

Pla de naixement

El pla de naixement (PN) és un document en el que pots expressar les teves preferències, necessitats, desitjos i expectatives sobre el procés de part i postpart immediat així com les cures del teu nadó.

L'objectiu és doble. Per una banda que, com a família, penseu en com us agradaria ser atesos en l'assistència al procés de naixement i per altra, que el PN sigui una eina de comunicació entre professionals i família, facilitant així, la comprensió i la vostra participació activa amb l'equip assistencial

És important tenir una idea de part desitjat i conèixer la possibilitat de que no sempre poden complir-se les expectatives, ja que cada naixement és diferent, poden aparèixer circumstàncies que pugin implicar variacions en el teu PN. En cas de produir-se, els professionals t'informarem de la situació per afavorir la presa de decisions conjunta.

El PN es un document dinàmic, pots canviar d'opinió en tot moment, segons les circumstàncies i vivències, tant abans, com el dia del part.

Al llarg de tot el procés t'acompanyarà una llevadora de referència, conjuntament podreu consensuar, valorar, resoldre dubtes..., ella t'acompanyarà i procurarà pel benestar materno-fetal.

L'equip assistencial que t'atendrà, pretén vetllar per la teva salut i la del teu nadó, per tal que la vivència del part sigui l'esperada i desitjada. Al tractar-se d'un hospital docent/universitari, els residents (ginecòlegs/ llevadora) formen part de l'equip assistencial.

Nom: _____

Has fet Preparació al Naixement? Si No On?

Data probable de part: _____

Nom del teu nadó: _____

PREFERÈNCIES EN EL MOMENT DEL NAIXEMENT

Durant el treball de part, podràs estar acompanyada per una persona de confiança que tu hauràs escollit. Caldrà que conegui i respecti els teus desitjos, proporcionant-te recolzament físic i emocional, sent respectuosa amb la preservació de la teva intimitat i la d'altres gestants.

Durant el meu part desitjo estar acompanyada per: _____

No desitjo ser acompanyada

PREFERÈNCIES RELACIONADES AMB L'ESPAI FÍSIC

Durant el treball de part és important gaudir d'un ambient tranquil, sense interferències, preservant la intimitat en tot moment.

Es important que estiguis centrada en el treball de part, es per aquest motiu que desaconsellem l'ús del mòbil.

Per la teva comoditat, existeix la possibilitat de portar de casa algun objecte de confort (coixí, sac de llavors, mitjons, mp3, pendrive, aromateràpia, Flors de Bach, Homeopatia, etc.).

M'agradaria:

- Escoltar música
- Que la il·luminació sigui tènue
- Si es tracta d'un part sense anestèsia desitjaria que el nadó naixés en la mateixa habitació

Altres: _____

FASE DE DILATACIÓ

L'equip assistencial t'informarà de la necessitat de realitzar algun procediment i/o administrar algun fàrmac. A l'ingrés, tant si estàs en treball de part actiu, com si el part es induït (provocat), es canalitzarà una via venosa. Només s'administrarà medicació en cas que sigui necessari, prèvia informació.

Si es tracta d'un treball de part de baix risc podràs beure aigua, begudes isotòniques, sucres sense residus (no làctics), que pots portar de casa.

Per valorar l'evolució del part, els professionals (obstetra/ llevadora) podem oferir-te exploracions mitjançant el tacte vaginal. Demanarem el teu consentiment i es limitaran als mínims possibles.

MONITORITZACIÓ FETAL

La valoració del benestar fetal es realitza mitjançant control cardíac amb la monitorització fetal. Aquesta es pot realitzar de manera intermitent, en parts de baix risc, que transcorren amb normalitat. Per afavorir la mobilitat també farem ús de monitorització sense cables ("inalàmbrica").

La monitorització fetal continua serà necessària quan s'administri analgèsia epidural, oxitocina o qualsevol altra circumstància que requereixi un major control del benestar fetal.

ALLEUJAMENT DEL DOLOR

Existeixen mètodes per al control de les sensacions molestes i doloroses, com escalfor local, massatges, estoreta lumbar, la mobilització, la pilota, dutxa, cadira de parts, màrrega, respiració conscient... Si vols fer ús de teràpies naturals aromateràpia, flors de Bach, etc., també pots portar-les.

Si desitges, pots optar per analgèsia epidural i/o walking peridural. Es tracta de la mateixa tècnica de punció, el que canvia és la dosi de medicació administrada. A dosis baixes la gestant podrà mobilitzar-se, mentre que a dosis més elevades dificulta la mobilitat. Dependrà del teu desig i de la teva tolerància de les sensacions experimentades al llarg del part. L'equip t'assessorarà del moment òptim per a la seva administració.

M'agradaria:

- Realitzar/provar un part natural sense anestèsia
- Intentar retardar l'analgèsia epidural el màxim possible
- Posar-me l'analgèsia epidural el més aviat possible

Mesures no farmacològiques:

- Mobilització
- Pilota
- Dutxa d'aigua calenta
- Estimulació cutània (massatge superficial, pressió/ massatge i aplicació superficial de calor)
- Calor local, estoreta lumbar
- Teràpies naturals pel control del dolor: _____
(cal portar-les de casa)

Mesures farmacològiques:

- Analgèsia epidural i/o ambulant (walking) si estigués indicada
- Anestèsia local només en cas de sutura

NAIXEMENT

Procurarem que disposes de la màxima llibertat de moviments i escollis la posició en la que et sentis més còmoda, tot controlant el vostre nadó.

