

Preparación para el parto

¿Parto en el hospital o en casa?

El lugar del parto es una decisión compartida entre usted y su profesional de la salud.

Si hay preocupaciones médicas, un hospital puede ser la mejor opción. Si tiene una matrona, un parto en casa puede ser una opción. Consulte a su profesional de la salud sobre los pros y los contras de cada opción y considere sus propios valores y preferencias al tomar su decisión.



¿SABÍA USTED?

Si vive en una comunidad remota, puede que tenga que viajar para dar a luz en un hospital.

Su equipo de apoyo para el cuidado de la salud

Durante el parto

Si da a luz en un hospital, una enfermera estará con usted durante la labor de parto y el alumbramiento. Su profesional de la salud –su médico o matrona– estará con usted durante el parto. Si necesita cuidados adicionales, un obstetra, pediatra u otro especialista también puede estar a presente.

Si da a luz en casa, su matrona y otra asistente estarán presentes.

Después del parto

Si tiene un médico, le dará instrucciones sobre el seguimiento una vez que salga del hospital. También la contactará una enfermera de salud pública.

Si usó una matrona, la misma la visitará en casa a menudo durante la primera semana. Durante las próximas cinco semanas, tendrá que llevar a su bebé a la clínica regularmente. Después de seis semanas, usted y su bebé volverán a estar bajo el cuidado de su profesional de la salud habitual y seguirán contando con el apoyo de una enfermera de salud pública.



Si requiere consejos médicos fuera del horario de servicio, llame a una enfermera registrada de HealthLink BC al 8-1-1.

Su equipo de apoyo personal



¿SABÍA USTED?

Tener más de una persona con usted durante el parto les permite tomar descansos. Y las mujeres que tienen apoyo adicional a menudo tienen partos más cortos y necesitan menos medicación para el dolor.

Ya sea en el hospital o en su casa, puede elegir a quién quiere tener cerca. Por ejemplo:

- su pareja
- una amiga cercana, uno de sus padres u otro miembro de la familia
- una doula
- sus otros hijos

Si los niños asisten, dígaselo a su médico de antemano y haga los arreglos necesarios para que alguien, aparte de las personas que la apoyan, los cuide.

¿Qué es una doula?

Es una profesional que brinda apoyo emocional y físico. Las doulas no ofrecen atención médica y no están cubiertas por el Plan de servicios médicos.



CONSEJO FINANCIERO

El Programa de Subsidios de Doulas para Familias Indígenas cubre hasta \$1.000 del costo de la doula para las madres indígenas. Visite el sitio bcaafc.com para más información.

Sus deseos para el parto

Escriba lo que espera para la labor de parto y el alumbramiento y comparta esta información de antemano con sus equipos de apoyo médico y personal. Esto les ayudará a trabajar mejor juntos.

Haga una lista corta y clara. Puede incluir:

- posiciones preferidas para el parto
- si desea o no desea medicamentos para el dolor
- lo que te gustaría que ocurriera si necesita ayuda médica



ATENCIÓN

El parto es una experiencia emocional. Y si usted ha pasado por un trauma en la vida, el parto puede desencadenar recuerdos y sentimientos especialmente negativos. Puede ayudar a fortalecer su sensación de control y su capacidad para enfrentarse a la situación haciendo un plan de parto claro y compartiéndolo con su equipo de apoyo y proveedores de atención médica.



INTÉNTELO

Con anticipación, comparta con su profesional de la salud cualquier ceremonia o tradición especial que quiera incluir para darle la bienvenida a su nuevo bebé.



IDEA CLAVE

A veces no se pueden cumplir todos sus deseos para el parto. Sin embargo, sus equipos de apoyo pueden asegurarse de que se le tome en cuenta en todas las decisiones a lo largo del camino.



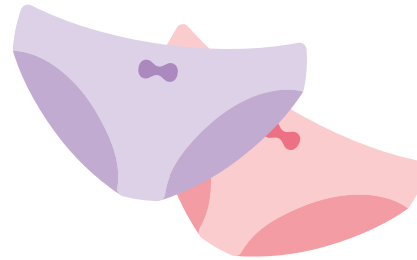
¿SABÍA USTED?

El Women's Hospital & Health Centre de la Colombia Británica ofrece una sencilla plantilla para que usted anote sus deseos para el parto. Visite el sitio bcwomens.ca y busque "Labour and Birth Guide for Families and Care Providers (Guía para el parto para familias y proveedores de cuidados)"



HISTORIAS DE FAMILIAS

Nuestros deseos para el parto fueron realmente útiles. Las enfermeras cambiaban de turno, pero leían nuestros deseos para el parto y entraban en la habitación sabiendo quién era yo y qué esperábamos.



Empacar para el hospital

Consulte con el hospital para ver lo que proporcionan y lo que tendrá que llevar. Luego, empaque todo de antemano para estar preparada antes de entrar en labor de parto.

Algunos artículos útiles son:

- **suministros para el parto** incluyendo bálsamo labial, compresas frías y calientes, un masajeador de mano, música, chancletas para la ducha, y bocado y bebidas para usted y su equipo de apoyo personal
- **artículos personales**, como pijamas (abiertas por el frente, para la lactancia), cepillo de dientes, varios pares de ropa interior, toallas sanitarias grandes y ropa suelta para el regreso a casa
- **artículos para el bebé**, incluyendo un asiento de coche aprobado por la CMVSS (ver [Seguridad del bebé](#)), pañales para el recién nacido, cuna portátil y una manta

La preparación para el parto en casa

Su matrona le ofrecerá consejos para preparar su casa y le traerá el equipamiento y los medicamentos que necesitará. También es buena idea tener una maleta preparada, por si necesita ir al hospital.



APOYO

Qué puede hacer

Avisé en su trabajo que tal vez tenga que tomar licencia con poca antelación. Asegúrese de que haya gasolina en el coche y que esté siempre localizable dentro de las dos semanas anteriores a la fecha prevista del parto. Prepare su propia maleta. Incluya una bolsa para dormir y si va a ayudar en la ducha, un traje de baño.