

## PLAN DE NACIMIENTO | **Maternidad respetada**

Atención durante el parto a la persona gestante

### Mis datos

Número de historia clínica: .....

Nombre y apellidos: ..... Edad:.....

Número de hijo/as: ..... Fecha probable de parto: ...../...../.....

Hospital o CAP de referencia: .....

¿Has realizado preparación al parto?  Sí  No

Tipo de preparación al parto: .....

 @maternitat\_hospitalclinic

# 1 INTRODUCCIÓN

---

Los objetivos de este plan de nacimiento son promover un parto tan fisiológico como sea posible, evitar intervenciones innecesarias y corresponsabilizar a la gestante y su pareja en la toma de decisiones. Siempre siguiendo sus necesidades y preferencias, con el asesoramiento del equipo de profesionales.

Ofrecemos dar a luz en un entorno cálido, íntimo, agradable y respetando la fisiología del parto normal. El Clínic Barcelona - Sede Maternidad es un hospital de tercer nivel con resultados maternos y neonatales excelentes, donde los profesionales velamos en todo momento por la seguridad de la madre y la de su bebé.

Este plan de nacimiento está dirigido a la gestante de bajo y medio riesgo. Si presentas algún factor de riesgo, eso puede suponer la modificación de este documento. Si fuera así, vuestra matrona o profesional en ginecología os orientará y ayudará a adecuar vuestras preferencias dependiendo de la situación en cada momento.

Los profesionales del ASSIR como los del Hospital os pueden asesorar en la confección y discusión del plan, lo que favorecerá la toma de decisiones compartidas. La elaboración de este documento es un proceso dinámico: puedes cambiar de opinión en todo momento según tus circunstancias y vivencias, tanto antes como el mismo día del parto.

## 2 PREFERENCIAS RELACIONADAS CON EL ACOMPAÑAMIENTO

---

El apoyo continuo durante el parto se ha relacionado con una mayor satisfacción con el proceso. Estar acompañada por una persona de tu confianza, ya sea pareja, familiar, amigo, puede ayudarte a reducir la ansiedad, el miedo e, incluso, el uso de fármacos para el alivio del dolor.

Durante el proceso del parto querría estar acompañada por:

Nombre y apellidos:

Vínculo:

## 3 PROFESIONALES DEL EQUIPO

---

Para favorecer la intimidad que el proceso de parto requiere, haremos lo posible para que durante el trabajo de parto y en el momento del nacimiento estén presentes el menor número posible de profesionales.

Procuraremos que los mismos profesionales valoren la evolución de tu proceso para favorecer una relación de confianza mutua entre quienes participan en tu parto. Al ser un hospital docente, es posible que durante el proceso estén presentes profesionales en formación, ya sean residentes de matrona como residentes de obstetricia.

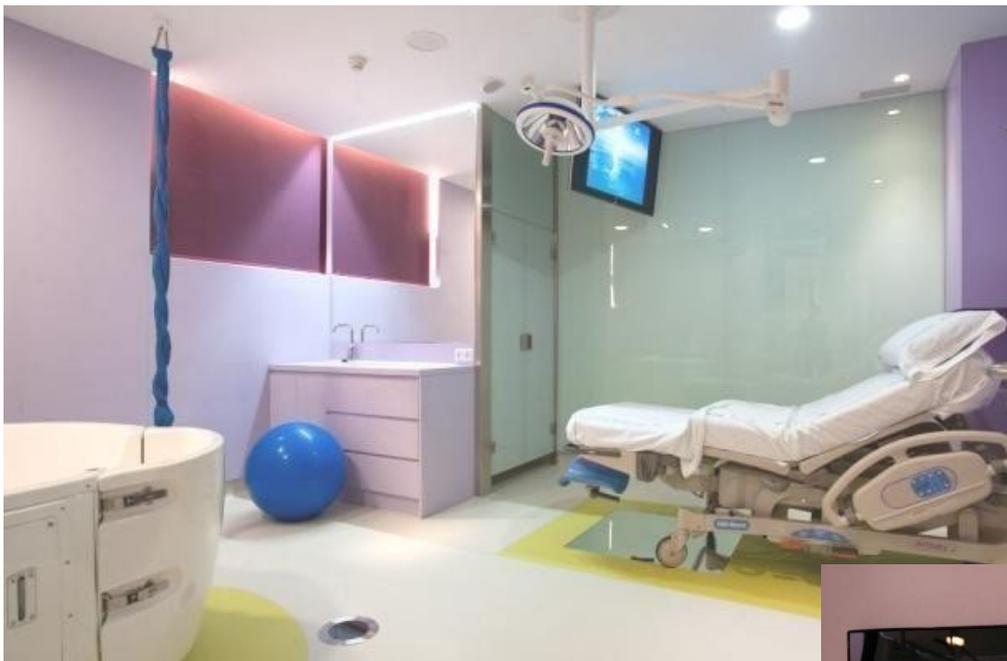
Tienes derecho a conocer la posible presencia de estudiantes de ciencias de la salud (Enfermería o Medicina), ya sea de pre o posgrado, y puedes aceptar o no esta presencia. Tienes derecho a conocer la posible presencia de profesionales no directamente relacionados con el acto asistencial (investigadoras, estudiantes u otras profesionales) y puedes aceptar o no dicha presencia.

## 4 ESPACIO FÍSICO Y CONFORT

Disponemos de salas de parto muy confortables que ofrecen un gran abanico de recursos materiales para que te encuentres en un ambiente íntimo y acogedor. Estas salas disponen de lavabo propio y, en alguna de ellas, hay ducha. Existe la posibilidad de escuchar música y graduar el color y la intensidad de la luz, así como la temperatura, a través de unas pantallas táctiles.

También disponemos de sillas de partos, lianas, pelotas, cojines y cinturones para aplicar calor local, entre otros. Asimismo, te invitamos a llevar todo el material que necesites y que te haga sentir cómoda y relajada.

Nuestras salas de parto son habitaciones individuales donde estarás durante todo el proceso de dilatación, parto y la primera hora de nacimiento de tu bebé.



## 5 LOS PROCEDIMIENTOS

---

La atención que te ofreceremos sigue las pautas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugieren una calidad de atención basada en la autonomía de la mujer y en su fisiología, con el mínimo grado de medicalización posible. También nos basamos en el Protocolo para la Asistencia Natural al Parto Normal de la Generalitat de Catalunya y en las Guías de Práctica Clínica sobre Atención al Parto Normal del Sistema Nacional de Salud.

Tanto en los partos vaginales como en las cesáreas se promueve la presencia de tu acompañante en todo momento, si lo deseas y siempre que sea posible. En caso de cesárea, en la que no se prevean complicaciones, podemos ofrecerte “cesárea provínculo” donde verás extraer a tu bebé, el cual se colocará inmediatamente en contacto piel con piel.

Para tu seguridad, colocaremos una vía venosa periférica, preferiblemente en el brazo no dominante, que se mantendrá cerrada. Solo se utilizará en caso de administración de medicación endovenosa estrictamente necesaria.

En la sala de parto se puede beber agua, líquidos claros, zumos sin pulpa y bebidas isotónicas. En caso de parto sin anestesia, se permite comer algo ligero y que te apetezca, como pueden ser frutos secos, fruta seca, etc.

Controlando el bienestar de tu hijo/a con la mínima intervención posible, intentamos que tengas la máxima libertad de movimiento.

No realizamos procedimientos que no están recomendados como son la administración de enema, la maniobra de Kristeller, el rasurado del vello genital y la episiotomía sistemática.

## 6 EL CONTROL FETAL

---

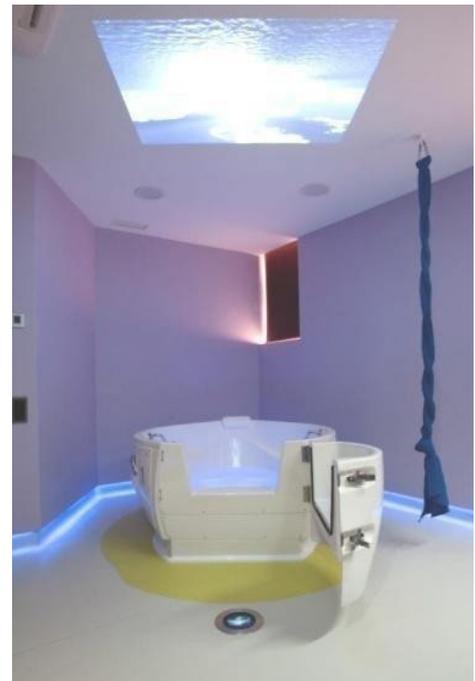
Escuchar la frecuencia cardíaca fetal nos permite valorar el bienestar del bebé durante el parto. El control del bienestar fetal, si tu embarazo es de bajo riesgo, se puede hacer de manera intermitente si no llevas medicación para estimular contracciones ni anestesia epidural. Si el embarazo es de riesgo, la recomendación es que sea continua. Disponemos de monitores inalámbricos para favorecer la movilidad.

## 7 EL ALIVIO DEL DOLOR

---

Para el alivio del dolor, la colaboración de la persona acompañante es fundamental. En el Clínic facilitamos la libertad de movimientos durante todo el proceso de parto y disponemos y recomendamos algunos recursos como:

- Nuestras salas de parto tienen diferentes recursos materiales no farmacológicos que te ofrecerá la matrona y ayudan al manejo del dolor durante el parto. Ofrecemos pelotas, bolsas de calor o frío, ducha, música, silla de partos y lianas.
- Puedes utilizar las técnicas de relajación y respiración, que te enseñamos durante nuestras clases de educación maternal, y técnicas de estimulación cutánea con masajes, TENS (estimulación eléctrica transcutánea), aplicación de aceites, calor o frío. Puedes traer terapias complementarias.
- También disponemos de dos salas de partos con bañeras para que puedas disfrutar de los beneficios que aporta la hidroterapia durante el proceso de parto.



- En relación con los métodos farmacológicos para aliviar el dolor disponemos del óxido nítrico, que es un gas que la misma persona se administra e inhala de manera intermitente para aliviar la ansiedad y el dolor. También disponemos de anestesia locorregional, epidural y epidural a baja dosis o "Walking-epidural" que te permitirá caminar y una movilización libre.
- Puedes llevar de casa todo el material que creas útil y que te pueda ayudar durante tu parto.

## 8 EL PERÍODO DE DILATACIÓN



El período de dilatación es el proceso del parto en el que el cuello del útero se dilata hasta 10 cm y es la etapa anterior al nacimiento.

Normalmente, los partos que han iniciado espontáneamente, los dejamos evolucionar de forma natural y no usamos oxitocina sintética. Si el parto no evoluciona favorablemente o si el bienestar de tu hija/hijo lo requiere, los profesionales que te atiendan te informarán y recomendarán las opciones más adecuadas para ti, como una determinada postura o alguna actuación en concreto.

Sabemos que las exploraciones vaginales son molestas e invasivas, por lo que realizamos los tactos vaginales estrictamente necesarios preservando tu intimidad. En este proceso, hay una comunicación continua entre vuestra matrona referente y vosotros para tomar decisiones conjuntas.

En este período puedes solicitar todos los recursos mencionados para ayudar a aliviar el dolor.

## 9 EL PERÍODO DE EXPULSIVO

---

El momento del nacimiento del bebé se denomina también período expulsivo o segunda fase del parto. Durante este proceso:

- Podrás empezar los pujos cuando sientas la necesidad. En caso de no tener esta sensación, los profesionales te guiarán sobre cómo hacerlo.
- Podrás adoptar la posición en la que te sientas más cómoda. Si es necesario, la matrona te irá aconsejando en cada momento la postura más adecuada.
- De forma general, realizamos una protección manual del periné para evitar los desgarros perineales. Ofrecemos la posibilidad de aplicar compresas de agua caliente en la zona perineal.
- No realizamos episiotomía de manera rutinaria.
- Favorecemos el que puedas ver el nacimiento de tu bebé, ya sea mediante las cámaras instaladas en las salas de parto como con el uso de espejo. Si lo deseas, puedes traer un dispositivo para poder grabar este momento.

Una vez nace tu bebé:

- Lo colocamos inmediatamente piel con piel para favorecer una mejor adaptación neonatal. En caso de que la madre no pueda realizar el piel con piel, recomendamos que sea la persona acompañante quien realice este procedimiento.

En caso de necesidad de reanimación se intentará hacer dentro de la misma sala de partos. A veces, en caso de reanimación más avanzada que deba hacerse en un área específica, siempre se favorecerá que la persona acompañante esté presente durante la reanimación.

- También posponemos pesar a tu bebé para evitar la separación.

- Podemos hacer un pinzamiento tardío, cortando el cordón umbilical entre 1 o 3 minutos o cuando deje totalmente de latir. Si lo deseáis, lo podéis realizar tú o tu acompañante. Nuestro centro ofrece la posibilidad de hacer recogida de sangre de cordón y placenta para el banco público.
- Fomentamos el inicio de la lactancia materna, si así lo has decidido, en la misma sala de partos para favorecer que tu bebé se agarre al pecho de manera espontánea. Si necesitas acompañamiento, el equipo de matronas y enfermera pediátrica podrán ayudarte.

## 10 EL PERÍODO DE ALUMBRAMIENTO

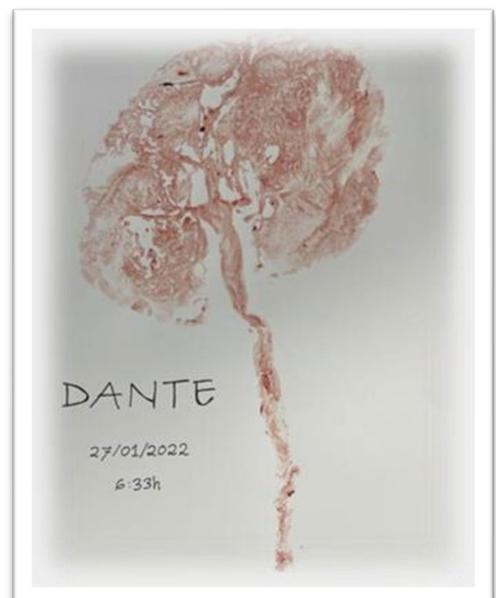
---

El alumbramiento es el período de la salida de la placenta.

Para disminuir el riesgo de hemorragia posparto, recomendamos administrar oxitocina sintética para que el útero se contraiga y favorezca la salida. Además, al fomentar el inicio de la lactancia materna en la sala de partos, se favorece la segregación de oxitocina endógena y, de esta manera, se ayuda al útero a que se contraiga de manera adecuada.

Una vez alumbrada la placenta, tienes la posibilidad de:

- Donar la placenta al Banco Público de Tejidos.
- Llévatela a casa. Se recomienda que traigas una nevera portátil para guardarla mientras estéis en el hospital.
- Realizar una impregnación de la placenta, como recuerdo de esa etapa única de unión madre - bebé durante el embarazo. Se recomienda comentarlo con la matrona.



## 11 LACTANCIA

---

En relación a la lactancia, el Clínic la aborda de la siguiente manera:

- Apoyamos tu decisión en el tipo de lactancia que quieres ofrecer a tu bebé.
- En el caso de lactancia materna, no aconsejamos el uso del chupete hasta que ésta esté bien instaurada. Por norma, no damos ningún otro alimento a tu bebé, a menos que sea estrictamente necesario y siempre con tu consentimiento previo.

Tanto el equipo de enfermería como médico de nuestro hospital está especializado y en formación continua sobre lactancia materna:

- Hay una matrona referente a la sala de hospitalización que ofrece apoyo a la lactancia diariamente.
- Existe una consulta de ayuda a la lactancia para aquellas lactancias más dificultosas.

La mayoría de ASSIR disponen de grupos de lactancia y consultas específicas. Los profesionales te podrán orientar sobre los diferentes recursos.

## 12 EL PUERPERIO

---

Durante la primera hora después del parto se permanece en la sala de partos. Una vez pasado este tiempo la matrona responsable te hará una valoración tanto a ti como a tu bebé y, si todo está correcto, subiréis a la sala de hospitalización.

En la habitación, el bebé estará siempre con vosotros. El pediatra visitará el bebé una vez al día en la misma habitación; así como la enfermera encargada de controlar el peso y tomarle las medidas.

La estancia habitual en un parto vaginal sin riesgo es de 24 h. El hospital se coordina con tu ASSIR de referencia para poder garantizar un seguimiento asistencial durante el puerperio. Además, recibirás una llamada telefónica de la matrona responsable de la planta tras 2-3 días con altas de 24 horas o menos. Actualmente, en caso de cesárea, el alta hospitalaria se da a las 48-72 horas, según evolución.

Existe la posibilidad de alta antes de las 24 horas en aquellas familias que lo deseen y que, tras la valoración pediátrica y de la matrona, se permita con el seguimiento domiciliario des del ASSIR.

Para las mujeres con factores de riesgo de suelo pélvico, tenemos una matrona especialista en suelo pélvico ubicada en la Sede Maternidad y un circuito con la Sección de Suelo Pélvico del Clínic Barcelona, si fuera necesario un tratamiento específico.

## 13 ATENCIÓN AL BEBÉ

---

Una vez haya nacido el bebé, se procederá a la valoración del mismo y de medidas generales para evitar el enfriamiento y la identificación maternofilial, manteniendo y respetando el piel con piel.

Nuestro protocolo recomienda la administración de vitamina K y la protección ocular para evitar hemorragias e infecciones, respectivamente:

- Si decides administrar la vitamina K y el colirio oftalmológico a tu bebé, no lo administramos de manera inmediata al nacimiento, sino que posponemos este procedimiento manteniendo siempre el contacto piel con piel. Se administrará antes del traslado a la sala de hospitalización.
- Para evitar la enfermedad hemorrágica neonatal se recomienda la administración de vitamina K en las dos primeras horas de vida y no retrasarlo más de 6 horas. Se recomienda la administración de una sola dosis vía

intramuscular. En el caso de que no queráis, se podría administrar vía oral al nacer, repitiendo dosis a la semana y al mes de vida.

- Se recomienda la realización de profilaxis oftalmológica mediante la administración de pomada antibiótica para prevenir la conjuntivitis neonatal causada por diferentes microorganismos, los más frecuentes la *Chlamydia* o la *Neisseria gonorrhoeae*. El momento de administrar esta pomada es un rato después de parto para favorecer el primer contacto visual madre - bebé, y se podría retrasar hasta las 4 horas de vida.

El personal de enfermería le ofrecerá educación sanitaria sobre los cuidados del bebé durante su estancia en el hospital:

- Se desaconseja bañar al bebé al menos en las primeras 24 horas después de nacer, ya que es el tiempo que se necesita para reabsorber el vèrnix. Éste es la substancia que recubre la piel del bebé y le aporta múltiples beneficios. Si por razones culturales no es posible retrasarlo tanto tiempo, se debería esperar al menos 6 horas tras el nacimiento.

Otras de las valoraciones que se hacen por protocolo son:

- Las pruebas de audición para detectar sordera precoz se realizarán a partir de las 24 horas del nacimiento.
- El diagnóstico precoz de metabolopatías (prueba del talón), entre las 24 y 72 horas de vida. En caso de alta a las 24 horas, irá una matrona del ASSIR a tu casa para realizar esta prueba o tendrás que volver al hospital con el bebé a los 3 días. Durante esta cita también se resolverán dudas y se dará apoyo en lo que necesitéis.

## 14 LOS CURSOS QUE OFRECEMOS

---

### **DURANTE EL EMBARAZO** (infórmate en [ceobsmater@clinic.cat](mailto:ceobsmater@clinic.cat))

Durante el embarazo ofrecemos los siguientes cursos y talleres:

- Sesión informativa virtual para conocer nuestro hospital.
- Programa de acompañamiento a la maternidad: sesiones grupales dirigidas por una matrona donde se trabaja el proceso de parto, posparto y lactancia. En las sesiones se integra el trabajo de conciencia corporal.
- Educación familiar: sesiones grupales dirigidas por una enfermera pediátrica donde se trabaja con la madre y la persona acompañante la llegada del recién nacido.

### **DURANTE EL POSPARTO** (infórmate en [infosessions@clinic.cat](mailto:infosessions@clinic.cat))

Durante el posparto ofrecemos los siguientes cursos y talleres:

- Método Pingüino: Método innovador que ofrece herramientas a las familias para acompañar a sus hijos, desde el conocimiento, la igualdad y el respeto.
- Taller de primeros auxilios neonatal: Taller teórico-práctico para ofrecer a las familias conocimientos y recursos ante una situación de emergencia.

## 15 PROGRAMA “LLAMA A LA COMADRONA”

---

Cuando empiezan las contracciones, pueden existir dudas sobre si ha llegado el momento de acudir al hospital o si se debe esperar un poco más en casa. También, puede ocurrir que la bolsa de las aguas se rompa sin haber tenido contracciones. Si te encuentras en alguna de estas situaciones, tu embarazo es de más de 37 semanas y

es de bajo riesgo, disponemos de un teléfono 24 horas para contactar con una matrona que te orientará y aconsejará al respecto.

## 16 PROGRAMA "ESPERA"

---

El programa "Espera" (Conducta Expectante en el domicilio en gestantes de bajo riesgo con Rotura Prematura de Membranas a término), está diseñado para atender a gestantes en esta situación que aún no han iniciado el trabajo de parto activo.

Este programa permite a las gestantes optar por un período de espera en casa, con un máximo de 24 horas, hasta que el parto comience de forma espontánea, en lugar de ingresar inmediatamente al hospital.

## 17 PROGRAMA "INDUCCIÓN DEL PARTO EN CASA MEDIANTE EL DOBLE BALÓN CERVICAL"

---

Si hay que inducir el parto en gestantes de bajo-medio riesgo, el hospital ofrece la posibilidad de iniciarla en el domicilio en un programa pionero y novedoso, basado en la evidencia científica.

Este método permite realizar la primera fase del parto (maduración del cuello del útero) de una manera más fisiológica en un ambiente íntimo como es el propio domicilio simulando el máximo el inicio de un parto espontáneo. Asimismo, este método garantiza un incremento en la satisfacción de la gestante, manteniendo la seguridad materna y neonatal y un aumento significativo en el éxito de la inducción al parto.

## MIS PREFERENCIAS

A continuación, elige tus preferencias en relación a:

### El espacio físico y confort:

- Me gustaría poder escuchar música.
- Me gustaría poder regular la intensidad de la luz.
- Otras:

### Los procedimientos:

- Me gustaría estar acompañada en todo momento.
- Me gustaría participar en las decisiones conjuntamente con el equipo profesional.
- Llevaré bebidas de mi elección.
- Me gustaría utilizar mi propia ropa durante el parto.
- En caso de cesárea me gustaría poder realizar una cesárea "provínculo".
- Me gustaría llevar otros elementos de casa como:

### El control fetal:

- Sólo auscultación (es necesario ratio usuaria - matrona de 1:1).
- Monitorización intermitente (20 min cada hora).
- Monitorización continua con transductores inalámbricos.
- No tengo preferencias.

