

# Plan de nacimiento

---

El plan de nacimiento (PN) es un documento en el que puedes expresar tus preferencias, necesidades, deseos y expectativas sobre el proceso de parto y posparto inmediato, así como los cuidados de tu bebé.

El objetivo es doble. Por un lado que, como familia, penséis en cómo os gustaría ser atendidos en la asistencia al nacimiento y por otro, que el PN sea una herramienta de comunicación entre profesionales y familia, facilitando así, la comprensión y vuestra participación con el equipo asistencial.

Es importante tener una idea de parto deseado y conocer la posibilidad de que no siempre puedan cumplirse las expectativas, ya que cada nacimiento es diferente, pueden aparecer circunstancias que puedan implicar variaciones en tu PN. En caso de producirse, los profesionales te informaremos de la situación para favorecer la toma de decisiones conjunta.

El PN es un documento dinámico, puedes cambiar de opinión en todo momento, según las circunstancias y vivencias, tanto antes, como el día del parto.

A lo largo de todo el proceso te acompañará una comadrona de referencia, conjuntamente podréis consensuar, valorar, resolver dudas..., ella te acompañará y procurará por el bienestar materno-fetal.

El equipo asistencial que te atenderá pretende velar por tu salud y la de tu bebé, para que la vivencia del parto sea la esperada y deseada. Al tratarse de un hospital docente/universitario, los residentes (ginecólogos/matronas) forman parte del equipo asistencial.

Nombre: \_\_\_\_\_

¿Has hecho Preparación al Nacimiento?  Sí  No ¿Dónde?

Fecha probable de parto: \_\_\_\_\_

Nombre de tu bebé: \_\_\_\_\_

## PREFERENCIAS EN EL MOMENTO DEL NACIMIENTO

Durante el trabajo de parto, podrás estar acompañada por una persona de confianza que tú habrás escogido. Será necesario que conozca y respete tus deseos, proporcionándote apoyo físico y emocional, siendo respetuosa con la preservación de tu intimidad y la de otras gestantes.

Durante mi parto deseo estar acompañada por: \_\_\_\_\_

No deseo estar acompañada

## PREFERENCIAS RELACIONADAS CON EL ESPACIO FÍSICO

Durante el trabajo de parto es importante disfrutar de un ambiente tranquilo, sin interferencias, preservando la intimidad en todo momento.

Es importante que estés centrada en el trabajo de parto, es por este motivo que desaconsejamos el uso del móvil.

Para tu comodidad, existe la posibilidad de llevar de casa algún objeto de confort (cojín, saco de semillas, calcetines, aromaterapia, Flores de Bach, Homeopatía, etc.).

Me gustaría:

- Escuchar música
- Que la iluminación sea tenue
- Si se trata de un parto sin anestesia desearía que el bebé naciera en la misma habitación.

Otros: \_\_\_\_\_

## FASE DE DILATACIÓN

El equipo asistencial te informará de la necesidad de realizar algún procedimiento y/o administrar algún fármaco. Al ingreso, tanto si estás en trabajo de parto activo, como si el parto es inducido (provocado), se canalizará una vía venosa. Sólo se administrará medicación en caso de que sea necesario, previa información.

Si se trata de un trabajo de parto de bajo riesgo podrás beber agua, bebidas isotónicas, zumos sin residuos (no lácteos), que puedes llevar de casa.

Para valorar la evolución del parto, los profesionales (obstetra/ comadrona) podemos ofrecerte exploraciones mediante el tacto vaginal. Pediremos tu consentimiento y se limitarán a los mínimos posibles.

## MONITORIZACIÓN FETAL

La valoración del bienestar fetal se realiza mediante control cardíaco con la monitorización fetal. Ésta se puede realizar de manera intermitente, en partos de bajo riesgo, que transcurren con normalidad. Para favorecer la movilidad también haremos uso de monitorización sin cables ("inalámbrica").

La monitorización fetal continua será necesaria cuando se administre analgesia epidural, oxitocina o cualquier otra circunstancia que requiera un mayor control del bienestar fetal.

