



## PLAN DE PARTO Y NACIMIENTO

---

El Plan de Parto y nacimiento es un documento que os permitirá expresar vuestras preferencias en todos aquellos cuidados relacionados con el parto, para los cuales, existen alternativas de igual de eficacia y seguridad.

Si tienes dudas sobre las opciones del plan de parto, dispones de documentos informativos sobre los cuidados en el parto en nuestra Web. También podrás consultar tus dudas a tu matrona de Atención Primaria.

### Plan de parto de (*nombre y apellidos*):

---

Edad:                      Número de partos anteriores:

Asistencia al curso de Preparación para el Nacimiento:    Si    No

En caso afirmativo, número de clases:

### Acompañantes

---

Durante el trabajo de parto, podréis estar acompañadas por una sola persona de vuestra elección. Se evitarán los cambios de acompañante para preservar así, no sólo vuestra intimidad, sino también la del resto de las usuarias.

Estaréis acompañadas por una matrona, que será vuestra profesional de referencia y que os asistirá durante todo el proceso del parto. La Matrona, mantendrá el contacto continuo con todo el equipo de guardia, que cuidarán tanto de tu bienestar como del de vuestro hijo (obstetras, anestesiólogos, neonatólogos, enfermeras y auxiliares de enfermería).

### Dilatación

---

La etapa de dilatación es variable de una mujer a otra, y también, variará en función de si se trata o no, de tu primer parto. Esta etapa se caracteriza por las contracciones, que han de ser rítmicas y regulares para preparar el cuello del útero para la salida del recién nacido.

*El equipo asistencial te informará sobre los procedimientos que sean necesarios realizar durante el parto. Como medida de prevención, una vez realizado el ingreso por trabajo de parto, se canalizará una vía venosa por si se produce alguna situación que requiera la administración de medicación endovenosa.*



### Ambiente y confort durante la dilatación:

Durante esta primera etapa es importante que estés cómoda y en intimidad. En las salas de partos se pueden crear diferentes intensidades de luz, y también hay la opción de escuchar música.

(Puedes marcar más de una opción)

- Me gustaría poder optar a diferentes intensidades de luz.
- Me gustaría escuchar música durante la dilatación.
- Me gustaría traer mi propia música de casa.
- Otras preferencias: .....

### Movilidad durante la dilatación:

En esta etapa es importante adoptar diferentes posiciones en las cuales te sientas cómoda y movilizarte si así lo deseas. Podrás adoptar diferentes posturas en la cama articulada, pasear por el pasillo de Sala de Partos, hacer ejercicios con la pelota, utilizar la silla de partos, etc....

Me gustaría:

(Puedes marcar más de una opción)

- Pasear.
- Poder estar tumbada en la cama.
- Poder utilizar el siguiente material de soporte:

Pelota de dilatación    Silla de partos    Cojines    Espejo    Otros\_\_\_\_\_ .

- No tengo preferencias

### Ingesta de líquidos:

Durante la dilatación, y siempre que no exista contraindicación, se permitirá la ingesta de líquidos preferentemente bebidas isotónicas, zumos i agua.

(Marcar una sola opción)

- Prefiero ingerir líquidos durante el parto
- Prefiero no beber durante la dilatación ( la hidratación se realizará mediante sueroterapia)



### Métodos para aliviar el dolor:

Podrás decidir si deseas analgesia epidural, para el alivio del dolor o utilizar otros métodos no farmacológicos como la inmersión en agua, masajes, esterilla de calor para la zona lumbar, y oxido nitroso. La matrona te aconsejará sobre los métodos más adecuados, en función de la etapa del parto.

Me gustaría:

(Puedes marcar más de una opción)

- Tener un parto con analgesia epidural.
- Intentar tener un parto sin anestesia epidural.
  - Empezar con métodos no farmacológicos de alivio del dolor y después decidir si quiero anestesia epidural.
  - Oxido nitroso (gas de inhalación)
  - Que me aconsejen sobre técnicas de relajación para aligerar el dolor y sobre la realización de masajes por parte de mi pareja/acompañante (puedes traer aceites naturales o esenciales)
  - Traer mis propias terapias para aligerar el dolor (homeopatía, flores de Bach, aromaterapia, etc...). Específica cuál es:.....
  - Otros métodos:.....

### Valoración del Bienestar Fetal:

Para la valoración del bienestar de tu hijo, se escuchará el latido de su corazón durante el trabajo de parto mediante la monitorización. Sí tu parto no es de riesgo y transcurre con normalidad, se puede escuchar el latido de manera intermitente.

