


Guía Plan de parto y nacimiento



Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud



El parto es un acontecimiento singular y único en la vida de una mujer. Los profesionales del **Hospital El Pilar – Grupo Quirónsalud**, ponemos a vuestra disposición esta guía para poder elaborar vuestro plan de parto y nacimiento.

Las mujeres tenéis derecho a participar en las decisiones que afectan a vuestro parto; el garantizar que podáis ejercer ese derecho es un elemento clave en la calidad de nuestra atención.

Disponemos de un equipo multidisciplinar formado por matronas, obstetras, anestesiistas, pediatras y enfermeras que trabajamos conjuntamente en la asistencia al parto. Ésta se fundamenta en el respeto a la evolución natural y fisiológica del nacimiento de tu bebé, incluyendo una personalización de la atención, con el menor intervencionismo posible.

Además, no debemos olvidar que nuestro principal objetivo consiste en asegurar vuestro bienestar, tanto de la madre como del recién nacido.

Se puede elaborar un plan de parto y nacimiento en cualquier punto de la gestación, aunque un buen momento es entre las semanas 28 a 32, preguntando cualquier duda a tu obstetra o a tu matrona.

En el momento del parto podrás modificar cualquiera de las preferencias aquí escritas, según tu estado y el desarrollo de los acontecimientos. Este documento no contempla la posibilidad de elección de prácticas no aconsejadas actualmente por la evidencia científica por ser innecesarias o perjudiciales en el curso de un parto normal.

Un plan de parto no tiene como objetivo planificar el desarrollo del parto y nacimiento. Si surgen circunstancias imprevisibles, el personal sanitario os aconsejará la intervención más oportuna, y la realizará tras informar adecuadamente y pedir el consentimiento.

Información importante para decidir tu Plan de Parto

A continuación, os presentamos el **Plan de Parto** del Hospital El Pilar, que se adapta perfectamente a las recomendaciones recogidas en la Estrategia de atención al parto normal (EAPN) del Ministerio de Sanidad.



1 Llegada al hospital

Una vez llegues al Hospital serás atendida por una matrona o un obstetra, quien valorará si te encuentras de parto. Si es así, te explicará el procedimiento de ingreso y la conducta a seguir y te ubicará en una sala de atención al parto.

2 Acompañante

Podrás estar **acompañada por la persona que elijas**. Esa persona podrá permanecer a tu lado en todo momento, salvo en aquellas circunstancias en las que los profesionales de la salud lo desaconsejen por tu propia seguridad o la de tu bebé. La persona que elijas no debe intercambiarse. Asimismo, esta persona será la encargada de comunicar la evolución al resto de acompañantes puesto que el personal vela por mantener tu intimidad y tu privacidad en todo momento.

3 Material de apoyo

Para que **te sientas lo más a gusto posible**, podrás usar ropa personal e interior propias, así como objetos personales. También se permite la reproducción de música con cascos o en un volumen adecuado para no molestar a otras pacientes.



4 Soporte emocional

Favorecemos un **clima de confianza y respeto a tu intimidad** durante la evolución del parto, rodeando esta etapa de una atmósfera grata y tranquilizadora. Te transmitiremos, tanto a ti como a tu acompañante, de forma comprensible, completa y concisa, la información disponible sobre el estado actual del parto, dándote el apoyo humano que precisas.

5 Enema

Su administración no se realiza de rutina, es opcional.

6 Rasurado

Evitamos el rasurado del periné de forma rutinaria. A veces, se puede rasurar una pequeña zona si esto facilita la sutura del desgarro o episiotomía.

7 Canalización de una vía

Las **urgencias obstétricas se pueden producir en cualquier parto**, incluido en aquellos de bajo riesgo. La mayoría no son previsibles y la rapidez en la actuación es clave para asegurar un buen resultado materno-fetal. Por este motivo la prudencia aconseja tener una vía canalizada y salinizada.



