



# Plan para su parto

¡Felicidades! Mientras se prepara para dar a luz, puede comenzar a considerar todas sus opciones disponibles en ese día tan especial. El crear un plan para el alumbramiento puede ayudarle a revisar sus opciones e informar sus preferencias a los médicos, parteras y enfermeras, que le atenderán a usted y a su recién nacido. Sabemos que el periodo de tiempo del trabajo de parto, del parto y el período postparto puede traerle sorpresas inesperadas, y que las cosas no siempre salen según lo planeado. Mientras que no se sabe lo que le depara el futuro, valoramos su seguridad y experiencia y trabajaremos muy de cerca con usted para poder honrar los deseos que usted nos ha expresado, manteniendo la seguridad como nuestra prioridad más importante.

### Nuestra Filosofía y Nivel de Atención

Dar a luz puede ser uno de los momentos más significativos que usted y su familia experimentarán en su vida. En CMH, creemos en la atención a la maternidad centrada en la familia y nos esforzamos por tratar a cada mujer y familia con respeto y apoyo.

- Recomendamos a las mujeres y a sus parejas a que se preparen para el parto tomando las clases *Prepared Childbirth*
- Apoyamos las opciones de las mujeres durante el parto, ya sea que elijan un parto natural, o prefieran experimentar el menor dolor posible durante el trabajo de parto y el parto.
- Recomendamos el uso de técnicas de control, como la respiración, relajación, técnicas de tacto, calor, frío, movimiento e hidroterapia.
- Fomentamos el contacto de piel a piel para todas las madres y los bebés.
- Fomentamos y apoyamos la lactancia materna exclusiva. Al mismo tiempo, nos comprometemos a apoyar las decisiones individuales de alimentación de los padres para sus bebés. Nuestras enfermeras están capacitadas para proporcionar ayuda con

la lactancia durante su estancia y también ofrecemos consultas gratuitas ilimitadas sobre lactancia así como grupos de apoyo para madres que amamantan después que la den de alta.

- Habitualmente retrasamos los procedimientos para los recién nacidos, tales como pesarlos, medirlos y la administración de medicamentos, para permitir la vinculación o la lactancia.
- Habitualmente retrasamos el primer baño de 8 a 12 horas para permitir que los bebés normalicen y regulen su temperatura (a menos que sea necesario bañarlos antes por razones médicas).
- No ofrecemos ni recomendamos chupetes, excepto durante los procedimientos dolorosos y para nuestros bebés en la UCIN.
- Habitualmente utilizamos anestesia regional (espinal o epidural) para las cesáreas. Las excepciones se harán en base a las recomendaciones de su médico para garantizar un parto seguro para usted y su bebé.

Para garantizar la experiencia de un parto seguro y con apoyo, le pedimos que hable sobre su plan para el parto y sus preferencias con su médico o partera antes de llegar a Labor & Delivery.



# Opciones para el manejo del dolor del trabajo de parto

Dar a luz puede ser uno de los momentos más significativos y desafiantes que pueden vivir usted y su familia. Aquí en CMH, nuestros objetivos son ayudarle a afrontar el trabajo de parto, y asegurarnos que la experiencia del nacimiento sea segura y saludable para usted y su bebé. Creemos que es importante que usted conozca qué opciones tiene.

## Medidas de Comodidad

Pueden ayudarle a lidiar con el dolor y las molestias del trabajo de parto y las contracciones:

- Técnicas de Respiración
- Relajación
- Visualización
- Uso de un Punto Focal
- Calor Terapéutico
- Frío Terapéutico
- Cambios de Posición
- Caminar
- Uso de la Pelota para el Parto
- Silla Mecedora
- Luz tenue
- Música
- Masaje y Toque Terapéutico
- Aromaterapia (No humo/no llamas)
- Hidroterapia (Regadera o Tina)

## Medicamento para el dolor por vía intravenosa

Medicamentos para el dolor puede ser administrado por su enfermera, y aunque no quita el dolor, puede “suavizar” el dolor para que le sea más fácil relajarse durante el parto. Generalmente desaparece después de una hora. Puede darse hasta una hora antes de que nazca su bebé.

## Anestesia Epidural

La anestesia epidural se inyecta a través de un catéter pequeño y flexible en la región lumbar que proporciona alivio del dolor en la parte inferior del abdomen, piernas y canal del parto. Lo administra un anestesiólogo. No causa sedación y generalmente proporciona alivio total (o casi total) del dolor.

Si tiene alguna pregunta sobre la información anterior, por favor coméntelo con su médico o enfermera.