## ALIVIO DEL DOLOR

Existen métodos para el control de las sensaciones molestas y dolorosas, como calor local, masajes, esterilla de calor, la movilización, la pelota, ducha, silla de partos, esterilla, respiración consciente... Si quieres hacer uso de terapias naturales aromaterapia, flores de Bach, etc., también puedes llevarlas.

Si deseas, puedes optar por analgesia epidural y/o walking peridural. Se trata de la misma técnica de punción, lo que cambia es la dosis de medicación administrada. A dosis bajas la gestante podrá moverse, mientras que a dosis más elevadas dificulta la movilidad. Dependerá de tu deseo y de tu tolerancia de las sensaciones experimentadas a lo largo del parto. El equipo te asesorará del momento óptimo para su administración.

Me gustaría:

- Realizar/probar un parto natural sin anestesia
- Intentar retrasar la analgesia epidural lo máximo posible
- Ponerme la analgesia epidural lo antes posible

Medidas no farmacológicas:

- Movilización
- Pelota
- Ducha de agua caliente
- Estimulación cutánea (masaje superficial, presión/ masaje y aplicación superficial de calor)
- Calor local, esterilla lumbar
- Terapias naturales para el control del dolor: \_\_\_\_\_  
(hay que llevarlas de casa)

Medidas farmacológicas:

- Analgesia epidural y/o ambulante (walking) si estuviera indicada
- Anestesia local sólo en caso de sutura

## NACIMIENTO

Procuraremos que dispongas de la máxima libertad de movimientos y escojas la posición en la que te sientas más cómoda, mientras controlamos al bebé.

Si tu parto es natural o eres portadora de walking-peridural, la postura durante el expulsivo será la que a ti te resulte más confortable para recibir a tu bebé, dependerá de tu deseo y la movilidad.

En caso de analgesia epidural y valorando tu capacidad de movilización, se pueden adoptar diferentes posturas: sentada, estirada de lado, etc.

Me gustaría (puedes elegir varias opciones):

- Ver el nacimiento de mi bebé con la ayuda de un espejo
- Tocarlos antes de nacer
- Hacer pinzamiento tardío del cordón umbilical
- Cortar yo misma el cordón umbilical o mi acompañante
- Dejar latir el cordón 60 segundos y hacer donación de sangre de cordón (será necesaria previa información y firmar el consentimiento) . En caso de querer realizar la donación infórmate a lo largo del control gestacional.

En caso de cesárea, existe la posibilidad de que el acompañante entre en quirófano, siempre que la situación y el equipo lo permita.

Me gustaría:

- Que mi acompañante pueda estar a mi lado
- Preferiría entrar sola

## EPISIOTOMÍA

Valoraremos, siempre que se pueda, realizar una protección activa del perineo. La episiotomía no se realizará de manera rutinaria, sino que se hará cuando el profesional que te atienda (obstetra/comadrona) considere estrictamente necesario, teniendo en cuenta: el bienestar fetal, elasticidad del perineo y/o necesidad de parto instrumentado. En todos los casos se te informará de la necesidad de su realización.

## EN EL MOMENTO DE ALUMBRAMIENTO

El periodo de alumbramiento culmina con la salida de la placenta. Para prevenir la hemorragia postparto se administrará oxitocina EV según la evidencia actual.

Me gustaría:

- Me gustaría ver mi placenta.
- Quiero llevarme la placenta a casa. En este caso habrá que firmar previamente un documento.

## POSPARTO INMEDIATO

El contacto piel con piel tiene efectos beneficiosos tanto para la madre como para el bebé, ya hagas lactancia materna o de fórmula. Favorece la termorregulación del bebé, el establecimiento del vínculo madre-hijo, facilita la instauración de la lactancia materna y disminuye la incidencia de depresión postparto, entre otros.

El bebé no se separa en ningún momento de sus progenitores, excepto en aquellos casos en que se presenten necesidades específicas que lo justifiquen y se os informará de los motivos.