8 Postura

Durante la fase de dilatación podrás moverte libremente en la sala de dilatación de acuerdo con tus necesidades y preferencias, tomar una ducha si así lo deseas y adoptar la posición en la que te encuentres más cómoda.

Durante el período de expulsivo, se te facilitará la adopción de la postura que te reporte un mayor confort, respetando los principios de calidad asistencial y control del estado fetal.

9 Ingesta de líquidos

Siempre que no haya contraindicación, se permitirá la **ingesta de agua o bebidas isotónicas durante la fase de dilatación**. Si no es posible por alguna circunstancia, serás informada del motivo. Se reservarán los sueros intravenosos para las gestantes deshidratadas, con vómitos, con técnicas de analgesia regional u otras indicaciones médicas.

10 Micción

Se te animará a vaciar la vejiga cada 2-3 h para **favorecer la micción espontánea**. Con el efecto de la analgesia epidural, desaparece el reflejo espontáneo de micción y se procederá al vaciado periódico de la vejiga mediante sondaje vesical intermitente.

11

Administración de medicamentos

Tal y como hemos mencionado previamente el parto humanizado se caracteriza por una **mínima intervención con las máximas garantías para ti y tu bebé**. Es por esto por lo que no se realiza una administración sistemática de medicamentos. Pero debes saber que en caso de necesidad y según los protocolos, en determinadas circunstancias será necesario administrar algunos medicamentos (oxitócicos, profilaxis antibiótica, etc.), pero siempre serás informada previamente de la conveniencia de dicha aplicación.

12

Control del dolor

Los medios disponibles en el hospital para el alivio del dolor son los siguientes:

- **Métodos no farmacológicos**
 - Apoyo emocional
 - Medidas físicas (técnicas de masaje, presión/masaje, aplicación de compresas de calor/frío con la colaboración del acompañante)
 - Cambios posturales (con ayuda de almohadas, lianas, pelotas...)
- **Métodos farmacológicos**
 - Analgesia epidural: se trata del método más eficaz para el control del dolor. El objetivo es producir un bloqueo sensitivo con un mínimo bloqueo motor que permita un adecuado alivio en el dolor sin perder el estímulo necesario para empujar.

13

Control del bienestar fetal

El control fetal se realizará con **monitorización continua o intermitente** dependiendo de las necesidades y vigilancia del bienestar fetal. En el caso en el que los profesionales sospechen que existe algún tipo de riesgo para tu bebé se tomarán las medidas que se consideren adecuadas para asegurar tu bienestar y el de tu bebé, siempre informándote previamente.

14

Cordón umbilical

Se realizará **pinzamiento tardío del cordón umbilical** siempre y cuando sea posible, esperando más de un minuto para realizar la sección del cordón umbilical. Se ofrece al acompañante la posibilidad de cortar el cordón umbilical.

15

Recién nacido

Se favorece el **contacto continuo con tu recién nacido** y la atención inicial se realiza en la propia sala de partos, en tu presencia y la de tu acompañante y, siempre que sea posible, sobre tu propio abdomen. Si se precisan maniobras de reanimación avanzadas se realizarán a criterio del equipo médico en la cuna de reanimación situada en la misma sala de atención al parto. El ingreso del recién nacido en la Unidad de Neonatología será a criterio del equipo médico y con el consentimiento informado de los padres.



16

Alumbramiento

Es el periodo en el que se produce la separación y expulsión de la placenta, el cordón umbilical y las membranas, tras el nacimiento del recién nacido. En el Hospital El Pilar se realiza un **manejo activo del alumbramiento** puesto que reduce la probabilidad de tener una hemorragia postparto. Tras el parto se revisará el periné y canal del parto para comprobar su integridad.

