

Plan de nacimiento

El equipo de obstetricia del Hospital Germans Trias ofrece una atención al parto basada en el respeto, seguridad y profesionalidad, centrada en las necesidades de la persona gestante / pareja / familia/ bebé.

Con el fin de mejorar la experiencia del parto, ofrecemos este documento que pretende recoger tus preferencias, deseos y expectativas en todo el proceso de hospitalización parto y post parto.



Si tienes dudas sobre las diferentes alternativas del Plan de nacimiento puedes consultar con tu comadrona. En la web del hospital encontrarás información relacionada (www.germanstrias.cat en el apartado de pacientes, clicar en "Estoy embarazada").

La comadrona será tu profesional de referencia y te acompañará durante todo el proceso de parto manteniendo contacto en todo momento con el resto del equipo (obstetras, pediatras, anestesiólogos, enfermeras y auxiliares), que velarán por tu salud y la de tu bebé.

Tanto si tu parto es de inicio espontáneo, como si es inducido o por cesárea, respetaremos el máximo posible tus preferencias; si bien es cierto que, en los partos, en ocasiones, se producen alteraciones de la normalidad o imprevistos clínicos que requieren cambios en el plan establecido, en todo momento os mantendremos informados y os haremos partícipes de la toma de decisiones.

Quiero estar:

- Sin acompañante
- Con acompañante. Nombre: _____

Ambiente y espacio físico

En nuestro hospital disponemos de diferentes espacios donde dar a luz: salas de dilatación-parto con baño y ducha, sala de parto natural con bañera y ducha, quirófanos y un centro de nacimientos.

Siempre que sea posible, preferiría:

- Utilizar la sala de parto natural (dilatación y parto en único espacio, atención natural al parto con posibilidad de inmersión en agua durante dilatación y nacimiento)
- Utilizar una sala de dilatación-parto (dilatación y parto en único espacio; posibilidad de parto con analgesia epidural o bien atención natural al parto)
- Utilizar el centro de nacimientos (esta opción solo es posible si, previamente, has realizado la primera visita en el centro de nacimientos y si cumples los criterios de inclusión) *

*si deseas más información, habla con tu matrona u obstetra o escribe a centredenaixements.germanstrias@gencat.cat

Atención durante la dilatación

El equipo asistencial te informará en todo momento sobre la evolución del trabajo de parto y sobre los procedimientos recomendados

Recomendamos la canalización de una vía intravenosa para eventuales extracciones de sangre para analítica o administrar sueros o medicación, si fuera necesario. La vía acostumbra a colocarse en el antebrazo de tu elección, en el momento del ingreso.

Durante la dilatación, siempre que no haya ninguna contraindicación, podrás beber líquidos, preferentemente agua, infusiones o bebidas isotónicas para mantenerte hidratada.

La progresión del parto se valorará, entre otros, mediante exploraciones vaginales. Se realizarán las mínimas indispensables y siempre con tu consentimiento, se auscultará la frecuencia cardíaca de tu bebé con monitorización externa para controlar el bienestar fetal y la dinámica uterina (contracciones).

Se os facilitará toda la información y se consultará vuestra opinión en caso de que el equipo asistencial valore necesario romper la bolsa amniótica de forma artificial o administrar medicación durante el parto.

Si es necesario el uso de oxitocina, otros fármacos, analgesia epidural o se produce alguna situación de riesgo te lo comunicaremos y el control del bienestar fetal se hará de manera continua, si no es el caso, preferiría:

- Auscultación intermitente (se escucha al bebé después de las contracciones)
- Monitorización externa intermitente (se escucha al bebé con monitor durante ciertos períodos de tiempo)
- Monitorización externa continua (se escucha al bebé con monitor de forma continuada; me facilitarían cambiar de posición e ir al baño)
- No tengo preferencias, el equipo asistencial valorará la conveniencia de los controles y acciones a efectuar.
- Otras opciones, especificar:

