

# Preguntas que podés hacerte para elaborar un plan de parto seguro y respetado



Para crear una propuesta inicial de plan de parto seguro y respetado, es importante que puedas hacerte las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son mis preferencias en cuanto al entorno del parto?
2. ¿Qué tipo de ambiente me haría sentir más cómoda y relajada durante el parto? (Luces, aire acondicionado, privacidad, acceso a una ducha) ¿Que tipo de alimentos y bebidas me gustaría consumir?
3. ¿Qué tipo de apoyo necesito durante el trabajo de parto?
4. ¿Quién me acompañará durante el parto y qué papel desempeñarán en mi apoyo emocional y físico?
5. ¿Tengo preferencias en cuanto a las posiciones para el parto?
6. ¿Hay posiciones específicas que prefiera adoptar durante el trabajo de parto y el parto en sí?
7. ¿Qué métodos de alivio del dolor me gustaría utilizar?
8. ¿Estoy interesada en opciones de alivio del dolor naturales, como la respiración, el masaje o el uso de una pelota de parto, o prefiero opciones médicas, como la epidural? ¿Conozco en detalle los pro y contras de cada uno de estos métodos?
9. ¿Qué intervenciones médicas estoy dispuesta a aceptar?
10. ¿Estoy de acuerdo con el uso de oxitocina, la rotura artificial de membranas u otras intervenciones médicas durante el parto, o prefiero evitarlas si es posible? ¿En que casos las puedo aceptar?
11. ¿Qué preferencias tengo en cuanto al cuidado del recién nacido?
12. ¿Qué me gustaría que ocurriera inmediatamente después del parto en términos de cuidado del bebé, como el contacto piel con piel, la lactancia temprana, etc.?
13. ¿Cómo deseo manejar el cordón umbilical y la placenta después del nacimiento?
14. ¿Tengo alguna preferencia en cuanto al tiempo que el cordón umbilical permanece intacto o si quiero que se realice la recolección de células madre? ¿Conozco a profundidad los pro y contras de cada proceso?
15. ¿Qué planes tengo en caso de que surjan complicaciones durante el parto?
16. ¿He discutido con mi equipo de atención médica sobre qué hacer en caso de que surjan complicaciones y cuáles son mis preferencias en cuanto a intervenciones médicas adicionales?
17. ¿Cómo quiero que se maneje la información y la comunicación durante el parto?
18. ¿Quiero que se me informe sobre cada paso del proceso y se me consulte antes de realizar cualquier procedimiento?
19. ¿Qué expectativas tengo para el postparto inmediato?
20. ¿Tengo preferencias en cuanto a la atención que recibiré después del parto, como el contacto piel con piel con mi bebé, la lactancia materna y el descanso adecuado?
21. ¿Cuál es mi historial médico y obstétrico, y cómo puede influir en mi experiencia de parto?



Si tu deseo es desarrollar un plan de parto más personalizado es importante que te hagas las siguientes preguntas adicionales:

1. ¿Cuál es mi estado de salud actual y cómo puede afectar mi parto?
2. ¿Tengo preferencia por un hospital, centro de parto o parto en casa, y por qué?
3. ¿Qué protocolos de seguridad tiene el lugar donde planeo dar a luz?
4. ¿Cuál es mi preferencia en cuanto a quién dirigirá mi parto: un obstetra, una partera o un equipo mixto?
5. ¿Cómo deseo que se maneje la llegada al hospital o centro de parto?
6. ¿Qué medidas de control del dolor prefiero utilizar durante el parto?
7. ¿Qué tipo de ambiente quiero en la sala de parto: tranquilo, con música, luces tenues, etc.?
8. ¿Tengo preferencia por la presencia de estudiantes o residentes médicos durante mi parto?
9. ¿Cómo quiero que se maneje la monitorización de mi bebé durante el parto?
10. ¿Tengo alguna preferencia en cuanto a la episiotomía y la prevención de desgarros perineales?
11. ¿Qué planes tengo en caso de que necesite una cesárea de emergencia?
12. ¿Cómo quiero que se maneje la administración de líquidos y alimentos durante el parto?
13. ¿Tengo preferencia por el uso de la ducha, bañera de parto o técnicas de relajación durante el trabajo de parto?
14. ¿Cuál es mi preferencia en cuanto a la presencia de familiares o amigos durante el parto?
15. ¿Tengo alguna preferencia en cuanto a quién cortará el cordón umbilical?



16. ¿Cómo deseo que se maneje el contacto piel con piel con mi bebé después del parto?
17. ¿Qué planes tengo en cuanto a la alimentación del recién nacido: lactancia materna exclusiva, alimentación mixta, lactancia artificial, etc.?
18. ¿Cuál es mi opinión sobre el uso de fórceps, ventosas o cualquier otro instrumento durante el parto?
19. ¿Qué procedimientos de emergencia puedo esperar durante el parto y cuáles son mis preferencias al respecto?
20. ¿Cómo quiero que se maneje la administración de medicamentos durante el parto, como la inducción del trabajo de parto o la analgesia epidural?
21. ¿Tengo alguna preferencia en cuanto a la posición del parto: acostada, de pie, en cuclillas, etc.?
22. ¿Cuál es mi opinión sobre la presencia de cámaras o la grabación de video durante el parto?
23. ¿Qué medidas de seguridad y prevención de infecciones quiero que se tomen durante el parto?
24. ¿Cómo quiero que se maneje la entrega y el cuidado de la placenta después del parto?

Mi mayor deseo es que estas preguntas sean una gran ayuda para vos y para otras mujeres gestantes, ya que servirán como guía para elaborar un plan de parto más detallado y completo, que refleje sus preferencias individuales y promueva una experiencia de parto segura, respetada y satisfactoria.

De mamá a mamá  
De corazón a corazón

Mari

Preparate para vivir ¡El mejor día de tu vida!