



## Opciones de parto

### *Planificación para el trabajo de parto y el parto*

*Comparta con su proveedor de atención a la salud sus ideas e inquietudes sobre el parto y su estadía en el hospital. Lleve sus peticiones a la visita prenatal a la clínica, para que podamos saber lo que es más importante para usted. Recuerde ser flexible; usted no puede predecir cómo será su trabajo de parto.*

*El personal de la clínica es responsable de su seguridad y la de su bebé. Deseamos satisfacer sus peticiones y ayudarle a tener una experiencia positiva al dar a luz.*

### Háganos saber lo que es importante para usted

Por favor háganos saber lo que es más importante para usted durante el trabajo de parto y el parto. El personal tratará de proporcionar lo que usted pida.

Nuestra primera prioridad es la atención segura de usted y su bebé. Asimismo, piense acerca de lo que podría sentir y preferir en caso de que ocurra un evento inesperado.

Algunas familias tienen prácticas culturales especiales o tradicionales que son importantes durante y después de un parto. Por favor díganos cómo podemos ofrecerle lo que es importante para usted.



*Por favor háganos saber lo que es más importante para usted durante el trabajo de parto y el parto. Deseamos ayudarle a tener una experiencia positiva al dar a luz.*

Conocer cuáles son sus opciones para el trabajo del parto y el parto le ayudará a entender lo que podría ocurrir. También le ayuda a tomar decisiones informadas acerca de su atención y la atención de su bebé. Deseamos que usted colabore en su atención.

## Sus opciones

Estas son algunas de las decisiones que deberá tomar durante y después del trabajo de parto:

### Maneras de enfrentar el dolor del trabajo de parto

- Relajación y respiración
- Cambios de posición frecuentes
- Masaje
- Puntos focales (en lo que quiere enfocarse)
- Música
- Un baño o ducha
- Compresas calientes/frías
- Medicamentos, tales como *anestesia epidural*, a medida que avanza el trabajo de parto

### Durante el trabajo de parto y el parto

- Caminar con un monitor fetal encendido o posiblemente tener un monitoreo fetal *intermitente* (apagado y encendido)
- Posiciones especiales para el parto como:
  - Sobre sus manos y rodillas
  - Ponerse en cuclillas al pujar
  - Otro
- Observar el parto en un espejo
- Atenuar la luz o escuchar música especial

### Después de que nazca su bebé

- Pedir cortar el cordón
- Pedir que se coloque a su bebé sobre su vientre (piel a piel) después del nacimiento
- Pedir que sequen y envuelvan a su bebé antes de colocarlo en sus brazos
- Donación de sangre del cordón umbilical

Para obtener información sobre la posibilidad de sacar fotografías y filmar con una videocámara, consulte el capítulo "Fotografías y grabaciones de video y audio del trabajo de parto y el nacimiento" de este libro.

## Comidas

Por favor informe a nuestro personal si tiene necesidades alimenticias especiales. Estas pueden incluir alergias a los alimentos o solicitudes de alimentación especial, por ejemplo, para diabéticos, vegetarianos, kosher, con bajo contenido de grasa, etc.



*La atención normal del recién nacido comprende el baño y el cuidado del cordón.*

## La atención que recibirá su recién nacido

- Controles de la temperatura, ritmo cardíaco y respiración del bebé.
- Ungüento para los ojos la primera hora.
- Inyección de vitamina K para la coagulación de la sangre.
- Posible controles de azúcar en la sangre.
- Medidas del peso y el tamaño.
- Baño y cuidado del cordón.
- Inmunización contra la hepatitis B.
- El examen sistemático de audición se realiza para verificar la audición de su bebé. Consulte el folleto "Examen sistemático de audición del recién nacido" en el bolsillo del libro *El cuidado de usted y de su nuevo bebé* (Caring for Yourself and Your New Baby), que recibirá luego del nacimiento de su bebé en UWMC.

## Alimentación de su bebé

- Alimentación al pecho solamente
- Extracción de leche

Tendrá a su disposición especialistas en lactancia para ayudarle con la lactancia materna.

## Su plan de parto

Consulte la página siguiente para ver un ejemplo de un plan de parto. Esto es solo un ejemplo, asegúrese de que las decisiones que tome sean adecuadas para usted.

Cuando esté lista, podrá completar "Mi plan de parto" en las páginas 49 y 50 de este libro para crear su propio plan de parto.

## Ejemplo del plan de parto

### Mi plan de parto

- Este es nuestro primer bebé. La fecha del parto es el 1º de enero.
- Mi obstetra (OB) es la **Dra. Sally Smith**.
- Las personas que me apoyarán son **mi esposo John y una doula**.

Deseamos que el trabajo de parto y el parto tengan lugar en una atmósfera que favorezca la **relajación, el movimiento y el desarrollo natural del parto**. Este es nuestro parto ideal.

### Preferencias para el trabajo de parto: Quiero:

- Usar mi propia ropa
- Luces tenues
- Tomar una ducha o sentarme en una piscina de hidromasaje, que me hagan un masaje y escuchar música suave
- Desplazarme libremente y poder caminar de un lado a otro
- Usar una pelota de parto

**Control del dolor:** Quiero usar métodos naturales para manejar el dolor (respiración, relajación enfocada, posiciones cómodas, tina) para controlar el dolor en la fase inicial del trabajo de parto. Creo que voy a querer analgesia epidural cuando el trabajo de parto avance. Por favor no me ofrezcan medicamentos para aliviar el dolor. Vamos a pedirlos si decidimos que los queremos.

**Intervenciones:** Confiamos en que si son necesarias intervenciones o medicamentos, hablarán con nosotros sobre sus riesgos y beneficios, así como sobre otras opciones que podemos tener.

- Mi esposo John intercederá por mí durante el trabajo de parto.

**Lactancia materna:** Daré el pecho a mi bebé. Por favor **no** den suplementos a mi bebé. Si nuestro bebé necesita atención urgente, pedimos que John esté con él en todo momento.

- Quiero hablar con una especialista en lactancia.

**Atención del recién nacido:** Me gustaría tomar en brazos a nuestro bebé enseguida después del parto. Por favor esperen todo lo posible para la inyección de vitamina K, el ungüento para los ojos y baño. Por favor controlen todos los signos vitales mientras el bebé está sobre mi pecho.

- John cortará el cordón umbilical.
- Queremos donar la sangre del cordón umbilical.
- Queremos que nuestros padres entren a la sala de trabajo de parto luego de que nazca nuestro bebé.

Gracias por ayudarnos para que el parto sea como lo soñamos.

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre su plan de parto, llame a su proveedor de atención a la salud durante el horario de oficina.

## **Birth Choices**

### *Planning for your labor and birth*

*Share your ideas and concerns about your birth and hospital stay with your health care provider. Bring your requests to a prenatal clinic visit so that we know what is most important to you. Remember to be flexible – you cannot predict what your labor will be like.*

*Clinic staff are responsible for the safety of you and your baby. We want to fulfill your requests and help you have a positive birth experience.*

### **Let Us Know What Is Important to You**

Please tell us what is most important to you during labor and birth. The staff will try to provide what you ask for.

Our first priority is the safe care of you and your baby. Also, think about how you may feel and what you may prefer if an unexpected event occurs.

Some families have special cultural or traditional practices that are important during and after a birth. Please tell us how we can provide what is important to you.



*Please tell us what is most important to you during labor and birth. We want to help you have a positive birth experience.*

Knowing what your choices are for labor and birth helps you understand what may occur. It also helps you make informed decisions about your care and the care of your baby. We want you to be a partner in your care.

## **Your Choices**

Here are some choices you will need to make during and after labor:

### **Ways to Cope with Labor Pain**

- Relaxation and breathing
- Frequent position changes
- Massage
- Focal points (what you want to focus on)
- Music
- Bath or shower
- Hot or cold packs
- Medicines, such as *epidural anesthesia*, as labor progresses

### **During Labor and Birth**

- Walking with a fetal monitor on or possibly having *intermittent* (off and on) fetal monitoring
- Special positions for the birth like:
  - On your hands and knees
  - Squatting while pushing
  - Other
- Watching the birth in a mirror
- Turning the lights down or playing special music

### **After Your Baby Is Born**

- Asking to cut the umbilical cord
- Asking for your baby to be placed on your belly (skin-to-skin) after birth
- Asking for your baby to be dried and swaddled before being placed in your arms
- Cord blood donation

For information on taking photographs and videotaping, see the chapter “Birth and Labor Photos, Videos, and Audio Recordings” in this book.

## Meals

Please let our staff know if you have special dietary needs. These might include food allergies or special food requests such as diabetic, vegetarian, kosher, low fat, or others.



Normal newborn care includes a bath and cord care.

## Care Your Newborn Will Receive

- Checks of baby's temperature, heart rate, and breathing.
- Eye ointment in the first hour.
- Vitamin K injection for blood clotting in the first hour.
- Possible blood sugar checks if you are diabetic or your baby is large or small.
- Weight and length measurement.
- Bath and cord care.
- Hepatitis B immunization.
- Hearing screening is done to check your baby's hearing. See the handout "Newborn Hearing Screening" in the pocket of the book *Caring for Yourself and Your New Baby*, which you will receive after your baby is born at UWMC.

## Feeding Your Baby

- Breastfeeding
- Pumping

Lactation consultants are available to help you with breastfeeding.

## Your Birth Plan

Please see the next page for a sample birth plan. This is just an example – be sure that the choices you make are right for you.

When you are ready, you may complete "My Birth Plan" on pages 49 and 50 of this book to create a birth plan of your own.



## A Sample Birth Plan

### My Birth Plan

- This is our first baby. The due date is January 1.
- My OB is **Dr. Sally Smith**.
- My support people will be **my husband John and a doula**.

We ask to labor and deliver in an atmosphere that promotes **relaxation, movement, and birth's natural progression**. This is our ideal birth.

### Labor Preferences: I want to:

- Wear my own clothing
- Have lights dimmed
- Take a shower or sit in a whirlpool, have massage and soft music
- Move freely and be able to walk around
- Use a birth ball

**Controlling Pain:** I want to use natural coping methods (breathing, focused relaxation, comfort positions, tub) to control pain in early labor. I expect I will want an epidural as labor progresses. Please do not offer pain relief medicines. We will ask for them if we decide we want them.

**Interventions:** We trust that if any interventions or medicines are needed, you will talk with us about their risks and benefits, and other options we have.

- My husband John will be my advocate during labor.

**Breastfeeding:** I will breastfeed our baby. Please do **not** give my baby supplements. If our baby needs urgent care, we ask that John be with the baby at all times.

- I want to talk with a lactation consultant.

**Newborn Care:** I would like to hold our baby right after birth. Please wait as long as possible for the vitamin K shot, eye ointment, and bath. Please check all vital signs while our baby is on my chest.

- John will cut the umbilical cord.
- We plan to donate the cord blood.
- We want our parents to come into the labor room after our baby is born.

Thank you for helping us work toward our ideal birth.

### Questions?

Your questions are important. If you have questions about your birth plan, call your health care provider during office hours.