Nombre:

Cédula:

**PLAN DE PARTO**

De acuerdo a la Guía de Atención Integral a las Mujeres Niños y Niñas en el periodo prenatal, parto y posparto de la CCSS, les presento mi plan de parto.

Acompañante en el parto

Me gustaría estar acompañada en todo momento por la persona que he elegido para mi parto.

Analgésicos

Me gustaría pasar sin ellos.

Mi acompañante puede darme masajes como apoyo efectivo para el manejo del dolor, así como utilizar la esferodinamia y darme duchas de agua caliente.

Cómo enfrentar al parto

Me gustaría sentirme libre, poder caminar, moverme y cambiar de posición al momento del parto.

Me gustaría poder ingerir algún líquido durante la primera etapa del parto.

Preferiría mantener el número de exámenes vaginales al mínimo. No autorizo tactos para fines didácticos con estudiantes.

No deseo un suero a menos que me deshidrate.

No deseo monitorear al bebé continuamente a menos que sea requerido por la condición de mi bebé.

No deseo oxitocina sintética para provocar las contracciones.

Postura para el parto

Quisiera que se me permita elegir la posición en la cual dar a luz. Evitar por todos los medios la posición de litotomía o acostada. Quisiera intentar dar a luz en posición de cuclillas, o usar al acompañante como apoyo, puesto que presento una lesión de columna vertebral que me causa mucho dolor en esa posición.

Asistencia médica

No deseo romper la membrana amniótica artificialmente, a menos que existan muestras de estrés en el bebé que requieran de una intervención.

Si no está progresando el trabajo de parto, quisiera romper la membrana amniótica antes de que otros métodos se utilicen para acelerar el parto.

Preferiría se me permitiera intentar cambiar la posición o usar otros métodos naturales (como caminar, estimular los pezones) antes de que se administre el pitocín.

Preferiría no tener una episiotomía a menos que sea absolutamente requerida para la seguridad del bebé, siempre y cuando se nos informe que es necesario realizarla.

El alumbramiento

Quisiera tener a mi bebé en mi pecho inmediatamente después de que nazca.

Quisiera que se corte el cordón umbilical hasta que deje de latir o por lo menos 3 minutos.

Amamantar

Planeo amamantar a mi bebé y quisiera comenzar a hacerlo momentos después del nacimiento.

A menos que sea por razones de salud, no deseo ser separada de mi bebé.

A menos que médicamente sea necesario, no deseo darle chupón al bebé (incluyendo agua, etc.)

Problemas imprevistos

A menos que sea absolutamente necesario, quisiera evitar una cesárea. Si esta se indica, quisiera ser informada y participar completamente en las decisiones y de ser posible estar acompañada y en un ambiente silencioso y de respeto a la hora del nacimiento de mi bebé.

Gracias