

Lo que más importa Durante mi parto

Use esta hoja de trabajo para pensar en las cosas que le importan en la atención que recibe durante su parto. Marque el recuadro de cada elemento según la importancia que tenga para usted.

Visita [EveryMotherCounts.Org/Es/ChoicesInChildbirth](https://www.EveryMotherCounts.Org/Es/ChoicesInChildbirth) para encontrar más recursos sobre las opciones mencionadas.

	Una de mis PRIORIDADES PRINCIPALES	IMPORTANTE para mí	NO ES TAN IMPORTANTE para mí	Necesito APRENDER MÁS *
Equipo de cuidado y lugar de nacimiento				
Privacidad durante el parto y el posparto				
Un doctor que asista a mi parto				
Una partera que asista a mi parto				
Que mi pareja esté lo más involucrada posible en el parto				
Una doula de apoyo laboral				
Un lugar que puede hacer una cesárea rápidamente si es necesario				
Apoyo de alguien que comparte mi origen étnico o cultural				
Una unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) accesible si es necesario para mi bebé				
Manejo de la confort y el dolor				
Parto con el menor dolor posible				
Tener muchas opciones para la comodidad y el alivio del dolor				
La opción de usar una bañera para aliviar el dolor del parto				
Usar una epidural para aliviar el dolor del trabajo de parto				

	Una de mis PRIORIDADES PRINCIPALES	IMPORTANTE para mí	NO ES TAN IMPORTANTE para mí	Necesito APRENDER MÁS *
Otro cuidado de trabajo de parto				
Que el trabajo de parto comience por sí solo				
Poder caminar y moverse durante el trabajo de parto				
Evitar exámenes vaginales a menos que sea necesario				
Evitar la Pitocin para acelerar el trabajo de parto a menos que sea necesario				
Participar activamente en las decisiones médicas sobre mi atención o la atención de mi bebé.				
El parto				
Un parto vaginal				
Elegir en qué posición doy a luz				
Tener un parto en el agua				
Evitar una episiotomía				
La capacidad de sostener a mi bebé piel con piel después del nacimiento.				
La opción de esperar antes de pinzar el cordón umbilical.				
Después del parto				
Manteniendo a mi bebé conmigo				
Tener ayuda para aprender a alimentar a mi bebé				
Descansar después del nacimiento antes de ir a casa				
Regresar a casa tan pronto como mi bebé y yo estemos				
listos Escribe uno propio				

★ Visita [EveryMotherCounts.Org/Es/ChoicesInChildbirth](https://www.EveryMotherCounts.Org/Es/ChoicesInChildbirth) si necesitas aprender más antes de decidir qué es lo más importante para usted. Encontrarás videos y otros recursos y tendrás la opción de conectarte con una doula o un educador para que te guíe.