Sí durante el trabajo de parto se administra oxitocina, analgesia epidural o hay cualquier otra situación que así lo requiera, será necesaria una monitorización continua del latido, para poder realizar un control adecuado del bienestar de tu hijo.

Me gustaría:

(Marcar una sola opción)

- Monitorización continua con transductores inalámbricos (permiten la movilización)
  - Monitorización intermitente
  - No tengo preferencias
-



## Atención durante el expulsivo

---

El momento del expulsivo es muy especial, ya que es el momento en que tu/vuestro hijo/a sale al exterior, nace.

### Posición durante el nacimiento:

La matrona puede aconsejarte determinadas posiciones en función de tus necesidades y las de tu hijo. Estas posiciones pueden facilitar la visualización del periné y permitir una protección activa para evitar desgarros.

Me gustaría:

(Marcar una sola opción)

- Elegir la posición siempre que sea posible.
- Adoptar la siguiente posición en el expulsivo:.....
- No tengo preferencias

## Expulsivo/Episiotomía

La episiotomía en nuestro centro **no es una práctica sistemática**, sino que se realiza de manera selectiva, es decir, siempre se valora en el momento del nacimiento del bebé i depende de varios factores como son la elasticidad del periné, estado del bebé i/o mujer, y tipo de parto.

## Donación de sangre de cordón umbilical

La Donación de Sangre de Cordón consiste en donar, en el momento del parto, la sangre que se encuentra en el interior del cordón umbilical que une la madre y al bebé. Se realiza una vez cortado éste, no es doloroso ni representa ningún riesgo. Sí que es necesario, realizar el pinzamiento del cordón tan pronto como sea posible para poder recoger el máximo volumen de sangre.

El Hospital de Sabadell, apoya totalmente el programa de recogida de Sangre de Cordón Umbilical y os agradece vuestra donación altruista, contribuyendo a la curación de enfermedades como la leucemia y otros tipos de cáncer.

(Marcar una sola opción)

- Me gustaría realizar la Donación de Sangre de Cordón umbilical.
- No deseo realizar donación de Sangre de Cordón Umbilical.

## Sección del cordón umbilical

El cordón umbilical se cortará a partir del segundo minuto desde el nacimiento o una vez éste deje de latir, excepto que exista alguna circunstancia justificada que haga necesario realizarlo antes.

En caso de donación de sangre de cordón, se seguirá el protocolo establecido del que habrás obtenido información antes de firmar el consentimiento.

(Marcar una sola opción)

- Me gustaría que no se cortará el cordón umbilical hasta que deje de latir.
- Me gustaría que yo o mi pareja/acompañante pudiéramos cortar el cordón umbilical, siempre según las indicaciones del personal sanitario y siempre que las circunstancias lo permitan.
- No tengo preferencias.

## Atención durante el alumbramiento

---

El periodo de alumbramiento sucede entre el nacimiento del recién nacido y la salida de la placenta.

Se recomienda el manejo activo de este periodo (con la administración de oxitocina) para facilitar y acelerar la salida de la placenta ya que reduce el riesgo de hemorragia postparto.

Si no deseas un manejo activo, se esperará al alumbramiento espontáneo o fisiológico dejando que la placenta salga sola (sin hacer ningún tipo de maniobras ni administración de medicación)

(Marcar una sola opción)

- Prefiero un alumbramiento dirigido (administración de oxitocina)
- Prefiero el alumbramiento espontáneo.
- No tengo preferencias



## ¿Cómo recibiremos a vuestro hijo/a?

---

Tan pronto como el recién nacido nazca se mantendrá piel con piel con la madre. El contacto piel con piel tiene efectos beneficiosos para él, como son el mantenimiento de la temperatura, disminución del llanto y aumento del tiempo de lactancia materna, entre otros.

Después del contacto con los padres y transcurrido el periodo piel con piel, se procederá a la identificación y valoración secundaria del bebé por parte de la comadrona, en presencia de los padres.

El recién nacido no se separará en ningún momento de los padres, excepto en aquellos casos que se presenten necesidades específicas, que justifiquen su ingreso en la unidad neonatal.

