



Kaiser Permanente

# healthy beginnings

INFORMACIÓN PRENATAL PARA MUJERES DE KAISER PERMANENTE

## SU PLAN DE PARTO

A medida que se aproxima el día del parto, es posible que esté pensando en qué sucederá durante el trabajo de parto y cómo puede lograr una experiencia agradable. Una forma de comunicar sus preferencias al personal de la sala de partos que la atenderá es elaborar un plan de parto.

Este documento no es un contrato y puede cambiarlo en cualquier momento. Como no es posible saber de antemano exactamente cómo será el parto de su bebé, no podemos garantizarle que todas las preferencias que incluya en este documento serán apropiadas para el trabajo de parto. No obstante, colaboraremos con usted para cumplir con sus deseos con respecto a la experiencia de parto tanto como sea posible, pero nuestra prioridad principal será siempre su seguridad y la de su bebé.

### Filosofía de Kaiser Permanente

Nuestro objetivo es que se trate a todas las mujeres con respeto y que se tengan en cuenta su individualidad y sus preferencias personales. De acuerdo con esta filosofía:

- apoyamos el deseo de las mujeres que desean un parto sin medicamentos, y defendemos su derechos a que haya personas presentes que la ayuden y respalden su decisión.
- apoyamos a las mujeres que desean un parto con el menor nivel posible de dolor a través de la administración de medicamentos para el dolor o la aplicación de la anestesia epidural en un momento adecuado durante el trabajo de parto.
- recomendamos firmemente que tomen las clases de preparación para el parto. Incluso para las mujeres que piensan usar medicamentos para el dolor, las clases de preparación para el parto le ayudan a desarrollar las habilidades necesarias para enfrentar la primera etapa del trabajo de parto.

- apoyamos la idea de que la mujer se mueva durante el trabajo de parto, ya que esto ayuda al proceso.
- no ordenamos de forma rutinaria que se apliquen enemas, se rasure a la madre o se hagan episiotomías.
- recomendamos que se comunique con el hospital donde tendrá a su bebé para familiarizarse con las políticas del hospital sobre el trabajo de parto y el parto, y para saber si ofrecen recorridos por el área de partos para conocer el lugar.
- consideramos que los padres tienen derecho a escoger el método de alimentación de su bebé. Si bien la mejor opción para casi todos los recién nacidos es la lactancia natural, sólo usted puede decidir qué es lo mejor para su familia. Respetaremos su decisión sobre la forma de alimentación.

Además de crear un plan de parto, hay algunas cosas que puede hacer para sentirse más cómoda durante el trabajo de parto. Por ejemplo, traer:

- fotografías, flores o bien objetos familiares que le ayuden a relajarse, como una cobija especial, una almohada o algún objeto que le ayude a concentrarse mientras respira durante las contracciones. Su sala de trabajo de parto será su dormitorio, así que decórela a su gusto.
- música y reproductores de baterías (mp3, CD, reproductor de cinta).
- una hielera con comida y bebidas para el ayudante de parto. También puede llevar bebidas transparentes para usted. Es posible que su bebida favorita no se consiga en el hospital.

Sobre todo, Kaiser Permanente se compromete a que la experiencia de parto sea segura y saludable para todas las madres, los bebés y las familias.

**Instrucciones**

Marque todas sus preferencias para el parto. Una vez que complete su plan de parto, llévalo a su siguiente consulta de cuidados prenatales para analizarlo junto con su profesional médico. Su plan de parto se incluirá en su expediente para que el personal médico y del hospital puedan consultarlo cuando usted sea admitida para el trabajo de parto y el parto.

Por favor tenga en cuenta que pueden presentarse ciertas circunstancias durante el trabajo de parto que tal vez limiten el número y la clase de opciones que tenga disponible. Su médico o partera le hablarán al respecto durante el trabajo de parto.

MI MÉDICO, ENFERMERO ESPECIALISTA O PARTERA ES

**Ambiente**

- Deseo que se desconecte mi teléfono y se coloque un cartel en la puerta para limitar la cantidad de visitantes y de llamadas telefónica que recibiré durante el trabajo de parto.
- Deseo que se baje la intensidad de las luces de la habitación.

**Trabajo de parto**

- Deseo estar fuera de la cama tanto como sea posible durante el trabajo de parto (por ejemplo, para caminar o usar una mecedora).
- Deseo que se haga un monitoreo fetal intermitente.
- Si necesito una vía intravenosa, deseo que sea una vía salina (una vía para la aguja intravenosa).
- Deseo que la rotura de la membrana amniótica (la "bolsa de aguas") sea natural.
- Si es posible, quisiera conocer al proveedor de atención pediátrica de turno.

**Alivio del dolor**

- Pienso usar opciones alternativas para aliviar el dolor (como ejercicios respiratorios, visualización o relajación, masajes, duchas, cambios de posición). Solicitaré un medicamento para aliviar el dolor si lo necesito.
- Si el personal nota que estoy incómoda, quisiera que se me ofrezca la posibilidad de usar medicamentos para aliviar el dolor.

- Quisiera que se administre la epidural lo antes posible.
- Estoy considerando usar una epidural o medicamentos para aliviar el dolor, pero lo decidiré cuando comience el trabajo de parto.

**Parto**

- Si es posible, durante el parto quisiera estar en una posición que no sea acostada boca arriba, (por ejemplo, casi sentada, en cuclillas, acostada de lado o sobre mis manos y rodillas).
- Quisiera que haya un espejo para ver el parto.
- Quisiera tocar la cabeza de mi bebé durante el coronamiento.
- Quisiera tener contacto piel a piel con mi bebé inmediatamente después del parto.
- Prefiero que se seque "ligeramente" al bebé antes de entregármelo.
- Quisiera que \_\_\_\_\_ corte el cordón umbilical, si es posible.

**Posparto**

- Quisiera demorar los procedimientos de atención del recién nacido (como el baño, la medición, el examen físico, el medicamento para los ojos, la inyección de vitamina K) durante la primera hora para tener la posibilidad de fortalecer el vínculo con mi bebé y amamantarlo.
- Quisiera que se me expliquen todos los medicamentos y los procedimientos que se administran a mi bebé antes de que el personal médico los lleve a cabo.
- Deseo estar presente cuando se evalúe y se bañe al bebé.
- Si deben llevar al bebé a otro lado para que reciba tratamiento médico, me gustaría \_\_\_\_\_ acompañarlo en todo momento.
- Pienso sólo amamantar a mi bebé mientras esté en el hospital.
- Quisiera recibir información y apoyo adicional para aprender técnicas eficaces de lactancia natural.
- Quisiera que se me consulte antes de que se le dé a mi bebé agua, fórmula, agua azucarada o un chupón.
- Si tengo un varón, quiero/ no quiero (marque una opción) que se le haga una circuncisión en Kaiser Permanente.

**Otros** \_\_\_\_\_

FIRMA DEL PACIENTE

FECHA

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.