

## ELIGE TU PARTO

El plan de parto es un documento “en construcción” hasta el final del embarazo, en el que plasmamos nuestras preferencias a la hora de dar a luz. Te ayudamos a elaborarlo con todo detalle. A continuación elige entre las 4 OPCIONES, UNA O VARIAS RESPUESTAS . En cambio en otras preguntas contestará con Si o No .

- La prioridad en el parto es :
  - 1.) Seguridad ante todo .
  - 2.) Estar plenamente informada .
  - 3.) Un parto cálido y participativo .
  - 4.) No sentir dolor .
  
- Tu idea de inicio de parto es :
  - 1.) Esperar en casa todo lo posible .
  - 2.) Acudir al hospital ante cualquier sintomatología de inicio de parto .
  - 3.) Poder llamar para preguntar cualquier duda .
  
- Al inicio de parto prefieres :
  - 1.) Comprobar constantes y vitalidad de tu hijo .
  - 2.) Esperar a que la dinámica sea más intensa .
  - 3.) Monitorizar el bienestar fetal cuando el parto está ya iniciado .
  - 4.) Consultar con el equipo experto cuando es el mejor momento .
  
- Permitiré la colocación de una vía periférica siempre y la utilización de medicación si es estrictamente precoz, previo informe de inicio de el parto :
  - 1.) Prefiero que no me rasuren la zona perineal .
  - 2.) Prefiero enema de limpieza intestinal para no tener pérdidas durante la dilatación y el parto .
  - 3.) Prefiero que no me enemen .
  - 4.) Prefiero que si es necesario se me rompa la bolsa para facilitar el encajamiento y la dinámica de parto .
  - 5.) Prefiero que no me rompan la bolsa si no es estrictamente necesario .
  
- En cuanto a la analgesia :
  - 1.) Una vez iniciado el parto prefiero analgesia epidural para mitigar el dolor de las contracciones
  - 2.) Prefiero aguantar las contracciones hasta que me sea posible .
  - 3.) No quiero en ningún momento analgesia epidural .

- En caso de no querer analgesia epidural quiero :
  - 1.) Una atención personalizada para hacer un seguimiento de la dilatación con técnicas de relajación .
  - 2.) Utilizar ventanas de monitorización para permitir la deambulación y la adopción de determinadas maniobras y posturas
  - 3.) La utilización de bañera durante el periodo de dilatación para facilitar la misma bajo supervisión
  - 4.) La utilización de actos médicos de analgesia aún sabiendo que también en cierta medida pasará a mi hijo.
  
- Durante el momento del parto :
  - 1.) Quiero permanecer en las habitaciones de parto de una manera más íntima y discreta
  - 2.) Quiero en la medida de lo posible adoptar la posición más cómoda para mi y segura para mi hijo y mi persona .
  - 3.) No quiero que se me realice parto instrumental si no es estrictamente necesario .
  - 4.) No quiero que se me practique episiotomía electiva y solo se me practicará si es . estrictamente necesario para evitar desgarros grandes .
  
- Tras el parto :
  - 1.) Quiero que se practique el piel con piel con mi hijo a no ser que necesite una atención prenatal precisa inmediata .
  - 2.) Quiero fomentar la lactancia materna inmediata .
  - 3.) Quiero que mi hijo permanezca en todo momento junto a mi si es posible .
  
- Quiero que en todo momento esté atendido por el personal y se me explique los procedimientos y la evolución que sea precisa .
- Quiero que el seguimiento de mi embarazo sea lo más personalizado posible y que conlleve todo mi proceso .
- Quiero que mi ginecólogo en la medida de lo posible participe en el seguimiento de mi dilatación y asistencia de parto y puerperio .
- Quiero estar acompañada en todo momento por la persona asignada por mi desde el proceso de inicio de parto hasta el nacimiento de mi hijo .