bebé (desde su ombligo) a la placenta. El cordón se corta después del nacimiento.

Adaptación de “Birth Preferences”
(Preferencias para el nacimiento) de la Cooperativa
para la Calidad de la Atención Materna de California
(*California Maternal Quality Care Collaborative, CMQCC*)

Servicios para Miembros

1-800-440-4347

1-800-718-4347 (TTY)

De lunes a viernes, 7am–7pm,
sábado y domingo, 8am–5pm.



Manténgase conectada. ¡Síguenos!

