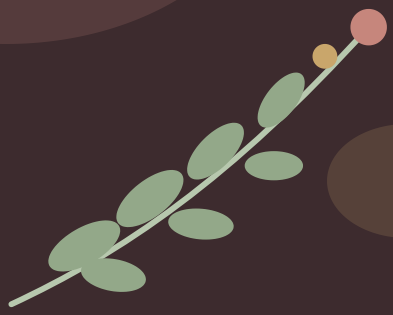

GUÍA GRATUITA

La Guía del Plan de Parto

Preguntas para pensar tus preferencias — y hablarlas con tu médico.

By Anahely

BYANAHELY.COM

UNA NOTA DE ANAHELY

La conversación importa más que el documento.

Con mi primera, ni siquiera sabía que esto existía — y créeme que fue una historia muy distinta.

Con la quinta, ya aprendí que el verdadero valor no está en el documento — está en la conversación que te anima a tener con tu médico antes del parto, para que nada el día del nacimiento sea una sorpresa para ninguno de los dos.

Lleva estas preguntas a una cita alrededor de las semanas 32–34 y conversen sobre ellas juntos. Escribe tu preferencia, pero también qué tan abierta estás si las cosas no salen como planeaste — esa flexibilidad puede quitarte mucha presión de encima en el momento.

Qué encontrarás aquí

01 Ambiente de Parto y Manejo del Dolor

02 Preferencias de Parto y Después de que Nazca el Bebé

03 Si los Planes Cambian — y cómo abrir la conversación

01 Ambiente de Parto y Manejo del Dolor

Ambiente de Parto

- ¿Quieres luces tenues, música o un cuarto tranquilo?
- ¿A quién quieres en la sala contigo — y a quién no?
- ¿Quieres moverte y cambiar de posición libremente, o prefieres quedarte en la cama?
- ¿Hay algo que te ayude a sentirte más cómoda — tu propia almohada, una foto, una playlist en especial?

Manejo del Dolor

- ¿Quieres epidural, y si es así, en qué momento del parto?
- ¿Te interesa probar opciones no médicas primero — pelota de parto, ducha o técnicas de respiración?
- ¿Quieres que te ofrezcan medicamento para el dolor por su cuenta, o solo si tú lo pides?
- ¿Qué opinas sobre intervenciones como la Pitocina si el parto se detiene?

MIS NOTAS

02 Preferencias de Parto y Después del Bebé

Preferencias de Parto

- ¿Quieres ver al bebé coronar con un espejo, o que te digan cuándo pujar sin verlo?
- ¿Quién quieres que corte el cordón umbilical, si alguien lo hace?
- ¿Quieres que se retrase el pinzamiento del cordón?
- ¿Tienes preferencia entre una episiotomía o un desgarro natural?

Después de que Nazca el Bebé

- ¿Quieres contacto piel con piel inmediato?
- ¿Piensas amamantar, usar fórmula, o ambas — y quieres que te ofrezcan apoyo de lactancia de inmediato?
- ¿Quieres retrasar el primer baño del bebé?
- ¿Tienes alguna preferencia sobre las vacunas, el ungüento para los ojos o la vitamina K que se administran en el hospital?

MIS NOTAS

03 Si los Planes Cambian

- ? Si se necesita una cesárea, ¿hay algo que siga siendo importante para ti — que tu pareja esté presente, contacto piel con piel en el quirófano?
- ? ¿Quién quieres que tome decisiones por ti si tú no puedes?
- ? ¿Qué te ayudaría a sentirte apoyada, no solo informada, si el plan tiene que cambiar?

Cerca de un tercio de los partos en Estados Unidos terminan en cesárea — vale la pena tener una preferencia aquí, aunque esperes no necesitarla.

Hablando con tu Médico

El documento importa menos que la conversación. Lleva tu lista a una cita — idealmente entre las semanas 32 y 34 — y conversen sobre ella juntos.

PRUEBA ABRIENDO CON

“Escribí algunas preferencias para el parto — ¿podemos revisarlas juntos para que yo sepa qué es realista y tú sepas qué es importante para mí?”



“El mejor plan de parto es el que puedes sostener con calma — claro en lo que más importa, flexible en todo lo demás.”

MÁS GUÍAS EN BYANAHELY.COM

@byanahely en Instagram

BY ANAHELY

Plan de Parto Imprimible

Una página de referencia rápida para tu equipo médico. Las preferencias pueden cambiar si hace falta.

Nombre _____

Nombre del bebé _____

Obstetra o partera _____

Teléfono del pediatra _____

Pareja o persona de apoyo _____

Fecha probable de parto _____

Pediatra del bebé _____

Clases prenatales tomadas _____

DURANTE EL TRABAJO DE PARTO

- ☐ Luces tenues y un cuarto tranquilo
- ☐ Moverme y cambiar de posición lo más posible
- ☐ Catéter con tapón (saline lock) en lugar de suero continuo
- ☐ Probar primero alivio sin medicinas: respiración, masajes, ducha, cambios de posición
- ☐ Música portátil / audífonos
- ☐ Compresa tibia en el periné
- ☐ Fotos o video antes del nacimiento
- ☐ Mi doula me acompaña durante el parto

Alivio del dolor (marca una)

- ☐ Lo pediré si lo necesito
- ☐ Ofrézcanmelo si me ven incómoda
- ☐ Quiero la epidural
- ☐ No estoy segura; decidiré durante el parto

Herramientas de apoyo, si hay

- ☐ Barra de sentadillas ☐ Ducha ☐ Pelota de parto
- ☐ Pelota de maní (peanut ball)
- ☐ Técnicas de Spinning Babies
- ☐ Otro apoyo: _____

OTRAS SOLICITUDES / NOTAS

DURANTE EL NACIMIENTO

- ☐ Retrasar el corte del cordón de 30 a 60 segundos
- ☐ Que mi pareja corte el cordón umbilical
- ☐ Tocar la cabecita del bebé cuando corone
- ☐ Un espejo para ver el nacimiento
- ☐ Hablar antes conmigo sobre episiotomía o desgarro
- ☐ Guardar o donar la sangre del cordón

DESPUÉS DE QUE NACE EL BEBÉ

- ☐ Piel con piel inmediato
- ☐ Apoyo de lactancia desde el principio
- ☐ Retrasar el primer baño del bebé
- ☐ Irnos a casa lo antes posible, si es seguro

Si el bebé debe separarse por atención médica, quiero que _____ lo acompañe

Alimentación

- ☐ Leche materna ☐ Fórmula ☐ Ambas

Cuidados del recién nacido

- ☐ Vitamina K ☐ Ungüento para los ojos
- ☐ Vacuna de hepatitis B

Si tengo un niño

- ☐ Circuncidar antes del alta, si mi pediatra lo permite
- ☐ No circuncidar

SI HACE FALTA UNA CESÁREA

- ☐ Que mi pareja esté presente, si es posible
- ☐ Piel con piel en el quirófano, si es médicamente posible

Persona de apoyo / quien decide:

_____

Sirve para empezar la conversación; no es un contrato. Los planes pueden cambiar si mamá o bebé lo necesitan. Repásalo con tu obstetra o partera, idealmente entre las semanas 32 y 34.