

Mi plan de parto

Una hoja para llenar, platicar en consulta y llevar al hospital.

Un plan de parto no es un contrato: es la forma de que tu equipo sepa qué prefieres antes de que empiecen las contracciones. Palomea lo que quieras, táchale a lo que no, y llévalo a tu consulta para platicarlo.

Nombre

Fecha probable de parto

Semanas al llenar esto

Durante el trabajo de parto

- ☐ Quiero estar acompañada todo el tiempo por: _____
- ☐ Prefiero poder caminar y cambiar de postura.
- ☐ Me gustaría poder tomar líquidos.
- ☐ Prefiero poca gente y luz tenue en la sala.
- ☐ Quiero que me expliquen cada procedimiento antes de hacerlo.

Manejo del dolor

- ☐ Quiero intentar sin analgesia y pedirla si la necesito.
- ☐ Quiero bloqueo epidural en cuanto sea posible.
- ☐ Prefiero decidirlo en el momento.
- ☐ Me interesan medidas no farmacológicas: pelota, agua caliente, masaje.

El nacimiento

- ☐ Quiero elegir la posición para pujar.
- ☐ Prefiero pujar siguiendo mi cuerpo y no por indicación.
- ☐ Prefiero episiotomía solo si es estrictamente necesaria, y que me avisen.
- ☐ Quiero espejo o que me digan cuándo ver la cabeza.
- ☐ Quiero que mi acompañante corte el cordón.

Los primeros minutos del bebé

- ☐ Pinzamiento del cordón hasta que deje de latir, si todo está bien.
- ☐ Contacto piel con piel inmediato.
- ☐ Primera toma de pecho en la primera hora.
- ☐ Que los procedimientos de rutina esperen a que termine ese primer contacto.

☐

No quiero fórmula salvo indicación médica.

Si hace falta una cesárea

Vale la pena llenarlo aunque no la esperes: es justo cuando no da tiempo de platicarlo.

☐

Quiero que mi acompañante entre a quirófano.

☐

Quiero contacto piel con piel en quirófano si ambos estamos bien.

☐

Quiero que me expliquen lo que van haciendo.

☐

Si es posible, bajar el campo para ver nacer al bebé.

Firma

Fecha

Revisado con el Dr.

La seguridad manda. Si durante el parto algo cambia y hace falta salirse del plan, te lo van a explicar y te van a pedir tu consentimiento. Tener el plan escrito no vuelve rígido el parto: vuelve clara la conversación.

Dr. Raúl Alejandro Patlán Montalvo · Ginecólogo y Obstetra · Céd. prof. 8825718 · Céd. esp. 11614272

Hospital MAC León, Blvd. Aeropuerto 101, consultorio 317, Villas Santa Julia, 37530 León, Gto. · 476 160 4942 · dr-raulpatlan.com