Métodos para aliviar el dolor

Puedes decidir si deseas anestesia epidural durante el parto o utilizar otros métodos, la comadrona te acompañará y dará apoyo psicológico y emocional y te informará sobre las alternativas en cada etapa del parto, podrás decidir sobre:

- Quiero un parto natural y poder disponer de las herramientas de apoyo al parto que proporciona la sala de parto natural de vuestro hospital: balancín, bañera de dilatación, cuerdas, silla de parto, cama obstétrica articulada, pelotas obstétricas, ducha ...
- Quiero anestesia epidural lo antes posible.
- Mientras no lleve anestesia quiero tener posibilidad de moverme libremente, escoger si son necesarios métodos alternativos para aliviar las molestias y decidir cuándo necesite la anestesia epidural.
- Poder optar a diferentes intensidades de luz.
- Escuchar música (llevaré aparato reproductor / móvil con auriculares); posibilidad de conectar música por blue tooth en las salas de dilatación-parto.
- Llevar elementos de confort propios (cojines, esterilla, otros).
- Utilizar el material de apoyo que me proporcione el hospital para ser utilizado durante el proceso de parto: pelota obstétrica, cojines, cinturón térmico, silla de parto, espejo, ducha, masaje con presión... según mis necesidades.
- Utilización del óxido nítrico como método de control del dolor. La matrona me explicará

- cómo y cuándo utilizarlo correctamente.
- Relajación y técnicas de respiración.
 - Ducha con agua caliente.
 - Durante la dilatación utilizaré otras medidas alternativas **que utilizo habitualmente y llevaré mi material o tratamiento y la aplicaré con ayuda de mi acompañante.**
Especificar cuáles serán:
 - Aromaterapia
 - Homeopatía
 - Flores de Bach
 - Acupuntura / Acupresión
 - TENS
 - Otros
 - No tengo preferencias

Atención al nacimiento

El nacimiento es un momento único, la comadrona os aconsejará para que podáis participar activamente, según vuestras necesidades y las del bebé, os recomendará posiciones que pueden favorecer el nacimiento de vuestro bebé interviniendo lo mínimo necesario.

Evitamos el uso de episiotomía (corte en el perineo para permitir que salga el bebé) de forma sistemática, por eso hacemos protección activa del perineo durante el nacimiento. En los casos en que haya indicación de episiotomía, se te informará i pedirá consentimiento.

El equipo asistencial velará por preservar al máximo tu intimidad y confort. Aun así, siempre que sea posible me gustaría:

- Que mi acompañante pueda ayudarme todo el tiempo.
- Que el nacimiento de mi bebé se produzca con la máxima intimidad posible, disminuir estímulos auditivos y lumínicos en sala de dilatación-partos / quirófano.
- Poder disponer de música durante el parto (puedes llevar tus aparatos, también hay la posibilidad de conectar tu móvil por blue tooth en las salas de dilatación-partos y quirófano).
- Que me dirijan las contracciones.
- Esperar a tener ganas para empezar a hacer los pujos (no dirigidos).
- Tener un espejo para ver el nacimiento.
- Elegir la posición más adecuada para hacer los pujos, en caso de epidural me gustaría estar en una posición incorporada.
- No tengo preferencias en cuanto a la posición de parto.
- Otras opciones, especificar:



Después del parto

El periodo de alumbramiento se produce entre el nacimiento de tu bebé y la salida de la placenta. En nuestro hospital administramos una dosis única de oxitocina dado que está demostrado que reduce el riesgo de hemorragia en el postparto¹.

- Estoy de acuerdo con las recomendaciones del servicio.
- Prefiero hacer un alumbramiento espontáneo y esperar que la placenta salga sola,

¹ Administración de 10 unidades de oxitocina intramuscular o endovenosa después del nacimiento. Este proceso acostumbra a tardar unos 10 minutos. Este abordaje puede provocar náuseas y vómitos, aunque es un efecto secundario muy poco frecuente

- no deseo que me administren oxitocina².
- No tengo preferencias.
 - Me gustaría llevarme una estampación de mi placenta si el equipo sanitario pudiera realizarla.
 - Me gustaría llevarme la placenta³
 - Otras opciones, especificar:

Cuando nazca tu bebé favoreceremos el contacto inmediato piel con piel madre/bebé e intentaremos interferir lo menos posible para fomentar el vínculo. Durante las primeras dos horas de vida, tu bebé estará despierto y reactivo. Estando en contacto regulará mejor el ritmo cardíaco, su temperatura, la glucosa en sangre, activará el sistema inmunitario e iniciará la lactancia de la manera más fisiológica.