Si el teu part és natural o ets portadora de walking-peridural, la postura durant l'expulsiu serà la que a tu et resulti més confortable per rebre el teu nadó, dependrà del teu desig i la mobilitat.

En cas d'analgèsia epidural i valorant la teva capacitat de mobilització, es poden adoptar diferents postures: asseguda, estirada de costat, etc.

M'agradaria (pots triar diverses opcions):

- Veure el naixement del meu nadó amb l'ajuda d'un mirall
- Tocar-lo abans de néixer
- Tallar el codó quan deixi de bategar (fisiològic)
- Tallar jo mateixa el cordó umbilical
- Que tallés el cordó umbilical el meu acompanyant
- Fer donació de sang de cordó (caldrà prèvia informació i signar el consentiment)

En cas de cesària, hi ha la possibilitat que l'acompanyant entri a quiròfan, sempre que la situació i l'equip ho permeti.

M'agradaria:

- Que el meu acompanyant pugui estar al meu costat
- Preferiria entrar sola

EPISIOTOMIA

Procurarem, sempre que es pugui, realitzar una protecció activa del perineu. L'episiotomia no es realitzarà de manera rutinària, sinó que es farà quan el professional que t'atengui (obstetra/llevadora) consideri estrictament necessari, tenint en compte: el benestar fetal, elasticitat del perineu i/o necessitat de part instrumentat. En tots els casos se t'informarà de la necessitat de la seva realització.

EN EL MOMENT DE DESLLIURAMENT

El període de deslliurament culmina amb la sortida de la placenta. Per tal de prevenir l'hemorràgia postpart s'administrarà oxitocina EV segons l'evidència actual.

M'agradaria:

- M'agradaria veure la meva placenta.
- Vull emportar-me la placenta a casa. En aquest cas caldrà signar prèviament un document.

POSTPART IMMEDIAT

El contacte pell amb pell té efectes beneficiosos tant per a la mare com per al nadó, ja facis lactància materna o de fórmula. Afavoreix la termoregulació del nadó, l'establiment del vincle mare-fill, facilita la instauració de la lactància materna i disminueix la incidència de depressió postpart, entre d'altres.

El nadó no se separa en cap moment del seus progenitors, excepte en aquells casos en què es presentin necessitats específiques que ho justifiquin i se us informarà dels motius.

M'agradaria:

- Agafar-lo al néixer a no ser que el nadó requereixi cures especials
- Tenir-lo pell amb pell el màxim temps possible. En cas que jo no pugui fer-ho, que el meu nadó estigui pell amb pell amb el meu acompanyant
- Que el meu acompanyant realitzi el pell amb pell des del principi
- No realitzar pell amb pell
- Altres: _____

Un cop finalitzat el part, romandreu a la Sala de Parts entre 1-2h abans del trasllat a l'habitació. Es recomana que el teu acompanyant estigui al teu costat durant aquest període de temps. És un moment únic, especial i irrepetible en què el nadó està molt actiu i despert, idoni per instaurar una bona lactància i un ferm vincle per a la nova família.

PRIMERES CURES AL NADÓ

El dèficit de vitamina K en el nadó es relaciona amb el risc d'hemorràgia neonatal (patologia poc freqüent però molt greu). Per aquest motiu es recomana la seva administració per via intramuscular, en una dosi única per la seva major eficàcia en comparació amb l'administració per via oral (administració de 3 dosis a la setmana i a les 3 setmanes del naixement).

M'agradaria:

- Que s'administrés la vitamina K per via intramuscular
- Que l'administració de la vitamina K es realitzés mentre el nadó està al pit/pell amb pell
- Administrar la vitamina K via oral (caldrà que portis la medicació)
- No tinc preferències

Per a la prevenció de la conjuntivitis neonatal es recomana l'administració d'una pomada oftàlmica antibiòtica (eritromicina 0,5%), en una aplicació única. Per tal de no interferir en el contacte visual amb la mare, es recomana retardar la seva aplicació fins el moment previ a pujar a planta.

M'agradaria:

- Retardar l'administració de la pomada oftàlmica el màxim possible per no interferir en el contacte visual
- No tinc preferències

També es realitzaran altres cures necessàries com pesar al nadó, identificació i recollida de petjades per filiació materna.

M'agradaria:

- Retardar el màxim possible aquestes cures per afavorir el contacte amb el meu nadó
- Que aquestes cures en realitzin, en la mesura del possible amb el nadó a sobre meu.
- Que el meu nadó pugés a planta fent el pell amb pell (si és possible)
- No tinc preferències

ALIMENTACIÓ DEL NOUNAT

L'OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana la lactància materna pels seus alts beneficis. Afavorim l'agafada precoç al pit per iniciar la lactància materna, si és aquesta l'opció que desitges.

En cas que decideixis realitzar lactància artificial, aquesta també s'iniciarà a la sala de parts segons les indicacions del pediatra. Recomanem fer-la mentre realitzes el contacte pell amb pell.

La llevadora que t'acompanyi t'oferirà suport i recolzament mentre valora el benestar de la diada mare-nadó.

M'agradaria:

- Realitzar lactància materna
- Que només es suplementés la lactància materna en cas d'indicació clínica i estar sempre informada
- En cas d'haver de suplementar, m'agradaria fer-ho amb cullereta, xeringa o altres mètodes que no interfereixin en la lactància
- Realitzar lactància artificial (biberó)

