

Información para embarazadas

# Plan de parto y nacimiento



# Información general

## ¿Qué es el plan de parto?

El plan de parto es un documento en el que la mujer puede expresar sus preferencias, necesidades, deseos y expectativas sobre el proceso del parto y el nacimiento. Disponer de esta información por escrito será de gran ayuda para el equipo profesional que atiende en el momento del parto, facilitará la comprensión del proceso y la participación activa tanto de la mujer como de su pareja o acompañante, y evitará tener que comunicar sus preferencias el día del parto, momento en que el estado emocional y físico es más vulnerable y la mujer se halla centrada en el proceso vivencial.

Este documento no sustituye a la información que proporciona el equipo profesional que atiende durante el embarazo (matrona, médico). Se recomienda que la gestante acuda a las sesiones de preparación para el nacimiento ya que ayudan a que todo el proceso sea una experiencia satisfactoria.

## ¿Cuándo tengo que decidir mi plan de parto?

Se puede elaborar un plan de parto y nacimiento en cualquier momento de la gestación, aunque un buen momento son las semanas 28-32, preguntando cualquier duda a la matrona o personal médico.

## ¿Y si luego cambio de idea?

En el momento del parto la gestante podrá modificar cualquiera de las preferencias escritas según su estado y el desarrollo de los acontecimientos. Cabe destacar que 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.

## ¿Qué ocurre si surgen complicaciones en el trabajo de parto?

Un plan de parto no tiene como objetivo planificar el desarrollo del parto y nacimiento. Si surgen circunstancias imprevisibles, el personal sanitario aconsejará la intervención más oportuna y la realizará tras informar adecuadamente y pedir el consentimiento. El resto de cuidados y buenas prácticas se seguirán realizando, según las recomendaciones de las guías de evidencia y protocolos, así como de las preferencias expresadas por la mujer en su plan de parto.

# Tu parto en el Hospital Sant Joan de Déu

## 1. El espacio físico y el confort

Disponemos de habitaciones individuales con ducha y sofá cama para el/la acompañante.

Ofrecemos salas de dilatación y parto muy confortables que cuentan con baño privado.

Deseamos que encuentres un ambiente íntimo y acogedor, por lo que, además del material de apoyo disponible, también puedes traerte lo que quieras y tu ropa (sin piezas metálicas).

Puedes usar dispositivos para escuchar música que puedes traer de tu casa.

## 2. Los procedimientos

En todo momento podrás estar acompañada por una persona, incluso en caso de cesárea no urgente.

Para tu seguridad, te colocaremos una vía intravenosa que se mantendrá cerrada y que dará acceso a la administración de tratamientos en caso de que sea necesario.

No utilizamos enema.

Generalmente, no rasuramos el pubis.

Intentaremos que goces de la máxima libertad de movimientos, valorando la evolución del parto controlando a tu hijo/a con la mínima intervención posible.

En la sala de partos puedes tomar agua, líquidos claros, zumos sin pulpa y bebidas isotónicas.

Tenemos protocolizado que en caso de ser portadora del estreptococo  $\beta$ -agalactiae y/o de rotura de bolsa de más de 24 horas, administraremos antibiótico intraparto para evitar infección del recién nacido y/o de la gestante.

## 3. El control fetal

Podemos controlar el bienestar fetal de forma continuada y/o intermitente. En algunas salas es posible hacerlo sin cables.

## 4. El alivio del dolor

La colaboración de tu pareja o acompañante es fundamental. Puedes utilizar técnicas de relajación y respiración, técnicas de estimulación cutánea con masajes, estimulación eléctrica transcutánea (TENS), aplicación de aceites, calor o frío. Recuerda traer de casa aquellos materiales que puedas necesitar.

Puedes traer terapias complementarias y/o alternativas: homeopatía, flores de Bach o aromaterapia sin velas ni humo.

Para ayudarte, disponemos de material de apoyo: pelotas, bolsas de calor y frío, espejo y ducha en el área de hospitalización. También disponemos de silla de partos con cuerdas (lianas) y una bañera para la dilatación.

Puedes solicitar, incluso puede estar indicada en algún caso, la aplicación de una técnica anestésica locorregional (como la peridural). Tener puesta una peridural puede impedir la utilización de algunos de los elementos citados anteriormente.

## 5. El periodo de dilatación

Por norma, no usaremos oxitocina y dejaremos que el parto evolucione espontáneamente. Los tactos vaginales y la toma de constantes serán los imprescindibles.

La comadrona o la obstetra pueden aconsejarte una determinada posición o actuación si el control de tu hijo/a lo requiere. Habrá una comunicación continua sobre el proceso del parto para tomar decisiones conjuntamente.

## 6. El periodo expulsivo

Podrás empezar las pujas cuando sientas ganas o te lo podemos indicar nosotros. Te aconsejaremos la mejor postura para el periodo de expulsión y si es necesario proteger el perineo. No practicamos episiotomía (corte en la vulva) por rutina.

Te ofrecemos la posibilidad de tener un espejo para ver el parto. Si todo va bien, te pondremos al bebé piel con piel inmediatamente.

Podemos cortar el cordón al cabo de un rato o cuando haya dejado de latir. Tu acompañante y tú podéis cortar el cordón umbilical si lo deseáis.

Somos un hospital acreditado para la donación de sangre de cordón umbilical a bancos de sangre públicos. Puedes consultarlo durante las visitas de control, pero recuerda que en este caso tendremos que cortar el cordón inmediatamente después del nacimiento.

## 7. El periodo de alumbramiento

Para tu seguridad, practicaremos un manejo activo del alumbramiento de la placenta, ya que reduce el riesgo de hemorragia posparto.

## 8. La lactancia

Te facilitaremos el agarre espontáneo del bebé en el pecho en caso de que optes por la lactancia materna y, siempre que sea posible, podrás empezar el amamantamiento en la misma sala de partos.

Apoyaremos tu decisión de dar el pecho con asesoramiento enfermero y médico. No aconsejamos el uso del chupete hasta que la lactancia materna no esté bien instaurada.

Por norma, no daremos ningún otro alimento al bebé a menos que sea estrictamente necesario, con información previa y vuestro consentimiento. Si decides no amamantar a tu bebé, solemos administrar medicación para evitar la subida de la leche.

## 9. El puerperio

Tras el parto, tu acompañante y tu bebé estaréis juntos un rato antes de subir a la habitación. En la habitación, el bebé estará siempre con vosotros. La estancia habitual en el hospital tras un parto normal es de 24 horas y de tres días en caso de cesárea.

## 10. La atención al bebé

Una vez que haya nacido el bebé, le pondremos el gorrito que habrás traído de casa y la pulsera de identificación.

Tras cortar el cordón, le colocaremos la pinza en el ombligo y el pañal que también habrás traído de casa. Los profesionales te proporcionarán educación sanitaria.

Tenemos protocolizada la administración de vitamina K intramuscular y protección ocular para evitar hemorragias o infecciones una vez que estéis en la planta de hospitalización. Las pruebas auditivas del bebé se hacen durante las primeras 24 horas y el diagnóstico precoz a partir de las 48 horas de vida.

Si el alta es a las 24 horas, deberás volver al hospital con el bebé a los dos o tres días. Te daremos cita para la práctica del diagnóstico precoz, resolver vuestras dudas y daros apoyo.

La información recogida en este documento se ha elaborado con el objetivo de informar y capacitar a familias y pacientes. En ningún caso sustituye la consulta con el equipo asistencial. Ante cualquier duda, consulta con tu especialista.

**SJD** Sant Joan de Déu  
Barcelona · Hospital

**BC**  
NATAL

### Área de la Mujer

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2 - 08950 Esplugues de Llobregat - Barcelona | (+34) 93 253 21 00  
info@sjdhospitalbarcelona.org | www.sjdhospitalbarcelona.org

Documento elaborado con la colaboración del equipo de Educación para la Salud.

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. Septiembre 2020.



**Ayúdanos  
a crecer**



**Hazte donante de  
Sant Joan de Déu**

[www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora](http://www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora)