Nombre XXXXX

Cédula XXXXXX

**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 por mi esposo durante todo el proceso de parto.

Analgésicos

Me gustaría pasar sin ellos.

Mi esposo puede darme masajes como apoyo efectivo para el manejo del dolor.

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 deseo un suero a menos que me deshidrate.

No deseo monitorear al feto 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 doy 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 compañero como apoyo.

Asistencia médica

No deseo romper la membrana amniótica artificialmente, a menos que existan muestras de estrés en la 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 de la bebé, siempre y cuando se nos informe a mi esposo y a mí que es necesario realizarla.

El alumbramiento

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

Quisiera que se corte el cordón umbilical hasta que deje de latir.

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 a la bebé (incluyendo agua, agua con azúcar, 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.

Gracias