



ACTÚE

Prepare un plan de parto.

Si bien hay cambios constantes con la pandemia de COVID-19, March of Dimes sabe que cada día siguen naciendo bebés. Este documento se creó para que usted evalúe sus preferencias en función de las normas del centro de partos que eligió. Al final encontrará una serie de preguntas que debe plantear a su proveedor al prepararse para el nacimiento de su bebé.

Su nombre

Nombre e información de contacto de su profesional médico

Fecha probable de parto

Nombre e información de contacto del profesional médico de su bebé

1 ¿Dónde planea tener a su bebé?

2 ¿Puede la persona de apoyo estar presente durante el parto y nacimiento? En ese caso, ¿quién es la persona de apoyo principal?

Nombre

Teléfono

Esta persona es:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Su pareja | <input type="checkbox"/> El padre de su bebé |
| <input type="checkbox"/> Un familiar | <input type="checkbox"/> Su amiga |
| <input type="checkbox"/> Clérigo | <input type="checkbox"/> Su doula |

3 ¿Hay una opción de tener apoyo virtual durante el parto y nacimiento?

Opciones virtuales:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Por teléfono | <input type="checkbox"/> Skype |
| <input type="checkbox"/> FaceTime | <input type="checkbox"/> Facebook |
| <input type="checkbox"/> Zoom | <input type="checkbox"/> WhatsApp |

4 ¿Puede traer su propio dispositivo (teléfono/iPad)?

Sí No

¿Tiene el hospital acceso a WIFI?

Sí No

¿Ofrecerá el hospital un dispositivo para el apoyo virtual?

Sí No

5 ¿Qué apoyo desea durante el parto?

- Ayuda con la respiración
- Ayuda al manejar las contracciones
- Masaje
- Ayuda para moverme
- Uso de materiales de parto (pelota de parto, pelota en forma de cacahuete)
- Sensorial (luces, música)
- Otro

6 ¿Desea poder moverse durante el parto?

Sí No

¿En qué posiciones prefiere estar para el parto?

Acostada

Sentada

De pie

Otro _____

7 ¿Qué tipo de medicina, si la necesita, desea para ayudarle a aliviar el dolor del parto?

8 ¿Desea sostener a su bebé piel a piel durante la primera hora después del nacimiento?

Sí No

9 ¿Desea el pinzamiento demorado del cordón umbilical?

Sí No

10 ¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?

11 ¿Planea guardar o donar la sangre del cordón umbilical de su bebé?

Sí No

12 ¿Quiere que su bebé se quede con usted en todo momento después del nacimiento? ¿O está bien que se quede en la sala de recién nacidos?

Con usted en todo momento

Está bien en la sala de recién nacidos

13 ¿Planea amamantar a su bebé?

Sí No

14 ¿Desea conocer a la consultora en lactancia mientras está en el hospital?

Sí No

15 ¿Desea que le avisen antes de que le den un chupón o leche de fórmula a su bebé?

Sí No

16 Si su bebé es varón, ¿desea que le hagan la circuncisión?

Sí No

17 ¿Desea observar tradiciones especiales cuando su bebé nace?

Sí No

Describir _____

18 ¿Quién es su contacto de emergencia?

Nombre _____

Relación/parentesco _____

Teléfono _____

19 ¿Hay alguna otra cosa que el personal del hospital o del centro de partos debe saber sobre usted o sobre el nacimiento de su bebé?

Sí No

Describir _____

20 ¿Hay palabras o expresiones que desea que el equipo médico NO use?

Sí No

Describir _____

21 ¿Prefiere limitar la cantidad de personal médico que entra a su habitación?

Sí No

Al prepararse para el parto, llame a su centro médico para preguntar:

1 ¿Me puede acompañar mi pareja o persona de apoyo?

2 Si no me permiten tener presente a una persona de apoyo, ¿cuáles son las normas del centro médico acerca de tener a una persona de apoyo virtual?

3 Si no me permiten tener presente a una persona de apoyo, ¿cómo hará el personal para apoyarme y ayudar a manejar mis necesidades emocionales y físicas durante el parto y nacimiento?

4 ¿Cómo nos protegerán a mi bebé y a mí contra COVID-19 durante el parto y nacimiento? ¿Cuáles son las normas de uso de mascarilla para las embarazadas y mujeres posparto?

5 ¿Ofrecen una visita virtual del hospital para prepararme para el parto y nacimiento?

6 ¿Qué me permiten traer al centro médico?

7 ¿Me harán la prueba de COVID-19?

8 ¿Qué sucederá si el resultado de mi prueba de COVID-19 da positivo?

9 ¿Qué sucederá si el resultado de la prueba de COVID-19 de mi bebé da positivo?

10 ¿Cuál es el período normal para dar de alta posparto a las mamás y los bebés?

11 ¿Cuál es la norma del centro médico sobre visitantes después del nacimiento de mi bebé?

12 ¿Hay otras normas sobre parto y nacimiento específicas del centro médico que deba conocer?

Quando llegue al centro médico, haga estas preguntas:

1 ¿Han cambiado las normas de parto y nacimiento del centro médico?

2 Durante el trabajo de parto, ¿por dónde puedo moverme?

3 ¿Se permite comer y beber durante el parto?