Me gustaría:

(Puedes marcar más de una opción)

- Favorecer el contacto piel con piel con mi hijo nada más nacer
- En caso que yo no pueda hacerlo, que mi hijo pueda estar en contacto piel con piel con mi pareja
- Iniciar la lactancia en sala de partos tan pronto como sea posible
- No tengo preferencias

## Postparto

---

De la misma manera que es importante tener claro cómo os gustaría que fuera vuestro parto, también lo es saber qué os gustaría o no, en el postparto. Es importante decidir previamente algunos aspectos relevantes como el tipo de lactancia o cuidados que se le proporcionarán al recién nacido.

### Postparto inmediato en Sala de Partos:

Una vez finalizado el parto, permanecerás en la Sala de Partos durante un periodo de tiempo, antes de ser trasladada a la habitación. Se recomienda que vuestra pareja o acompañante os acompañe continuamente durante éste periodo. En este momento el recién nacido estará muy reactivo, es importante pues, no perderse este instante tan especial para la pareja, ya que será un momento único e irrepetible.



## Cuidados del recién nacido

---

### Administración de vitamina K:

El objetivo de la Vitamina K es reducir el riesgo de hemorragias en el recién nacido. El déficit de vitamina K se relaciona con una patología poco frecuente pero muy grave.

**Está recomendada la administración por vía intramuscular** en una sola dosis, ya que tiene una eficacia más alta.

Si no aceptas la opción de la vía intramuscular, se puede optar por la vía oral teniendo en cuenta que su eficacia es menor y que serán necesarias tres dosis que tendrás que administrar a la semana y a las tres semanas del nacimiento.

(Marcar una sola opción)

- Acepto la administración intramuscular de Vit k (Dosis única , eficacia alta)
- Sé que la eficacia de la Vitamina K vía oral es menor, pero así lo prefiero. Firmaré el consentimiento informado por el cuál me comprometo a administrar las tres dosis.

### Profilaxis de la oftalmia neonatal

Otros cuidados que se le realizan al recién nacido son la administración de una pomada oftálmica antibiótica para prevenir la oftalmia neonatal.

(Marcar una sola opción)

- Me gustaría que se retarde la aplicación de la pomada oftálmica para reducir la interferencia visual con la madre (se administrará antes del traslado a planta)
- No tengo preferencias

### Cuidados del recién nacido durante la estancia en la maternidad

El estado emocional tanto de la madre como de su bebé, es mucho más bueno si están juntos y no hay interferencia física entre ambos.

(Marcar una sola opción)

- No me gustaría separarme de mi hijo en ningún caso si no es estrictamente necesario pudiendo estar presente en todos los procedimientos que se le tengan que realizar (analíticas, visita pediátrica, cuidados del ombligo, etc...)
- No tengo preferencias



## Alimentación del recién nacido

Desde el Hospital de Sabadell apoyamos y animamos a las madres para que opten para alimentar a su hijo de manera natural optando por la lactancia materna

(Puedes marcar más de una opción)

- Me gustaría optar por la lactancia materna
- Quiero optar por la lactancia artificial
- Me gustaría que se me consultara antes de administrar cualquier tratamiento, alimento o chupete a mi hijo
- Me gustaría que sólo se suplemente la lactancia materna en caso de que exista una indicación clínica.
- En caso de tener que suplementar la lactancia artificial, me gustaría hacerlo con cuchara, jeringa u otros métodos que no interfieran la lactancia materna.

## Estancia en la Maternidad

El tiempo de estancia en la planta de maternidad dependerá de si ha sido un parto normal (estancia de 48 horas) o una cesárea (estancia de 3-4 días).

Existe la posibilidad de optar por un Alta Precoz (a partir de las 24 horas postparto), siempre que tu estado de salud y el de tu hijo sean idóneos para poder recuperaros en casa y continuar con seguimiento ambulatorio.

(Marcar una sola opción)

- Me gustaría optar por el Programa de Alta Precoz si es posible (Alta lo más antes posible con seguimiento ambulatorio)
  - No lo he decidido aún.
-



## Necesidades y situaciones especiales

---

Si tienes alguna necesidad especial puedes comentarla con el equipo asistencial que se preocupará por hacer posible que se cumplan tus expectativas durante el nacimiento de tu/vuestro hijo.

Otros comentarios:

Recuerda que, una vez relleno vuestro plan de parto es importante comentarlo con vuestra matrona de Atención primaria y entregarlo al equipo de guardia el día del ingreso en el hospital.

*Finalmente, el Servicio de Obstetricia del Hospital de Sabadell, os agradece la confianza depositada en nuestro centro y esperamos que viváis el nacimiento de vuestro hijo como una experiencia segura, tranquila y plenamente gratificante.*