



GUÍA GRATUITA

La Guía del Plan de Parto

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

By Anahely

BYANAHEL.Y.COM



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?

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?

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 BYANAHEL.Y.COM

@byanahely en Instagram



Plan de Parto Imprimible

Una página de referencia rápida para tu equipo médico • Las preferencias pueden cambiar según sea necesario.

Nombre: _____

Obstetra: _____

Nombre de la Pareja: _____

Pediatra del Bebé: _____

Nombre del Bebé: _____

Contacto del Pediatra: _____

Fecha Probable de Parto: _____

Clases Prenatales Tomadas: _____

PARTO

- ☐ Luces tenues / cuarto tranquilo y en calma.
- ☐ Me gustaría levantarme de la cama y cambiar de posición todo lo posible.
- ☐ Prefiero tener un catéter salino en lugar de suero intravenoso continuo.
- ☐ Me gustaría usar alivio del dolor alternativo: respiración, masajes, ducha, cambios de posición.
- ☐ Pediré medicamento para el dolor si lo necesito.
- ☐ Me gustaría una epidural para sobrellevar el dolor del parto.
- ☐ Por favor ofrézcanme una compresa tibia perineal durante el parto.
- ☐ Por favor ofrézcanme medicamento para el dolor si ven que estoy incómoda.
- ☐ No estoy segura de qué quiero para el dolor; decidiré durante el parto.
- ☐ Me gustaría usar música portátil / audífonos durante el parto.
- ☐ Me gustaría tomar fotos o video antes del nacimiento.
- ☐ Me gustaría contar con mi doula para apoyo durante el parto.

OPCIONES DURANTE EL PARTO

- ☐ Barras de sentadilla
- ☐ Ducha
- ☐ Técnicas de Spinning Babies
- ☐ Pelotas de maní (peanut ball)
- ☐ Pelotas de parto
- ☐ Apoyo CUB

DURANTE EL PARTO

- ☐ Me gustaría retrasar el pinzamiento del cordón entre 30 y 60 segundos.
- ☐ Me gustaría que mi pareja corte el cordón umbilical.
- ☐ Me gustaría tocar la cabecita de mi bebé cuando corone.
- ☐ Me gustaría un espejo para ver el nacimiento.
- ☐ Me gustaría hablar sobre mi preferencia respecto a la episiotomía o el desgarro.
- ☐ Me gustaría almacenar o donar la sangre del cordón.

POSPARTO / CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

- ☐ Contacto piel con piel inmediato después del parto.
- ☐ Si el bebé debe separarse por atención médica, me gustaría que _____ lo acompañe.
- ☐ Me gustaría que me den de alta lo antes posible.
- ☐ Si tengo un niño, me gustaría que lo circunciden antes del alta si mi pediatra lo permite.
- ☐ Por favor, ofrézcanme apoyo de lactancia de inmediato.
- ☐ Retrasar el primer baño del bebé, si es posible.
- Si tengo un niño: [] Circuncidar [] No circuncidar
- Alimentación: [] Leche materna [] Fórmula [] Ambas
- Cuidado del bebé: [] Vitamina K [] Ungüento ocular [] Vacuna Hep. B

PREFERENCIAS PARA CESÁREA

- ☐ Si se necesita una cesárea, me gustaría que mi pareja esté presente si es posible.
- ☐ Me gustaría contacto piel con piel en el quirófano si es médicamente posible.

Persona de apoyo / quien tome decisiones: _____

OTRAS SOLICITUDES / NOTAS
