



GUÍA

La experiencia de parto



Le damos la bienvenida

Nuestro equipo quiere asegurarse de que tenga la mejor experiencia de parto posible. Sus pensamientos, deseos y elecciones son importantes para nosotros.

Esta guía la ayudará a considerar las opciones para su experiencia de parto. Comparta sus preferencias comunicativas, culturales o religiosas con su equipo de atención médica durante su próxima visita.

Puede elegir a dos personas de apoyo para que la acompañen durante el trabajo de parto, el nacimiento del bebé y la estadía posparto. También puede optar por contar con una doula o una persona capacitada en la asistencia durante el trabajo de parto, además de sus personas de apoyo.

Índice

Le damos la bienvenida.....	1
Artículos de atención médica	3
Artículos de comodidad y apoyo	4
Consejos para su comodidad.....	5
Opciones de parto.....	7
Cuidado del bebé después del parto.....	9
Contacto piel a piel	10
Información sobre el registro de nacimiento.....	11
Notas.....	13

Artículos de atención médica

Traiga lo siguiente al hospital:

- Tarjeta del seguro.
- Nombre y número de teléfono de su farmacia preferida.
- Documentos de voluntades anticipadas o testamento en vida, si lo desea.
- Nombre, ubicación y número de teléfono del pediatra que atenderá a su bebé.
- Tensiómetro, si recibió uno durante la atención prenatal.



Artículos de comodidad y apoyo

Estos son los artículos que algunas personas consideran útiles durante su experiencia de parto y posparto. Revise esta lista cuando haga la maleta y planifique su estadía con nosotros:

- Loción o aceite para masajes.
- Bálsamo labial o crema hidratante.
- Cepillo de dientes, pasta de dientes y enjuague bucal.*
- Cepillo, peine, gomitas o cinta para el cabello.
- Lentes de contacto, anteojos y estuche.
- Bata, pijama y pantuflas.
- Medias.*
- Almohadas desechables o fáciles de lavar* u otros artículos para su comodidad.
- Artículos para masajear la espalda.
- Aceites esenciales o difusores no acuosos y que funcionen a batería.
- Papel, lápices, bolígrafos, cartas, libros y juegos para viaje.
- Teléfono móvil, computadora portátil o tableta y cargadores.
- Cámara (el equipo de atención médica puede tomar fotos o grabar videos, según se permita).
- Refrigerios y medicamentos (recetados y de venta libre) para su pareja.

Deje las joyas y los objetos de valor en casa y considere la posibilidad de quitarse los piercings.

* *Artículos proporcionados por el hospital.*



Consejos para su comodidad

Hay medidas que puede tomar para sentirse más cómoda y relajada durante la experiencia del parto. A continuación, se enumeran algunos consejos útiles (tenga en cuenta que es posible que algunos de estos consejos no se puedan implementar en determinadas situaciones médicas):

- Hacer ejercicios de respiración profunda y meditación.
- Usar su propia ropa. Caminar o moverse.
- Atenuar las luces.
- Recibir un masaje de una persona de apoyo.
- Mantener la habitación en silencio.
- Beber líquidos claros.
- Utilizar un ventilador para obtener aire fresco.
- Recurrir a la autohipnosis.
- Escuchar su música favorita (traiga su propio dispositivo para reproducirla).
- Establecer un punto focal.

Gestión de la comodidad proporcionada por el hospital

- Compresas terapéuticas calientes y frías desechables
- Pelota de parto/pelota con forma de cacahuete
- Barra de empuje
- Epidural (anestésico local que se inyecta en la parte baja de la espalda, alrededor de los nervios de la columna vertebral para evitar el dolor de las contracciones)
- Paracetamol u opioides por vía intravenosa (i.v.)*
- Bañera/ducha para hidroterapia*
- Óxido nítrico (que reduce la ansiedad y el dolor al inhalarse)*

** Es posible que no esté disponible en todos los hospitales.*



Opciones de parto

Analice sus opciones de parto preferidas con su equipo de atención médica.