17

Piel con piel

Se fomentará el **contacto precoz madre - recién nacido**, que permaneceréis juntos tras el parto siempre y cuando el estado de salud de ambos lo permita. Se colocará al recién nacido sobre tu abdomen, permaneciendo en estrecho contacto. Esta postura favorece una mejor adaptación del recién nacido a la vida, con un mejor control de su respiración, latido cardíaco y una mayor estabilidad de la temperatura.

En condiciones normales, el traslado a la planta se hará sin separarte de tu hijo. Si el parto termina en cesárea se te permitirá realizar el contacto piel con piel durante la cesárea, o con la pareja en caso de solicitarlo. La profilaxis ocular, peso, vitamina K, etc., se harán una vez finalizado el contacto precoz, intentando realizar todos los procedimientos en vuestra presencia y tras vuestro consentimiento.



18

Lactancia

Se promoverá y se apoyará el **inicio precoz de la lactancia materna**. Durante los días que permanezcas ingresada en el hospital dispones de un equipo obstétrico y pediátrico especializado en lactancia materna al que podrás consultar todas tus dudas antes de irte a casa con tu bebé. Igualmente se respetará la decisión informada de las madres que decidáis lactancia artificial, informando y apoyando en el desarrollo de habilidades relacionadas con esta actividad.



Tu Plan de parto

Tras informarte del plan de parto y nacimiento en el **Hospital El Pilar**, tienes la opción de matizar y escoger preferencias durante el proceso. **Así como escribir al final de este documento aquellos comentarios importantes de cara al nacimiento de tu hijo.**

Podrás modificar el plan de parto o revocarlo de forma oral total o parcialmente en cualquier momento durante el parto y la estancia hospitalaria. Los profesionales del centro respetarán tus preferencias siempre que éstas no pongan en peligro tu bienestar ni el del bebé. Si fuera necesario, los profesionales médicos podrán modificar el plan de parto para atender la circunstancias y necesidades médicas del momento.

1.

DURANTE EL PROCESO DE DILATACIÓN**Acompañamiento**

- La persona que deseo me acompañe durante el parto es:

- Prefiero estar sola.

Intimidad

- Deseo que se respete mi derecho a la intimidad y que para ello solo esté presente el personal necesario.

Información y toma de decisiones

- Deseo recibir información sobre la evolución del parto y participar en las decisiones sobre el mismo, tras ser informada de las diferentes alternativas.
- Deseo ser informada de toda la medicación que pueda necesitar.
- Preferiría no recibir información sobre la evolución de mi parto ni de la medicación que pueda necesitar.

Evolución del proceso de dilatación

- Desearía poder moverme con libertad durante el parto y poder elegir la posición que prefiera en cada momento.
- Deseo poder beber los líquidos recomendados durante el proceso de parto.
- Si la evolución de mi proceso es normal, no deseo que se me administren fármacos ni se realicen procedimientos para acelerar de forma artificial la dilatación.

Monitorización fetal:

- Deseo monitorización continua todo el tiempo que pueda.
- Deseo monitorización discontinua o ventanas (de tal forma me pueda movilizar libremente).
- No tengo preferencias al respecto.

Tratamiento y manejo del dolor

- Me gustaría que se me administrara analgesia epidural en cuanto fuera posible (idealmente la analgesia epidural debe administrarse una vez el parto esté establecido).

- A priori, pienso que necesitaré analgesia epidural en algún momento, pero me gustaría esperar todo lo posible antes de administrármela, y probar, hasta ese momento, otros métodos de alivio del dolor, como:

- Deseo tener / intentar tener un parto sin analgesia epidural.
- Me gustaría probar uno o varios de los siguientes métodos alternativos no farmacológicos que yo misma aportaré:
 - o Aceites para que mi acompañante me realice masaje lumbar
 - o Bolsa de semillas o agua (calor local)
 - o Homeopatía
 - o Flores de Bach
 - o Aroma terapia
 - o Otros _____

2.

