

Mis Planes, Preferencias y Prioridades para el Parto

Comparte esta hoja de trabajo con las personas que puedan estar presentes en tu parto, y trae la al hospital o al centro de maternidad contigo.

Nombre: _____ Prefiero que me llamen: _____

Mi fecha de nacimiento: _____

Mis pronombres: _____

La fecha estimada de nacimiento de mi bebé: _____

Sobre mi bebé: _____

si se conoce, comparte nombre, sexo, y cualquier preocupación especial

Proveedor pediátrico de mi bebé: _____

Estas son las personas que me están apoyando:

Nombre	Relación / Rol	Pronombres	Contacto

Cada persona que me está cuidando debe saber:

(Lista de preocupaciones especiales, preferencias culturales, etc.)



Mis preferencias para el confort y el manejo del dolor:

	Espero USAR	ABIERTA a usar	Espero EVITAR	Necesito APRENDER MÁS*
Opciones no médicas				
Caminar y usar diferentes posiciones				
Autohipnosis				
Respirar o usar técnicas de atención plena				
Sumergirse en una bañera				
Una doula u otro apoyo laboral dedicado				
Otro:				
Opciones Médicas				
Una epidural				
Inyectar medicamentos para el dolor como opioides				
Óxido nitroso (medicamento inhalado para ayudarlo a relajarse)				

★ Visita EveryMotherCounts.Org/Espanol/ChoicesInChildbirth si necesitas aprender más sobre el manejo del dolor y opciones para el confort



Además de tener un parto seguro y un bebé sano, esto es lo que más me importa:

(Enumere sus “prioridades principales” de la hoja de trabajo “Lo que más importa durante el nacimiento” o escriba la suya propia).

En el parto	Después del parto

En caso de una cesárea, me gustaría:

(elige esos que son importante para ti)

- permanecer despierta durante la cirugía
- tener a mi compañero en el en el cuarto de operaciones
- retraso del pinzamiento del cordón umbilical
- sujetar a mi bebé piel con piel tan pronto como sea posible
- escuchar cierta música o poesía en el momento del parto
- _____
- otro: _____

Mi plan para alimentación infantil:

Otras notas o solicitudes:

