

## 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](http://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.



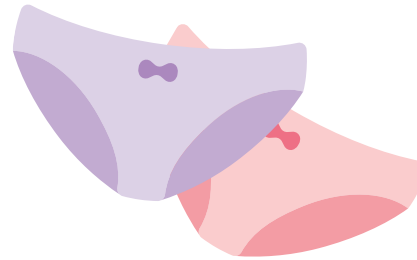
### ¿SABÍA USTED?

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](http://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.