



Plan de nacimiento

El equipo de obstetricia del HGT ofrece una atención al parto basada en el respeto, seguridad y profesionalidad, centrada en las necesidades de la mujer / pareja / bebé. Con el fin de mejorar la experiencia del parto os ofrecemos este documento que pretende recoger vuestras preferencias, deseos y expectativas en todo el proceso de hospitalización parto y post parto.



Si tenéis dudas sobre las diferentes alternativas del Plan de nacimiento podéis consultar con vuestra comadrona. En la web del hospital encontraréis información relacionada (www.germanstrias.cat en el apartado de pacientes clicar en "Estoy embarazada").

La comadrona será tu profesional de referencia y te acompañará durante todo el proceso de parto manteniendo contacto en todo momento con el resto del equipo (obstetras, pediatras, anestesiólogos, enfermeras y auxiliares), que velarán por tu salud y la de tu bebé.

Si tu parto es programado, inducido o por cesárea, intentaremos respetar el máximo posible tus preferencias; debes tener presente que cualquier alteración de la normalidad o imprevisto clínico pueden hacer necesario cambiar la forma de actuar según se establece en los protocolos del servicio dependiendo de la situación que se dé, se individualizará cada caso.

Quiero estar:

- Sin acompañante
- Con un / una acompañante. Nombre: _____

Ambiente y espacio físico

En nuestro hospital tenemos 3 salas de exploración, 4 boxes de observación, 2 duchas, 4 boxes de dilatación con lavabo incorporado, 2 salas de parto, 1 quirófano, 2 salas de reanimación / despertar y 1 sala de parto natural.

Siempre que sea posible, preferiría:

- Utilizar la sala de parto natural (dilatación y parto en único espacio y aplicación del Protocolo de atención al parto natural sin anestesia).
- Usar el circuito convencional de parto (box de dilatación, sala de parto y reanimación).

Atención durante la dilatación

La comadrona / equipo asistencial os informará en todo momento sobre la evolución del trabajo de parto y sobre los procedimientos a realizar.

Cuando ingreses se hará una analítica para el banco de sangre (que se comparará después con la sangre de tu bebé) y se dejará canalizada una vía intravenosa por si fuera necesaria una actuación urgente o administración de medicación durante el parto.

Durante la dilatación, siempre que no haya ninguna contraindicación, podrás beber líquidos, preferentemente agua, infusiones o bebidas isotónicas para mantenerte hidratada.

Para valorar la progresión del parto se harán las exploraciones vaginales adecuadas a cada caso y se auscultará la frecuencia cardíaca de tu bebé con monitorización externa para controlar el bienestar fetal y la dinámica uterina (contracciones).

Si es necesario el uso de oxitocina, otros fármacos, analgesia epidural o se produce alguna situación de riesgo te lo comunicaremos y el control del bienestar fetal se hará de manera continua, si no es el caso, preferiría:

- Monitorización externa continua.
- Monitorización externa intermitente (habrá ratos en que podrás caminar, variar de posiciones...).
- Quiero estar informada y que se consulte mi opinión si es necesario romper bolsa de manera artificial o administrar medicación durante el parto.
- No tengo preferencias, el equipo asistencial valorará la conveniencia de los controles y acciones a efectuar.
- Otras opciones, especificar:

Métodos para aliviar el dolor

Puedes decidir si deseas anestesia epidural durante el parto o utilizar otros métodos, la comadrona te acompañará y dará apoyo psicológico y emocional y te informará sobre las alternativas en cada etapa del parto, podrás decidir sobre:

- Quiero un parto natural y poder disponer de las herramientas de apoyo al parto que proporciona la sala de parto natural de vuestro hospital: balancín, bañera de dilatación, cuerdas, silla de parto, cama obstétrica articulada, pelotas obstétricas, ducha ...
- Quiero anestesia epidural lo antes posible.
- Mientras no lleve anestesia quiero tener posibilidad de moverme libremente, escoger si son necesarios métodos alternativos para aliviar las molestias y decidir cuándo necesite la anestesia epidural.
- Poder optar a diferentes intensidades de luz.
- Escuchar música (llevaré aparato reproductor / móvil con auriculares).
- Llevar elementos de confort propios (cojines, esterilla, otros).
- Utilizar el material de apoyo que me proporcione el hospital para ser utilizado durante el proceso de parto: pelota obstétrica, cojines, cinturón térmico, silla de parto, espejo, ducha, masaje con presión... según mis necesidades.
- Relajación y técnicas de respiración.
- Ducha con agua caliente.
- Durante la dilatación utilizaré otras medidas alternativas **que utilizo habitualmente y llevaré mi material o tratamiento y la aplicaré con ayuda de mi acompañante.**
Especificar cuáles serán:
 - Aromaterapia
 - Homeopatía
 - Flores de Bach
 - Acupuntura / Acupresión
 - TENS
 - Otros
- No tengo preferencias

Atención al nacimiento

El nacimiento es un momento único, la comadrona os aconsejará para que podáis participar activamente, según vuestras necesidades y las del bebé, os recomendará posiciones que pueden favorecer el nacimiento de vuestro hijo interviniendo lo mínimo necesario.