Después de este primer contacto haremos los cuidados necesarios y valoración del bebé en vuestra presencia.

- Me gustaría hacer piel con piel de manera inmediata con mi hijo/a.
- En caso que yo no pudiera hacerlo, quiero que mi acompañante haga contacto piel con piel.
- Quiero hacer donación de sangre de cordón: dispongo de información previa, llevo el consentimiento firmado o lo firmaré durante mi ingreso. El pinzamiento se hará al minuto de vida.
- No quiero hacer donación de sangre de cordón: dispongo de información previa.
- No dispongo de información previa sobre la donación de sangre de cordón.
- Me gustaría que el cordón umbilical no se cortara hasta que deje de latir.
- Otras opciones, especificar:

Después del parto estaréis un par de horas en el box de reanimación / despertar hasta que puedas subir a planta de hospitalización, junto con quien te acompaña y vuestro bebé. En el caso que el parto haya finalizado vía cesárea, pasaréis a una sala de despertar para realizar los primeros controles y posteriormente subiréis a la planta de hospitalización, junto a tu acompañante y tu bebé.

Se recomienda la administración de VITAMINA K en las dos primeras horas tras el nacimiento. La vitamina K reduce el riesgo de que tu bebe sufra de la enfermedad hemorrágica del neonato. Se administra vía intramuscular. Existe la vía oral como alternativa, pero su eficacia está menos demostrada por esta vía de administración.

También recomendamos la administración de pomada antibiótica oftálmica como profilaxis de la oftalmia neonatal, lo haremos después del primer contacto para interferir lo menos posible.

- Estoy de acuerdo con las profilaxis recomendadas (vitamina K y pomada oftálmica) pospuestas al primer contacto con mi bebé.
- Quiero que la vitamina K sea administrada vía oral a mi bebé, sé que su eficacia es menor que la dosis única intramuscular y que son necesarias más dosis, pero lo acepto y firmaré el consentimiento informado donde me comprometo a administrarle el resto de tratamiento.

² Normalmente este proceso dura una hora. Este abordaje fisiológico tiene un riesgo ligeramente aumentado de sangrado postparto

³ Si te quieres llevar la placenta tienes que hacer la solicitud por escrito. Habla con tu matrona u obstetra.

- No quiero que se administre vitamina K a mi bebé.
- No quiero que se administre pomada oftálmica a mi bebé.
- Otras opciones, especificar:

Durante mi estancia en hospitalización

En caso de que tu parto haya vía vaginal estarás ingresada 24/48h y si el parto ha sido por cesárea 48/72h.

Ofrecemos el Programa de Alta Coordinada (24/36 h posparto) a las madres que hayan tenido un parto y post parto sin complicaciones y sin factores de riesgo; en estos casos se coordina un control en 24h con la comadrona de ASSIR / Hospital.

Se te consultará en caso que se considere necesaria la administración de cualquier tratamiento o alimento a tu bebé.

- Quiero estar presente durante los cuidados o procedimientos que se le hagan a mi bebé (exploración, peso, punción para diagnóstico precoz, cribado auditivo...)
- No tengo preferencias.

Lactancia materna

Nuestro hospital está comprometido con la promoción y educación sobre la lactancia materna. Es por ello, que trabajamos para ofreceros información y apoyo durante el embarazo, parto y postparto.

Concedores de los beneficios de lactancia materna, tanto para la madre como para la criatura, los profesionales de nuestro hospital estamos trabajando para obtener la acreditación IHAN (Iniciativa para la Humanización del Nacimiento y la Lactancia) adoptando las prácticas que protejan, promuevan y apoyen la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento.

