

Mi Plan de Parto Visual

Preferencias informadas y basadas en evidencia para el nacimiento de nuestro/a bebé

MADRE / GESTANTE _____	ACOMPañANTE _____	FECHA PREVISTA _____	HOSPITAL / CENTRO _____
OBSTETRA / MATRONA DE REFERENCIA _____		DOULA DE ACOMPañAMIENTO Tu Care Doula Team	

Nota al equipo médico: Entendemos que el parto es un proceso dinámico y que la seguridad médica es prioritaria. Salvo indicación clínica contraria basada en la evidencia de un riesgo real, estas son nuestras preferencias para fomentar una experiencia calmada, fisiológica y respetada.

1. Ambiente e Intimidad

- ☐ Atmósfera con luz tenue y ambiente silencioso.
- ☐ Música o ruidos de fondo elegidos por mí.
- ☐ Ropa propia en lugar de la bata del hospital.
- ☐ Presencia estricta solo del personal necesario.
- ☐ Restringir al máximo preguntas innecesarias durante las contracciones.

2. Período de Dilatación

- ☐ Libertad total de movimiento y cambios de posición.
- ☐ Uso de material de apoyo (pelota, fitball, espejos).
- ☐ Acceso a ducha de agua caliente o bañera de partos.
- ☐ Ingesta libre de agua, líquidos claros o snacks ligeros.
- ☐ Monitoreo fetal intermitente (salvo indicación de riesgo).

3. Gestión del Dolor

- ☐ Uso prioritario de métodos no farmacológicos (respiración, masajes).
- ☐ No ofrecer activamente la epidural (yo la solicitaré si lo considero necesario).
- ☐ Preferencia por Epidural Caminante (Walking) si está disponible.
- ☐ Evitar rotura artificial de membranas (amniotomía) de rutina.

4. Período Expulsivo

- ☐ Posición libre para dar a luz (vertical, cuclillas o cuadrupedia).
- ☐ Pujos espontáneos guiados por mi propio instinto (no pujos dirigidos).
- ☐ Protección activa del periné (compresas calientes, evitar episiotomía de rutina).
- ☐ Permitir tocar la cabeza del bebé cuando esté coronando.

5. Nacimiento e Inmediatos

- ☐ Contacto piel con piel inmediato y continuo (mínimo 1-2 horas).
- ☐ Corte tardío del cordón umbilical (cuando deje de latir).
- ☐ Alumbramiento de la placenta fisiológico / espontáneo si es seguro.
- ☐ Procedimientos del bebé (peso, colirio) realizados sobre mi regazo.
- ☐ Inicio precoz de la lactancia materna durante la "Hora Dorada".

6. En Caso de Cesárea o Imprevistos

- ☐ Cesárea respetada: mi acompañante permanecerá conmigo.
- ☐ Mantener mis brazos libres y luz regulada si es posible.
- ☐ Contacto piel con piel inmediato en quirófano si el bebé está estable.
- ☐ Si yo no puedo, piel con piel inmediato con mi acompañante.
- ☐ Explicación clara y pausada antes de cualquier intervención de urgencia.

Este documento expresa los deseos de la familia en consonancia con la Estrategia de Atención al Parto Normal del Ministerio de Sanidad y las directrices de la OMS.

Acompañamiento premium y preparación continua en tucaredoula.com