

# Mis Planes, Preferencias y Prioridades para el Parto

Comparta esta hoja de trabajo con las personas que puedan estar presentes en tu parto, y trae la al hospital o al centro de maternidad.

Nombre: \_\_\_\_\_ Prefiero que me llamen: \_\_\_\_\_

Mi fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Mis pronombres: \_\_\_\_\_

La fecha estimada de nacimiento de mi bebé: \_\_\_\_\_

Sobre mi bebé: \_\_\_\_\_

si sabes, comparte el nombre, el sexo, y cualquiera preocupación especial

Proveedor pediátrico de mi

bebé: \_\_\_\_\_

Estas son las personas que me están apoyando:

Nombre	Relación / Papel	Pronombres	Contacto

Cada persona que me está cuidando debe saber:

(Lista de preocupaciones especiales, preferencias culturales, etc.)



## Mis preferencias para el confort y el manejo del dolor:

	<b>Espero USAR</b>	<b>ABIERTA a usar</b>	<b>Espero EVITAR</b>	<b>Necesito APRENDER MÁS*</b>
<b>Opciones no médicas</b>				
Caminar y usar diferentes posiciones				
Autohipnosis				
Respirar o usar técnicas de conciencia plena				
Sumergirse en una bañera				
Una doula u otro apoyo laboral dedicado				
Otro:				
<b>Opciones Médicas</b>				
Una epidural				
Inyectar medicamentos para el dolor como opioides				
Óxido nitroso (medicamento inhalado para ayudarlo a relajarse)				

★ Visita [EveryMotherCounts.Org/Espanol/ChoicesInChildbirth](https://EveryMotherCounts.Org/Espanol/ChoicesInChildbirth) si necesitas aprender más sobre el manejo del dolor y opciones para el confort



## Además de tener un parto seguro y un bebé sano, esto es lo que más me importa:

(Enumera tus "prioridades principales" de la hoja "Lo que más importa durante el nacimiento" o escribe tus propias).

En el parto	Después del parto

### En caso de una cesárea, me gustaría:

(elija los que son importantes para ti)

- estar despierta durante la cirugía
- tener a mi compañero en el en el cuarto de operaciones
- retraso del pinzamiento del cordón umbilical
- abrazar a mi bebé piel con piel tan pronto como sea posible
- escuchar cierta música o poesía en el momento del parto
- \_\_\_\_\_
- otro: \_\_\_\_\_

### Mi plan para alimentación infantil:

### Otras notas o solicitudes:

