

Planes para el control de la natalidad después del parto:

- Píldoras anticonceptivas
- Inyección de Depo-Provera
- DIU
- Nexplanon
- Ninguna

Analice las opciones con su proveedor antes de venir al hospital para que podamos apoyar su elección

Apoyo después del alta:

- After the Bump (Después de la panza), grupo semanal para mamás y bebés
- grupo de apoyo a la lactancia materna
- consultas ambulatorias sobre lactancia
- asistencia de navegador de enfermería posparto



Escanee para información sobre grupos



Consejos de autodefensa:

- comparta cualquier necesidad única que pueda tener e informe a su equipo de cuidado de la salud cómo le gustaría abordarla
- haga preguntas sobre todas las opciones que pueden ocurrir antes, durante y después del parto
- haga una lista de lo que es importante para usted para el nacimiento de su bebé y compártala con su equipo de cuidado de la salud
- identifique qué le ayudaría a sentirse segura y relajada
- identifique quién quiere que la apoye durante el trabajo de parto y el parto



¡Muchas felicidades por su embarazo! Gracias por confiarnos el cuidado de su bebé. Usted tiene opciones cuando se trata de su parto y su cuidado.

Considere tomar una clase de preparación para el parto y programar una visita a la unidad de maternidad antes del parto. Escanee para obtener más información:



EQUIDAD DESDE EL INICIO

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

Diagramas de monitorización intermitente 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