DURANTE EL PERIODO EXPULSIVO**Pujos y nacimiento**

- Me gustaría poder ver el nacimiento de mi bebé mediante el uso de un espejo.
- Me gustaría poder pujar en la posición que me sea más cómoda, siempre y cuando no dificulte el control del bienestar materno-fetal ni impida la intervención en caso de ser necesaria.
- Si la situación lo permite, me gustaría acompañar la salida de mi bebé con mis propias manos.

Episiotomía / desgarro perineal

En este punto recordamos la recomendación número 39 del documento "Recomendaciones de la OMS para los cuidados durante el parto, para una experiencia de parto positiva" que dice: "No se recomienda el uso ampliado o de rutina de la episiotomía en mujeres que presentan un parto vaginal espontáneo". Por tanto, podemos seguir la recomendación número 38 de dicho documento según las preferencias de la mujer y opciones disponibles:

- Deseo técnicas para reducir el traumatismo perineal y facilitar el nacimiento espontáneo (inclusive los masajes perineales, compresas tibias y conducta de protección activa del periné).
- No tengo preferencia al respecto.

Cesárea

- Deseo la presencia de mi acompañante durante la cesárea
- No deseo la presencia de mi acompañante durante la cesárea.
- Me gustaría que se bajara el telón quirúrgico para poder ver la salida de mi hijo/a.
- Me gustaría en la medida de lo posible tener cerca a mi bebé, ya sea contra mi piel o contra la de mi acompañante.

Cordón umbilical

- Desearía, si es posible, que mi pareja o yo misma corte el cordón umbilical.
- He autorizado la extracción de sangre de cordón para su donación.

Higiene al recién nacido/a

- Deseo realizar yo misma los cuidados e higiene de mi hijo/a.
- Deseo realizar los cuidados e higiene del bebé con el apoyo y ayuda de mi acompañante.
- No deseo que se le realice baño y/o lavado de cabeza durante las primeras horas de vida.

Administración de medicamentos

- Entiendo y acepto la administración intramuscular de Vitamina K a mi bebé en las primeras horas de vida, con el objetivo de prevenir el riesgo de enfermedad hemorrágica del recién nacido por deficiencia de Vitamina K.
- Entiendo y acepto la administración de profilaxis ocular (Eritromicina) a mi bebé, con el objetivo de prevenir la conjuntivitis neonatal.

3.**ATENCIÓN AL RECIÉN NACIDO****Realización del contacto piel con piel**

- Salvo que las circunstancias lo impidan, deseo tener a mi hijo/a en contacto piel con piel al nacimiento.
- Si yo no puedo hacerlo, quiero que lo realice mi acompañante.
- Siempre que sea posible, deseo permanecer junto a mi hijo/a, y que se pospongan las actuaciones no urgentes.

Inicio de la lactancia

- Deseo iniciar la lactancia materna en las primeras horas de vida de mi hijo/a.
- He decidido dar a mi hijo/a leche artificial.
- Tomaré la decisión más adelante.
- No deseo que se le administre ningún tipo de suplemento ni glucosa oral al bebé sin mi consentimiento.

4.**ANEXO**

A continuación, expongo otros elementos que considero necesarios.

DOCUMENTO FIRMADO POR D^a _____

Declaro haber leído este documento "Plan de Parto y Nacimiento" y estar de acuerdo en todo lo señalado por mí en el mismo.

En cualquier caso, podré modificar el mismo antes del parto o revocarlo de forma oral total o parcialmente durante el parto y la estancia hospitalaria. Asimismo, entiendo que preferencias seleccionadas en el plan de parto podrán verse modificadas en cualquier momento los profesionales médicos para atender las circunstancias y necesidades médicas del momento, velando siempre por el bienestar de la madre y del bebé.

Fecha _____

Firma _____



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

DESCÁRGATE LA APP



Cita previa

900 301 013



quironsalud.es

Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud

C/ Balmes, 271
08006 Barcelona
93 236 05 00

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 180 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.