Me gustaría:

- Cogerlo al nacer a no ser que el bebé requiera cuidados especiales
- Tenerlo piel con piel el máximo tiempo posible. En caso de que yo no pueda hacerlo, que mi bebé esté piel con piel con mi acompañante
- Que mi acompañante realice la piel con piel desde el principio
- No realizar piel con piel
- Otros: \_\_\_\_\_

Una vez finalizado el parto, permaneceréis en la Sala de Partos entre 1-2h antes del traslado a la habitación. Se recomienda que tu acompañante esté a tu lado durante este periodo de tiempo. Es un momento único, especial e irreplicable en el que el bebé está muy activo y despierto, idóneo para instaurar una buena lactancia y un firme vínculo para la nueva familia.

## PRIMEROS CUIDADOS DEL BEBÉ

El déficit de vitamina K en el bebé se relaciona con el riesgo de hemorragia neonatal (patología poco frecuente pero muy grave). Por este motivo se recomienda su administración por vía intramuscular, en una dosis única por su mayor eficacia en comparación con la administración por vía oral (administración de 3 dosis: al nacer, a la semana y a las 3 semanas del nacimiento).

Me gustaría:

- Que se administrara la vitamina K por vía intramuscular
- Que la administración de la vitamina K se realizara mientras el bebé está en el pecho/piel con piel
- Administrar la vitamina K vía oral (será necesario que lleves la medicación)
- No tengo preferencias

Para la prevención de la conjuntivitis neonatal se recomienda la administración de una pomada oftálmica antibiótica (eritromicina 0,5%), en una aplicación única. Para no interferir en el contacto visual con la madre, se recomienda retrasar su aplicación hasta el momento previo a subir a planta.

Me gustaría:

- Retrasar la administración de la pomada oftálmica lo máximo posible para no interferir en el contacto visual
- No tengo preferencias

También se realizarán otros cuidados necesarios como pesar al bebé, identificación y recogida de huellas por filiación materna.

Me gustaría:

- Retrasar lo máximo posible estos cuidados para favorecer el contacto con mi bebé
- Que estos cuidados se realicen, en la medida de lo posible con el bebé sobre mí.
- Que mi bebé subiera a planta haciendo piel con piel (si es posible)
- No tengo preferencias

## ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda la lactancia materna por sus altos beneficios. Favorecemos el agarre al pecho, para iniciar la lactancia materna, si es esta la opción que desees.

En caso de que decidas realizar lactancia artificial, ésta también se iniciará en la sala de partos según las indicaciones del pediatra. Recomendamos hacerla mientras realizas el contacto piel con piel.

La comadrona que te acompañe te ofrecerá apoyo y asesoramiento mientras valora el bienestar de la diada madre-bebé.

Me gustaría:

- Realizar lactancia materna
- Que sólo se suplementara la lactancia materna en caso de indicación clínica y estar siempre informada
- En caso de tener que suplementar, me gustaría hacerlo con cucharilla, jeringa u otros métodos que no interfieran en la lactancia.
- Realizar lactancia artificial (biberón)

## EN LA PLANTA DE MATERNIDAD

En el Hospital de Terrassa defendemos la importancia de que el bebé esté en todo momento acompañado de los progenitores.

Las habitaciones de maternidad son individuales y con una cama para el acompañante. Es importante que en la habitación se mantenga un ambiente tranquilo. Se permiten las visitas, pero recomendamos que el volumen de las mismas no interfiera en el confort de la madre-bebé.

En nuestro hospital el alta hospitalaria se dá a partir de las 24h en caso de parto vaginal y a las 48h en caso de cesárea, siempre que el estado de salud de la madre y el bebé sea óptimo. El retorno a domicilio temprano tiene un impacto positivo y favorece el vínculo familiar y la implicación de los padres en los cuidados postnatales, favoreciendo también el descanso y tu recuperación en un entorno íntimo.

En el momento del alta te daremos información oral y escrita sobre autocuidados propios y del bebé en domicilio, así como los motivos de consulta.

Además garantizaremos la continuidad asistencial con el ASSIR con una visita telefónica precoz con la matrona y la opción de una visita a domicilio si lo necesitas.

Nos complace enormemente que nos hayas escogido como Centro para acompañarte. En caso de cualquier petición especial, no dudes en solicitar una visita de acogida.

Si tienes cualquier otra necesidad especial que no quede reflejada en este PN te animamos a compartirla.

Otras necesidades: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







