

# ¿Cómo quiero que sea MI PARTO?

Guía personalizada para elaborar  
tu plan de parto



## ¿QUÉ ES UN PLAN DE PARTO?

El plan de parto o consentimiento informado es un documento que recoge tus deseos, preferencias e intenciones durante el proceso de parto, para que sirvan de orientación tanto a acompañantes como a personal sanitario, haciendo del momento la mejor experiencia de nacimiento posible.

Tanto si quieres presentarlo en el hospital como si elijes no hacerlo, elaborarlo es el mayor ejercicio de conciencia acerca de tus preferencias para el nacimiento de tu bebé. Por eso es tan importante pensarlo con calma, pues te va a dar la información que necesitas para poder tomar decisiones en función de tus circunstancias.

## ANTES DE COMENZAR

Te propongo que pares por unos instantes y te traslades al momento del parto. Cierra los ojos, lleva tus manos al vientre, haz varias respiraciones profundas, siente a tu bebé latiendo dentro de ti.

Imagina que ha llegado el momento, siente cómo tu útero comienza a moverse coordinado con tu bebé para conseguir que tu cuerpo se abra y el bebé descienda.

Te preparas entonces para dirigirte al lugar donde deseas que tu bebé nazca.

¿Cómo es ese lugar? ¿Qué tiene que te hace sentir segura, tranquila?

Visualízalo.

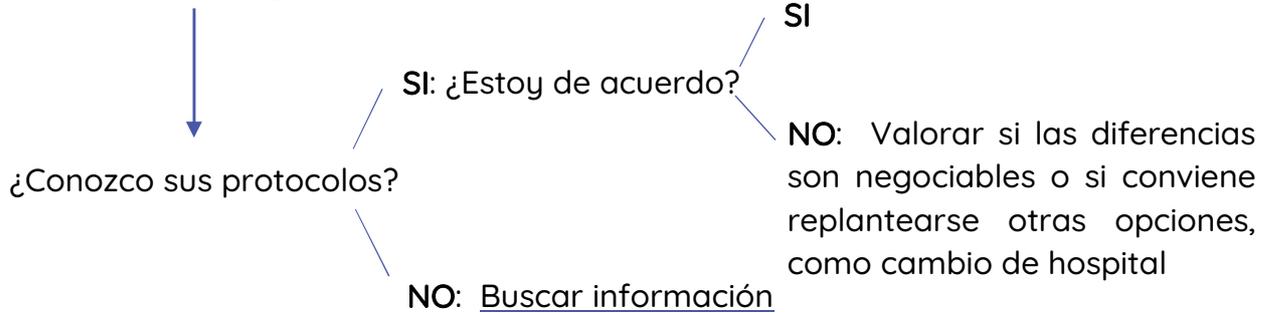


A continuación, toma nota de las sensaciones que has tenido, lo que te ha gustado, lo que te ha inquietado, lo que necesitabas. Son las mejores pistas sobre las que trabajar.



## ¿TENGO CLARO DÓNDE QUIERO QUE NAZCA MI BEBÉ?

- ♥ En casa → tengo que encontrar un equipo que atienda partos a domicilio
- ♥ En una casa de partos
- ♥ En un hospital ¿Público o Privado?



- ↓
- ♥ ¿Quién lidera la asistencia al parto?
- Matrona
  - Ginecolog@ /Obstetra

- ♥ ¿Las tasas de cesárea son altas?
- ♥ ¿Las tasas de episiotomía son altas?
- SI** → Puede indicar tendencia a un elevado intervencionismo

- ♥ ¿Ofrece mecanismos naturales para aliviar el dolor?
- Piscina, ducha, pelota de pilates, liana, sacos de calor, inyecciones de agua estéril...

- ♥ ¿Cuál es el protocolo de inducción?
- ¿A partir de qué semana de gestación (a término)?

- ♥ ¿Permite acompañante en todo el proceso?

- ♥ ¿Permite libre movimiento durante la dilatación?

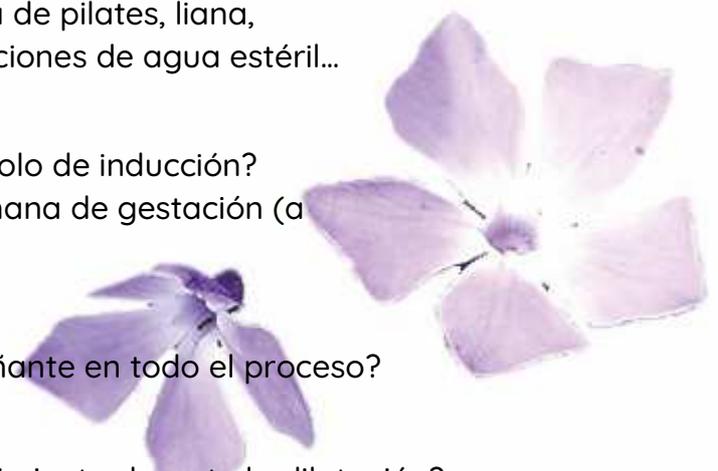
Valorar si la monitorización es constante o intermitente — ¿El equipo es fijo o inalámbrico?

