

Plan de parto y nacimiento

Nombre y apellidos de la embarazada

Nombre del acompañante:

Nombre de matronas que me controlan el embarazo:

Nombre de la obstetra que me controla el embarazo:

Fecha probable de parto:

Hospital previsto para el parto:

En las siguientes líneas expresaré nuestras preferencias para el desarrollo del parto y nacimiento de nuestro bebé, siempre y cuando sea un alumbramiento de poco riesgo ya que asumimos que no existen los de riesgo cero. Sin embargo, confiamos en el equipo profesional que nos va a atender y en que las decisiones que se tomen en cada momento van a ser las más beneficiosas para nuestra salud y nuestro bienestar. Nuestras preferencias son las siguientes:

Acompañante y ambiente durante el proceso de parto:

Desearía que **en todo el proceso de parto me acompañara mi pareja** y padre del bebé, _____, y que en la sala de dilatación solo nos encontrásemos, si las circunstancias del parto lo permiten, nosotros dos y la matrona. En cuanto al ambiente de la habitación, me gustaría encontrarme con un **ambiente íntimo, agradable y confortable** que se asemejase a la habitación de un hogar, con **luces tenues** y **mi propia música** de fondo.

Procedimientos durante el parto:

Desearía **evitar** la administración de **enema y el rasurado del vello púbico**. Durante el parto me gustaría poder **ingerir líquidos como agua, zumos y bebidas isotónicas**. En la medida de lo posible, preferiría que el parto siguiese su desarrollo natural **sin estimulación**.

En principio me gustaría un trabajo de parto **sin la administración de oxitocina**, pero si en algún momento, por alguna anomalía en el desarrollo del parto, se considerase la administración de este fármaco, preferiría que se lo consultasen a mi pareja y que él sea quien me lo explique.

Me gustaría que el comienzo de trabajo de parto, así como la rotura de bolsa, se produjeran de forma espontánea.

Tipo de valoración del bienestar fetal:

Me gustaría que el control del bienestar fetal, se realizara con la **telemetría inalámbrica** y si no fuera posible, con **Sonicaid** para que me permitiese la mayor libertad de movimiento. En el caso de que ninguna de estas opciones se pudiera realizar, solicitaría un control del bienestar fetal con **monitorización externa en ventanas**.

Métodos para el alivio del dolor:

En principio deseo un parto sin epidural, sin embargo, si las condiciones del parto normal cambian, no descarto la posibilidad de la administración de esta analgesia; No obstante, antes de la epidural preferiría otras posibilidades para el alivio del dolor como **duchas de agua caliente, adoptar distintas posturas, masajes, o la aplicación de Tens.**

Con el fin de aliviar el dolor durante la dilatación, desearía poder **caminar y moverme** libremente por la habitación y contar con diferente material de apoyo como la **pelota** o el **Combitrack** si fuera posible.

Posturas y pujos durante el expulsivo:

Preferiría que me dejaran **elegir la posición** en la que dar a luz, según como me encuentre más cómoda en ese momento: sentada, en cuclillas, de pie o silla de partos.

En el momento que ya me encuentre en dilatación completa, me gustaría empezar a **empujar cuando sienta la necesidad** de hacerlo, en el caso de observar alguna anomalía, preferiría que se me guiase de forma sutil.

Deseo evitar la episiotomía, excepto si la matrona, o la obstetra, vieran que es **estrictamente** necesaria.

Nacimiento del bebé:

Desearía la práctica de **piel con piel** en el primer momento del nacimiento si todo hubiera salido correctamente.

Me gustaría un **pinzamiento tardío del cordón por parte de mi pareja** y si no fuera estrictamente necesario, **prefiero que no aspiren ni sonden al bebé**. También me gustaría que los **primeros cuidados** del bebé, siempre que todo esté bien, se proporcionen **sin separarlo de mí**.

Lactancia materna:

Me gustaría **iniciar la lactancia materna tan pronto como fuera posible**, y poder pasar un **tiempo a solas después del parto** junto a mi pareja y a nuestro bebé.

Desearíamos **lactancia materna exclusiva**, por tanto preferiría que no se le administrase al bebé ningún biberón si no es por un problema de salud, en cuyo caso desearía que nos los consultasen antes a mi pareja y a mí.

En maternidad, me gustaría que no aspirasen al bebé ya que es posible que así eliminen los posibles calostros que haya podido ingerir.

Confianza en el equipo profesional:

Por último, quiero recalcar que estas líneas reflejan mi deseo de un **parto normal**, no obstante, ante las posibles complicaciones que puedan surgir, **confío en el equipo profesional** que me asistirá en el parto **y en las decisiones que pudieran tomar para velar por el bienestar de nuestro bebé y el mío propio.**