Evitamos el uso de episiotomía (corte para permitir que salga el bebé) de forma sistemática, por eso hacemos protección activa del perineo durante el nacimiento, aun así hay situaciones en las que hay que hacerla.

- Quiero que me consulten en caso que sea necesario hacer episiotomía.

Siempre que sea posible me gustaría:

- Que mi acompañante pueda ayudarme todo el tiempo.
- Que el nacimiento de mi hijo se produzca con la máxima intimidad posible, disminuir estímulos auditivos y lumínicos en sala de partos / quirófano.
- Poder disponer de música durante el parto (puedes llevar tus aparatos, en caso de cesárea hay opción de música dentro de quirófano).
- Que me dirijan las contracciones.
- Esperar a tener ganas para empezar a hacer los pujos (no dirigidos).
- Tener un espejo para ver el nacimiento.
- Elegir la posición más adecuada para hacer los pujos, en caso de epidural me gustaría estar incorporada.
- No tengo preferencias en cuanto a la posición de parto.
- Otras opciones, especificar:

Después del parto

El periodo de alumbramiento se produce entre el nacimiento de tu hijo y la salida de la placenta. En nuestro hospital hacemos un tratamiento activo de este periodo y administramos una dosis única de oxitocina dado que está demostrado que reduce el riesgo de hemorragia en el posparto.

- Estoy de acuerdo que se haga un alumbramiento activo.
- Prefiero hacer un alumbramiento espontáneo y esperar a que la placenta salga sola, no quiero administración de oxitocina.
- No tengo preferencias.
- Otras opciones, especificar:

Cuando nazca vuestro/a hijo/a favoreceremos el contacto inmediato piel con piel madre/bebé e intentaremos interferir lo menos posible para fomentar el vínculo. Durante las primeras dos horas de vida tu bebé estará despierto y reactivo, estando en contacto regulará mejor el ritmo cardíaco, su temperatura, la glucosa en sangre, activará el sistema inmunitario e iniciará la lactancia de la manera más fisiológica.

Después de este primer contacto haremos los cuidados necesarios y valoración del bebé en presencia de los padres.

- Me gustaría hacer piel con piel de manera inmediata con mi hijo/a.
- En caso de que yo no pudiera hacerlo, que mi acompañante iniciara contacto piel con piel.
- Quiero hacer donación de sangre de cordón, llevo el consentimiento firmado. El pinzamiento se hará al minuto de vida.
- Me gustaría que el cordón umbilical no se cortara hasta que deje de latir.



- No tengo preferencias para hacer el pinzamiento.
- Quiero dar pecho e iniciar la lactancia lo antes posible.
- Quiero hacer lactancia artificial.
- Otras opciones, especificar:

Después del parto estaréis un par de horas en el box de reanimación / despertar hasta que puedas subir a planta de hospitalización, junto con vuestro/a hijo/a y tu pareja/acompañante.

Antes de subir a planta se habrá administrado a tu bebé una dosis de vitamina K (reduce el riesgo de hemorragia neonatal), la vía de administración recomendada es la intramuscular ya que con una única dosis se asegura la eficacia. También te administraremos una dosis de pomada antibiótica oftálmica como profilaxis de la oftalmia neonatal, lo haremos después del primer contacto para interferir lo menos posible.

- Quiero que la vitamina K sea administrada vía oral a mi bebé, sé que su eficacia es menor que la dosis única intramuscular y que son necesarias más dosis, pero lo acepto y firmaré el consentimiento informado donde me comprometo a administrarle el resto de tratamiento.
- No quiero que se administre vitamina K a mi bebé.
- No quiero que se administre pomada oftálmica a mi bebé.
- Otras opciones, especificar:

Durante mi estancia en hospitalización

En caso de que tu parto haya sido por cesárea estarás ingresada 48/72h y si el parto ha sido vía vaginal 24/48 horas.

Ofrecemos el Programa de Alta Coordinada (24/36 h posparto) a las madres que hayan tenido un parto y post parto sin complicaciones y sin factores de riesgo; en estos casos se coordina un control en 24h con la comadrona de ASSIR / Hospital.

- Quiero estar presente durante los cuidados o procedimientos que se le hagan (exploración, baño, ...)
- Quiero que se me consulte antes de administrar a mi bebé cualquier tratamiento, alimento, ...
- No tengo preferencias.

Observaciones personales a añadir

Cuando hayáis cumplimentado vuestro plan de parto, revisadlo con vuestra comadrona y llevadlo el día del parto para que el equipo que os atienda conozca vuestras preferencias.

Fecha, nombre, apellidos y firma de la madre: