

## Durante el trabajo de parto:

- luz tenue
- pelota de parto/bolas de cacahuete
- en cuclillas
- caminar/estar de pie
- taburete de parto
- aromaterapia (sin difusores enchufables ni velas de llama)
- monitorización intermitente
- permitir que la bolsa se rompa sola

Los cambios de posición frecuentes son importantes para que el trabajo de parto avance.  
Pida ver nuestro Menú de Parto, una guía de los diferentes movimientos durante el parto

Al romper la bolsa se liberan hormonas que ayudan a que el trabajo de parto progrese

Disponemos de monitorización inalámbrica para que pueda moverse libremente

## Opciones de alivio del dolor durante el parto:

- minimizar el ruido
- escuchar mi propia música
- cambios de posición
- técnicas de respiración
- meditación
- compresas frías/hielo
- ducha tibia
- caminar
- bailar
- masaje
- óxido nítrico
- medicamentos IV
- epidural

Pregúntenos por las herramientas de nuestro armario de confort, ¡las podrá utilizar gratis durante su trabajo de parto!

## Opciones para el parto:

- recibir instrucciones sobre cuándo y cómo pujar
- pujar en diferentes posiciones
- compresas calientes en el perineo
- masaje perineal
- ver el nacimiento del bebé con un espejo
- tocar la cabeza del bebé al coronar
- evitar la episiotomía
- persona de apoyo para cortar el cordón umbilical del bebé
- almacenar en privado la sangre del cordón umbilical (los preparativos se hacen antes de la visita al hospital)
- llevarme la placenta a casa (hay horarios en que esto no es posible)

Es nuestra rutina realizar el pinzamiento retardado del cordón umbilical y el contacto inmediato piel con piel

## Opciones durante una Cesárea:

- poner su lista de reproducción
- la cirugía se explica a medida que se realiza
- piel con piel en la sala de operaciones
- la persona de apoyo sostendrá al bebé en la sala de operaciones
- paño transparente (si está disponible)
- piel con piel en la PACU (área de recuperación postanestésica)
- mantener largo el cordón umbilical para que mi persona de apoyo o yo podamos cortarlo en la Unidad de Cuidados Postanestésicos (PACU)

## Opciones para el dolor después del parto:

- botella perineal para limpiar la vagina y evitar el ardor al orinar
- bolsas de hielo para el perineo
- crema hemorroidal
- spray anestésico
- ablandadores de heces
- Tylenol
- Motrin
- solicito que no me administren opioides

Caminar en la habitación o pasillo ayudará a prevenir el dolor de gases

A veces se usan otros medicamentos para ayudar con el dolor intenso, comente sus opciones con su proveedor

## Opciones para el cuidado del bebé:

- Alimentación:**
  - lactancia materna
  - alimentación con fórmula
  - expresión manual
  - sacaleches
  - combinación de leche materna y artificial

Apoyamos su elección de alimentación

- Medicamentos:**
  - pomada oftálmica de eritromicina
  - vitamina K (sin conservantes)
  - vacuna contra la hepatitis B

El primer baño del bebé se retrasará hasta las 12-24 horas de vida. A veces, el baño debe hacerse antes. Su equipo le comunicará si se recomienda un baño antes

- Baño:**
  - hecho en la habitación
  - baño realizado por mí
  - baño realizado por mi persona de apoyo
  - no bañar a mi bebé mientras esté en el hospital

El contacto piel con piel tiene el mayor impacto positivo en el bebé durante las primeras horas de vida

Circuncisión para el bebé varón

## Opções de anticoncepcionais após o parto:

- Pílulas anticoncepcionais
- Injeção contraceptiva (Depo-Provera)
- DIU (dispositivo intrauterino)
- Implante contraceptivo (Nexplanon)
- Nenhum

Discuta as opções com o(a) profissional de saúde antes de vir para o hospital, para que apoiemos a sua escolha.

## Apoio após a alta:

- After the Bump (Depois da barriga), grupo semanal para mães e bebês
- grupo de apoio à amamentação
- consultas de amamentação ambulatoriais
- assistência de enfermeira de apoio pós-parto



Escaneie para obter informações sobre os grupos



## Dicas de autoafirmação:

- compartilhe quaisquer necessidades específicas que você possa ter
- informe à equipe médica como você gostaria de ser chamada
- faça perguntas sobre todas as opções que possam ocorrer antes, durante e após o parto
- faça uma lista daquilo que é importante para você para o nascimento do bebê e compartilhe com a equipe médica
- identifique o que faria com que você se sintasse segura e relaxada
- identifique quem você deseja que lhe dê apoio durante o trabalho de parto e o nascimento

Hartford  
HealthCare  
Hartford Hospital



desejos para  
o parto

O objetivo deste folheto é ser uma ferramenta de comunicação entre você e a equipe médica. Mantenha-o com você.

Considere fazer um curso de preparação para o parto e marcar uma visita à maternidade antes do parto. Escaneie para obter informações:



EQUIDADE DESDE O INÍCIO

O objetivo deste folheto é ser uma ferramenta de comunicação entre você e a equipe médica. Mantenha-o com você.