Inducción del trabajo de parto

Si se le induce el trabajo de parto, se le pueden ofrecer las siguientes opciones:

- Colocación de un globo cervical (un tubo muy pequeño y flexible, llamado “sonda”, con un pequeño globo en el extremo que puede ablandar y abrir el cuello uterino).
- Misoprostol (un medicamento administrado por vía oral o vaginal que ablanda el cuello uterino e inicia las contracciones).
- Dinoprostona (un inserto vaginal que contiene un medicamento para ablandar el cuello uterino).
- Oxitocina, también llamada Pitocin® (un medicamento administrado por vía i.v. que provoca contracciones).
- Rotura de las membranas, también conocida como “rotura de bolsa”.

Parto vaginal

Si su elección es el parto vaginal, una enfermera estará con usted todo el tiempo que esté pujando y puede ofrecerle los siguientes métodos de acompañamiento y opciones:

- Usar un método de cuenta regresiva.
- Usar un lenguaje positivo.
- Hablarle con voz suave o más fuerte.
- Guiarla para que el cuerpo le indique cuándo y cómo debe pujar.
- Probar diferentes opciones para pujar.
- Permitirle observar el nacimiento de su bebé con un espejo.
- Tocar la cabeza del bebé durante la coronación.

Decisiones que debe considerar:

- Si desea retrasar el pinzamiento del cordón umbilical de su bebé, si está médicamente aprobado.
- Si desea que su pareja o persona de apoyo corte el cordón umbilical.
- Si desea que se recolecte sangre del cordón umbilical para su almacenamiento público o privado.



- Si desea sostener al bebé con contacto piel a piel lo antes posible después del nacimiento, lo que a veces se llama “hora sagrada”.
- Si desea que su bebé se quede con usted en su habitación (lo que también se conoce como “internación conjunta”), a menos que tenga ciertas necesidades de atención médica.
- Permitir que su pareja o persona de apoyo esté en el quirófano con usted.
- Reproducir música en el quirófano (debe traer su propio dispositivo para reproducirla).
- Recolectar sangre del cordón umbilical para su almacenamiento público o privado.
- Sostener al bebé con contacto piel a piel lo antes posible después del nacimiento, lo que a veces se llama “hora sagrada”.

Cesárea

Si le hacen una cesárea, una enfermera estará con usted todo el tiempo que pase en el quirófano. Se le pueden ofrecer las siguientes opciones:

- Permitir que su bebé se quede con usted en su habitación (lo que también se conoce como “internación conjunta”), a menos que tenga ciertas necesidades de atención médica.

Cuidado del bebé después del parto

Estos medicamentos se le administrarán al bebé poco después del nacimiento:

- Vitamina K (una inyección que se administra en el muslo para prevenir hemorragias potencialmente mortales en los bebés).
- Eritromicina (un ungüento ocular que protege a los bebés de infecciones oculares bacterianas que pueden contraer durante o después del nacimiento).
- Vacuna contra la hepatitis B (una inyección que ayuda a prevenir la hepatitis B durante la vida del bebé, la cual es más eficaz si se administra al momento de nacer que en la primera consulta con el pediatra).

Debe elegir una forma de alimentación:

- Leche materna (opción recomendada siempre que sea posible).
- Mezcla de leche materna y fórmula.
- Fórmula.

Opciones adicionales para después del parto:

- Si su bebé es un niño, tendrá que decidir si quiere que lo circunciden en el hospital.
- Solicite que le receten un sacaleches, si es necesario.
- Infórmenos acerca de sus restricciones alimentarias.

Contacto piel a piel

El contacto piel a piel debe comenzar inmediatamente después del nacimiento y continuar durante las primeras semanas o meses posteriores. Este contacto aporta muchos beneficios para usted y para su bebé. El contacto piel a piel le permite lo siguiente:

- Conocerse con su bebé y establecer un vínculo.