La IHAN tiene como objetivo trabajar con los hospitales y centros de salud para conseguir que la lactancia materna sea la norma y la forma óptima de alimentar a los bebés.

Me han informado de:

- Lactancia materna a demanda
- La importancia de **lactancia materna** para la salud
- La importancia de **lactancia materna exclusiva** desde el nacimiento y hasta los 6 meses
- El contacto piel con piel
- Las posiciones y agarre al pecho
- La cohabitación
- La evitación de tetinas y chupetes
- Los signos de una correcta transferencia láctea y qué hacer si tengo dificultades

y me gustaría:

- Amamantar lo antes posible
- Hacer lactancia con leche de fórmula

Observaciones personales a añadir

Cuando hayáis cumplimentado vuestro plan de parto, revisadlo con vuestra comadrona y llevadlo el día del parto para que el equipo que os atiende conozca vuestras preferencias.

Fecha, nombre, apellidos y firma persona gestante

En caso de cesárea

En caso que el nacimiento de tu bebé sea mediante una cesárea programada, su obstetra le habrá informado sobre la intervención quirúrgica y le habrá facilitado el consentimiento informado para que lo firme. Este documento puede ser que lo haya firmado y entregado a la consulta o bien que lo lleve firmado el día del ingreso junto con el resto de documentación (plan de nacimiento, consentimiento de anestesia y otros en su caso).

El día escogido ingresará por Urgencias de Maternidad con un **ayuno mínimo de 6h. Es conveniente venir al hospital duchada, sin joyas o pírcings, sin maquillaje ni esmalte de uñas en las manos.**

En caso de cualquier duda, diríjase a los profesionales de consultas externas.

El equipo obstétrico del Hospital Germans Trias desea que la vivencia del nacimiento de su hijo sea lo más satisfactoria posible, con este objetivo se proporcionan los siguientes cuidados en las cesáreas programadas, con anestesia regional y sin riesgo de complicaciones:

- Poder tener como acompañante en todo momento por una persona de tu elección.
- Posibilidad de escuchar música de su elección durante el nacimiento de tu bebé.
- Posibilidad de ver el momento de nacimiento del bebé según evolución de la intervención quirúrgica.
- El pinzamiento del cordón umbilical en cesárea se realiza al minuto de vida del bebé. Durante este minuto, el equipo que realiza la cesárea estimulará y secará el bebé, le pondrá el gorro y pondrá la pinza identificativa de cordón en el campo quirúrgico.
- Una vez pinzado y cortado el cordón iniciará la piel con piel sobre tu pecho, si así lo deseas, y siempre que la adaptación del bebé a la vida extrauterina sea la correcta. En caso de que no se pudiera o no desees iniciar la piel con piel, se ofrecerá al acompañante la posibilidad de iniciarlo.

- Las profilaxis neonatales se realizarán durante la piel con piel siempre que sea posible.
- Se procurará pesar el bebé al final de la intervención quirúrgica intentando la mínima separación.
- Si escoges lactar, se facilitará el inicio inmediato y precoz de la lactancia.
- Independientemente del tipo de lactancia no se interrumpirá la piel con piel inmediato.

Durante la cesárea me gustaría, siempre que sea posible (en los casos de urgencia/emergencia por riesgo de complicación grave no se puede garantizar):

- Tener como acompañante a: _____
- No quiero tener acompañante.
- Escuchar música durante el proceso quirúrgico:
Tipo de música: _____
- No escuchar música durante el proceso quirúrgico
- Ver salir a mi bebé y mantener contacto piel con piel durante todo el proceso quirúrgico.
- Si no puedo hacerlo me gustaría que mi acompañante hiciera el primer contacto piel con piel con mi bebé.

El resto de apartados del plan de nacimiento, "Después del parto" y "Estancia en el hospital", son iguales tanto si es parto vaginal como cesárea, puedes terminar de rellenarlos según tus preferencias.

Si quieres especificar otras opciones no contempladas hazlo en el apartado siguiente:

- Otros: _____