

¿QUÉ ES EL PLAN DE PARTO?

El plan de parto es un documento que permite expresar, de forma anticipada, las preferencias de la mujer en relación a la atención y cuidados que le gustaría recibir durante el parto y nacimiento.

Previamente a su elaboración, el personal sanitario proporcionará a la mujer toda la información y asesoramiento que precise.

Es posible revocarlo en cualquier momento.

En el código QR encontrarás el PLAN DE PARTO del Principado de Asturias



Principado de Asturias | Consejería de Salud

LEY DE AUTONOMÍA DEL PACIENTE LEY 41/2002 DE 14 DE NOVIEMBRE

La ley de autonomía del paciente se expresa en el plan de parto como documento de instrucciones previas, pero se debe aplicar durante todo el proceso asistencial.

Cualquier prueba o técnica a realizar debe ser previamente informada y contar con tu expreso consentimiento.



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud
de las Mujeres de Asturias
2024 - 2030

PLAN DE PARTO



y de posparto

PLAN DE PARTO

Principado de Asturias | Consejería de Salud

SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias 2018 - 2020

¿QUÉ NECESITAS?

- **Estar informada:** conocer las opciones y saber qué recursos están disponibles en tu maternidad de referencia.
- **Mantener una mente abierta:** ser consciente de que algo que no nos encaja de entrada puede convertirse en la mejor opción.

Personas que entregan este plan de parto:

Durante el parto, deseo estar acompañada por:

Nombre:

En el caso de ser una cesárea y cumplir los requisitos del protocolo de cesárea acompañada, deseo estar acompañada por:

Nombre:

Me gustaría tener un ambiente íntimo, libertad de movimientos y adoptar la postura que me resulte más cómoda. Me gustaría que me ofrecieran métodos no farmacológicos disponibles para alivio del dolor: respiración, agua caliente, pelota, masaje, sacos de calor, inyecciones de agua estéril.

En caso:

- Me gustaría que me ofrecieran métodos farmacológicos disponibles para alivio del dolor: sedación, óxido nítrico, epidural.
- En caso de epidural deseo probar distintas posiciones acostada.
- No deseo que me ofrezcan la epidural a no ser que la pida.
- Deseo preferiblemente rotura de bolsa espontánea, y ser informada de la indicación para su rotura artificial.
- Deseo ser informada sobre la necesidad del uso de oxitocina.
- Me gustaría limitar las exploraciones a las mínimas necesarias, y ser informada de la necesidad de una episiotomía.
- Me gustaría que mi acompañante corte el cordón umbilical.
- Me gustaría hacer donación de sangre de cordón para banco público, si es posible.
- Me gustaría que mi acompañante corte el cordón umbilical.
- Me gustaría cortar yo misma el cordón umbilical.
- Me gustaría que sea un profesional sanitario el que corte el cordón umbilical.
- Por el contrario, prefiero que sea un profesional sanitario el que corte el cordón umbilical.
- Deseo que el alumbramiento sea dirigido.
- Por el contrario, prefiero un alumbramiento espontáneo.
- Me gustaría el contacto piel con piel tras el nacimiento.
- En caso de cesárea me gustaría hacer contacto piel con piel y si esto no fuera posible deseo que la persona que haga el contacto piel con piel sea:

Nombre:

- Deseo iniciar la lactancia materna tan pronto como sea posible.
- Solicito que se me consulte antes de ofrecer suplementos a mi bebé incluido el uso de chupetes.
- En caso de separación, deseo realizar extracción de calostro para ser administrado con jeringa o vasito de lactancia.
- Deseo contacto con grupos de apoyo a la lactancia.
- Deseo lactancia artificial.
- Solicito que se me informe de todas las posibles intervenciones realizadas sobre el recién nacido: profilaxis, cribados, uso de suplementos, etc...

Tengo las siguientes necesidades especiales o circunstancias que desearía que se tuvieran en cuenta en el momento de mi parto y nacimiento:

Observaciones (no recogidas en la tabla anterior, o de la persona que revisa el plan de parto):

Este plan de parto sirve para **expresar de forma anticipada mis preferencias y como orientación al equipo de profesionales en relación a la atención que me gustaría recibir durante mi parto.**

Solicito **ser informada y consultada** sobre las posibles opciones e intervenciones en todo momento.

Entiendo que este plan **puede ser revocado** de forma verbal en función de la evolución y posibles imprevistos durante el parto y la estancia hospitalaria.

Previamente a su elaboración **he recibido información y asesoramiento** por el personal sanitario según mi situación individual y la normativa de la maternidad elegida para mi experiencia de parto y nacimiento.

PLAN DE POSPARTO

Establecer un plan de posparto antes de la llegada del bebé puede ayudarnos a organizar el reparto de los cuidados, la carga mental y las tareas del hogar.



REDES DE APOYO: familia y amistades cercanas, otros hijos o hijas... Criar es cansado, pero criar en soledad es inhumano. Será importante saber si existen grupos de apoyo en vuestra zona.



TAREAS DE LA CASA: mascotas, limpieza del hogar y lavadoras, comida... Las amistades y la familia pueden ayudarnos a traer comida ya hecha. Tener platos congelados y recurrir al batchcooking pueden facilitar las cosas.



VISITAS EN EL POSPARTO: organizad si queréis visitas en el hospital y en casa. Poned vuestras normas y límites antes de que nazca el bebé.

AYUDA PROFESIONAL: el equipo de atención primaria que trabaja en tu centro de salud será tu principal fuente de apoyo profesional.

En la visita de las **28 semanas**, puedes mostrar tu deseo de realizar un **plan de parto** y nacimiento.