- Controlar la temperatura, el nivel de azúcar en sangre y la frecuencia cardíaca de su bebé.
- Identificar las señales de alimentación de su bebé y fomentar la lactancia.
- Lograr que su bebé esté más alerta y lllore menos.

Continuación >



Es importante que el bebé permanezca seguro durante el contacto piel a piel. Estos son algunos consejos útiles:

- Cubra la espalda de su bebé con una manta, pero **no** le cubra la cabeza ni el rostro.
- Al sostener a su bebé, asegúrese de lo siguiente:
 - Que se vea el rostro.
 - Que la cabeza esté en posición de “olfateo”, con la nariz hacia arriba.
 - Que la boca y la nariz no estén cubiertas.
 - Que la cabeza esté girada hacia un lado y usted pueda verle la nariz.
 - Que el cuello esté derecho, y no curvado.
- Usted debe permanecer erguida, y no en posición horizontal, mientras se encuentra en una silla o en la cama.

Si se siente cansada después de alimentar al bebé o cuando están en contacto piel a piel, recuéstelo boca arriba en su propia cama o moisés. **No se duerma durante el contacto piel a piel con su bebé.**

Información sobre el registro de nacimiento

Para obtener el certificado de nacimiento de su bebé, tendrá que proporcionar una dirección postal (se acepta un apartado de correos). Después del nacimiento de su bebé, deberá completar ciertos formularios.

Estos formularios son los siguientes:

- **Planilla de información de los padres biológicos:** deberá proporcionar su nombre, fecha de nacimiento y datos del seguro social, entre otra información.
- **Planilla de información del centro de maternidad:** esto incluye la información médica y de salud de los expedientes clínicos, y la información que nuestro equipo de registro de nacimientos proporciona.

Continuación >

Se le puede pedir que complete formularios adicionales:

- **Reconocimiento de paternidad:** esto debe completarse si los progenitores del bebé no están casados.
- **Declaración jurada del progenitor que da a luz para registrar a una persona que no es su cónyuge como el otro progenitor del niño:** esto debe completarse si el progenitor que da a luz decide nombrar a una persona que no es su cónyuge legal como el otro progenitor del bebé.

Si una sustituta gestacional lleva adelante el embarazo y da a luz al bebé (es decir, no lo hace la madre biológica), hay más formularios que deben rellenar la sustituta y los futuros padres.

Tras el nacimiento de su bebé, un miembro del personal se reunirá con usted para registrar el nacimiento. Se le pedirán el nombre del bebé y otros datos. Si no decide un nombre para su bebé antes de salir del hospital, tendrá cinco (5) días para hacerlo. Después de esto, el certificado de nacimiento (sin nombre) se enviará a la Oficina de Registro Civil del Departamento de Salud de Pensilvania. Puede ponerse en contacto con esta oficina para ponerle nombre a su bebé o cambiárselo.

La Oficina de Registro Civil expide los certificados de nacimiento de manera gratuita. Si necesita más copias, se cobra una tarifa de \$20 que puede pagar por correo o en persona.

Llame al departamento de salud local si tiene preguntas o dudas.



UPMC

LIFE CHANGING MEDICINE

En virtud de la política de UPMC, se prohíben la discriminación y el acoso por motivos de raza, color de piel, religión, ascendencia, nacionalidad, edad, sexo, información genética, orientación sexual, identidad de género, estado civil, estado familiar, discapacidad, condición de veterano o cualquier otra característica legalmente protegida. Además, UPMC seguirá apoyando y promoviendo la igualdad de oportunidades laborales, la dignidad humana y la diversidad racial, étnica y cultural. Esta política se aplica a admisiones, empleos y acceso y tratamiento en los programas y actividades de UPMC. UPMC asume este compromiso de conformidad con las leyes y regulaciones federales, estatales o locales.