

## Planificación del parto

En este documento se establecerá cuáles son los deseos que tienen para el día del nacimiento. Sin embargo, estamos conscientes que no todo siempre se cumplirá al pie de la letra. Dado que cada situación durante el parto puede cambiar. Por lo mismo sugiero tomar este formato como base a escribir su plan de parto personalizado, donde se darán opciones secundarias a las deseadas en caso de no poder cumplir con el plan original. Si dentro de estas opciones hay un término desconocido pueden poner a lado un signo de interrogación y preguntármelo para que sus decisiones estén 100% fundamentadas.

**Nombre completo:**

**Acompañantes de parto:**

**Fecha probable de nacimiento:**

**Nombre del médico que atenderá el nacimiento:**

**Nacimiento en hospital o casa:**

**Domicilio hospital:**

### Inicio del trabajo de parto

- Que el inicio de la labor de parto sea espontáneo sin necesidad de estímulo.
- Desencadenar la labor de parto con técnicas naturales.
- Dar estimulación con intervención médica.

### Proceso de la labor de parto

- Deseo caminar libremente y tener libertad de cambiar de posición cuando mi cuerpo me lo pida o mis acompañantes me lo sugieran.
- Deseo estar en cama semisentada durante todo el proceso hasta tener a mi bebé.
- Quiero usar todos los recursos naturales que me ayuden en mis posturas y manejo de contracción como pelota de parto, bañera, uso del rebozo, masajes, aromaterapia, acupresión, compresas calientes, musicoterapia, manejo de respiración, visualización y meditación.
- Solicito hacer uso de analgesia epidural (walking epidural) que me permita seguir manteniendo movilidad en mis piernas para seguir progresando con la labor.
- Solicito la analgesia epidural y seguir manejando mis contracciones desde la cama.
- Que el ambiente de mi habitación sea cálido, con luces tenues que me permita concentrarme en mi cuerpo y necesidades.
- Quiero un cuarto iluminado y a temperatura que el lugar así lo requiera.
- Doy mi consentimiento a ser fotografiada.
- Quiero ingerir alimentos ligeros y estar hidratando constantemente con agua y jugos.
- Elijo un catéter intravenoso que me mantenga hidratada.

## Control mío y de mi bebé

- Deseo exámenes vaginales únicamente cuando yo los solicite.
- No me molestaría que me estén revisando con frecuencia.
- Que los exámenes vaginales solo sean a solicitud de mi médico.
- Que la monitorización de la frecuencia cardiaca de mi bebé sea intermitente.

## Al momento de pujar

- Quiero que mi bebé nazca en el agua.
- Quiero probar la silla de partos u otros lugares fuera de la cama.
- Quiero pujar solamente sobre la cama del hospital.
- Quiero elegir la posición que mi cuerpo me pida instintivamente.
- Quiero probar posiciones verticales para que la gravedad haga su trabajo y me ayude con el descenso de mi bebé.
- Quiero ser dirigida a optar la posición que mi medico o acompañantes me digan.
- Quiero pujar solamente cuando sienta deseos de hacerlo.
- Elijo ser dirigida en los pujos por medio del equipo que me va a acompañar.
- Quiero tocar a mi bebé al momento que está coronando.
- Quiero ver cómo va naciendo mi bebé por medio de un espejo.
- En caso de necesitar un parto instrumentado para ayudar a que mi bebé nazca, solicito que se me informe que tipo de intervención sería.

## Al momento que nace mi bebé.

- Quiero que mi bebé reciba los beneficios del corte de cordón tardío.
- Quiero que \_\_\_\_\_ corte el cordón umbilical.
- Elijo hacer piel con piel de forma inmediata, o mi pareja en caso de ser necesario. Nos gustaría que nuestro bebé esté siempre a nuestra vista.
- Que los controles de rutina de mi bebé sean mientras está conmigo o con su papá.
- Que los controles de rutina de mi bebé sean en la cama térmica después de tenerlo al pecho por lo menos una hora.
- Solicito que mi bebé no sea bañado en el hospital.
- No tengo problema que lo bañen una vez sea alimentado.
- Solicito que no me separen de mi bebé por lo menos la primera hora de vida para cuando él lo desee pueda alimentarse de mi pecho.
- En caso de necesitar revisiones inesperadas y requerir alimentación, que sea en vasito o jeringa, pero no con el biberón.

## Placenta o cordón umbilical

- Deseo quedarme con mi placenta.
- Deseo donar la sangre del cordón umbilical.
- Deseo desechar cualquiera de los dos.

## Opciones en situaciones inesperadas cuando hay que dejar ir las preferenciales por la seguridad tuya y de tu bebé

- Inducción médica por medio de despegar membranas, inducción de la dilatación cervical por medio de prostaglandinas, rotura artificial de membranas o una vía intravenosa con oxitocina.
- Medicación y antibióticos.
- Analgésicos.
- Monitoreo continuo de la frecuencia cardiaca del bebé.
- Extracción al vacío, uso de fórceps o episiotomía.
- Uso de oxitocina como apoyo para acelerar el parto o la expulsión de la placenta.

## Nacimiento por cesárea

- Quienes serán los acompañantes en el quirófano \_\_\_\_\_.
- Deseo estar despierta durante toda la cirugía.
- Estar despierta y consciente todo el tiempo de la cirugía.
- Quiero que se me describa el proceso y avance de la cirugía.
- Solicito un ambiente de relajación, calidez y empatía.
- Deseo que se bajen los campos estériles para poder ver el momento en que mi bebé está naciendo.
- Quiero apego inmediato y piel con piel la mayor parte del tiempo ya sea conmigo o con mi pareja.
- Me gustaría escuchar música en el quirófano.
- Doy mi consentimiento de ser fotografiada.
- Deseo que no nos separen de nuestro bebé incluso en el área de recuperación.

## Apartado especial dada la contingencia del COVID 19

En base al "Lineamiento para la prevención y mitigación del COVID-19 en la atención del embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida" emitido por la Secretaría de Salud y Gobierno de México y que toma en cuenta la normativa actual como la GPC para la Vigilancia y Manejo del trabajo de parto en embarazo de bajo riesgo y la NOM-007, El modo de nacimiento debe ser individualizado en función de las indicaciones obstétricas y con respeto de los derechos humanos, perspectiva de género e interculturalidad, así como apego al consentimiento informado.

- Deseo que se me solicite con tiempo la prueba de rutina para ser ingresada al hospital, en caso de necesitar hacérmela en el momento del ingreso no quiero estar en un lugar transcurrido y lleno de personas, busco la intimidad desde el inicio de la labor de parto.
- Solicito empatía, respeto y claridad para llevar a cabo las instrucciones preventivas establecidas por el hospital para evitar la propagación del virus.
- Me comprometo a hacer el uso correcto de las medidas preventivas ya establecidas por la OMS.



Con total alegría y compromiso te ofrezco mi trabajo como Doula a ti que estás en espera de ese ser tan preciado para ti y tu familia.

### CONTACTO

(662) 160 - 1109   
yeel.rodriguez@gmail.com