- ♥ Buscar experiencias y opiniones de otras madres

### Recomendaciones de la OMS:

Tasa cesáreas:  
10-15%

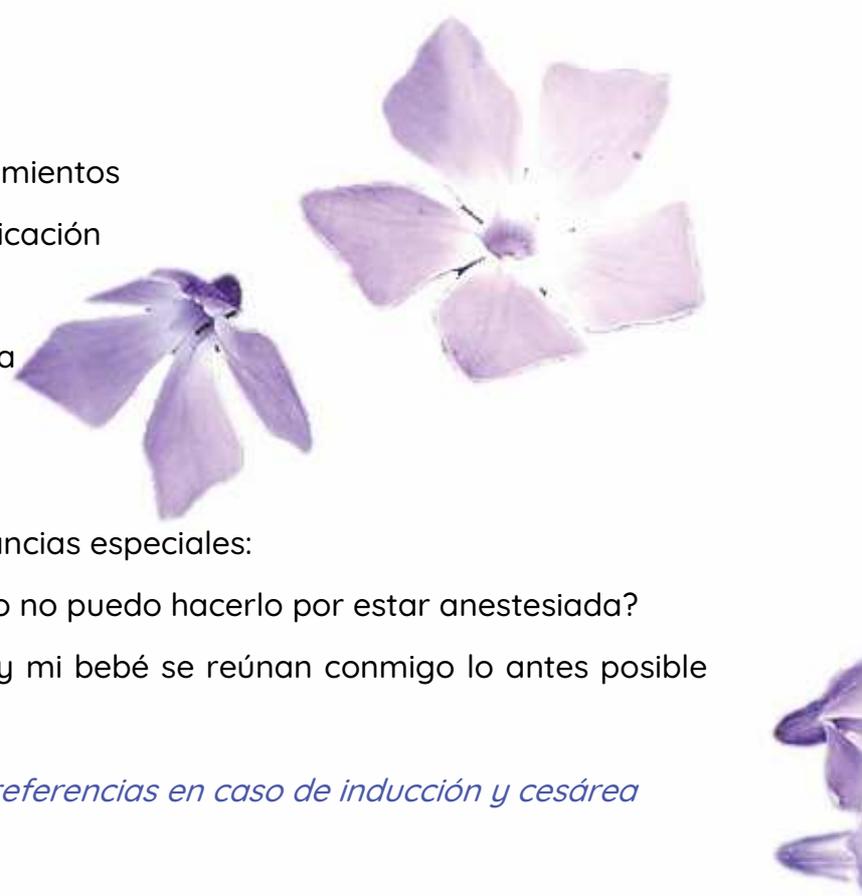
Tasa episiotomía:  
10% (uso desaconsejado)



## ¿CÓMO QUIERO QUE SEA MI PARTO?

- ♥ Considerar si hay algunas características del entorno que puedo adaptar a mis necesidades (luz tenue, ropa propia, velas, música...)
- ♥ Dejar constancia de las prácticas que si quiero...
  - Libre deambulaci3n
  - Telemetría
  - Monitorizaci3n intermitente
  - Informaci3n sobre el proceso
  - Manejo del dolor no farmacol3gico
  - Anestesia epidural
  - No acelerar el proceso sin justificaci3n
  - Libertad de posiciones, verticalidad
  - Personal sanitario: ¿residentes, estudiantes?
  - Ingesta de líquidos /sólidos
  - ¿Manejo activo del alumbramiento? (administrar oxitocina y masaje uterino)
  - Clampaje tardío del cord3n
  - Piel con piel
  - Inicio temprano de la lactancia materna
- ♥ ...y de aquellas que rechazo:
  - Enema
  - Litotomía ni restricci3n de movimientos
  - Monitorizaci3n interna sin justificaci3n
  - Amniorrexis no justificada
  - Oxitocina sintética no justificada
  - Maniobra de Kristeller
  - Episiotomía innecesaria
- ♥ Valorar qué quiero en circunstancias especiales:
  - ¿Quién hará el Piel con piel si yo no puedo hacerlo por estar anestesiada?
  - ¿Quiero que mi acompañante y mi bebé se reúnan conmigo lo antes posible tras una cesárea?

*Es recomendable expresar las preferencias en caso de inducci3n y cesárea*



## PETICIONES ESPECIALES PARA EL BEBÉ

Consulta siempre el protocolo para el recién nacido:

¿Esperan un tiempo antes de medirlo y pesarlo o se lo llevan inmediatamente?

¿Esperan a lavarle?

¿Cuál es el protocolo en planta?

¿Y en neonatos? ¿permiten libre acceso a los padres 24 horas?

En caso de optar por la lactancia materna, ¿deseo que se le administren biberones y/o utilicen tetinas?

¿Quiero que las vacunas se las administren en canguro con alguno de los padres para minimizar el dolor? (controles de glucemia u otros procedimientos dolorosos)

Recuerda que el plan de parto debe recoger todos tus deseos de forma clara y concisa, para que el personal que te atienda pueda conocerlas y juntos podáis formar el mejor equipo.

Si necesitas apoyo para esta tarea, contacta conmigo: [laura@luzdelua.com](mailto:laura@luzdelua.com)