## El alivio del dolor:

- Tener / probar un parto sin anestesia.
- Utilizar la anestesia lo antes posible.
- Epidural a bajas dosis o "Walking epidural".
- Utilizar el óxido nitroso.
- Utilizar los siguientes métodos no farmacológico:
  - Masaje superficial o de presión con aceites, que traeré.
  - Aplicación superficial de calor o frío.
  - TENS (estimulación eléctrica transcutánea), que traeré.
  - Bañera o ducha de agua caliente.
  - Otros:
- Probar el uso de terapias complementarias, que yo traeré:
  - Homeopatía.
  - Flores de Bach.
  - Aromaterapia.
  - Musicoterapia.
  - Hipnoparto.
  - Otros:

## La dilatación:

- No estimular el parto si no es necesario.
- Si es necesario estimular el parto, informarme para así tomar una decisión conjunta.
- Poder caminar y moverme durante el parto.
- Utilizar esferodinamia o "Uso de pelota" durante la dilatación.
- Dilatar en el agua.

## El expulsivo:

- Utilizar la cámara para visualizar el nacimiento de mi bebé.
- Grabar el nacimiento en un dispositivo de grabación que traeré.
- Ponerme en la posición que más cómoda me encuentre en ese momento.
- Me gustaría poder colaborar cogiendo a mi bebé justo al final del expulsivo.
- Me gustaría aplicarme compresas de agua caliente en el periné.

## Cordón umbilical

- Me gustaría realizar un pinzamiento tardío del cordón umbilical.
- Me gustaría un pinzamiento del cordón cuando deje completamente de latir.
- Me gustaría realizar un pinzamiento precoz del cordón umbilical.
- Si es posible, me gustaría que yo o mi acompañante podamos cortar el cordón umbilical.
- Me gustaría hacer donación de sangre de cordón al banco público.

## El alumbramiento de la placenta

- Realizar un alumbramiento activo de la placenta para disminuir la hemorragia posparto.
- Realizar un alumbramiento espontáneo de la placenta.
- Me gustaría llevarme la placenta en casa.
- Me gustaría dar la placenta al Banco Público de Tejidos.
- Me gustaría realizar una impregnación de la placenta.

### La lactancia:

- Me gustaría realizar lactancia materna.
  - En caso de lactancia materna, iniciar la lactancia en la sala de partos.
- Me gustaría realizar lactancia artificial.

### La atención al bebé:

#### Administración de vitamina K:

- Prefiero que se administre a mi bebé la vitamina K intramuscular
- Prefiero que se administre a mi bebé la vitamina K oral. Firmaré el consentimiento informado donde me comprometo a administrar las otras dosis correspondientes.
- Me gustaría que se pospusiera un tiempo la administración de la vitamina K.
- No administraré a mi bebé la vitamina K. Firmaré el consentimiento informado asumiendo los riesgos que conlleva.

#### Administración de profilaxis ocular:

- Acepto y entiendo el uso de la profilaxis ocular.
- Me gustaría que se pospusiera un tiempo la administración del colirio oftalmológico.
- No administraré la profilaxis ocular a mi bebé. Firmaré el consentimiento informado asumiendo los riesgos que conlleva.

#### Piel con piel:

- Me gustaría tener el bebé en contacto piel con piel.
- En caso de que la madre no pueda realizar el piel con piel, me gustaría que lo hiciera mi acompañante.

## Otras preferencias y comentarios:

Las expectativas y las necesidades alrededor de la atención a recibir durante el parto y el nacimiento dependen también de las características individuales de cada persona y de su cultura de origen. Si tenéis una necesidad o requerimiento específico, lo podéis dejar reflejado en el espacio a continuación y comentarlo con los profesionales el día del parto:

Agradecemos la confianza en nuestro centro



 @maternitat\_hospitalclinic

Yo, .....

con DNI.....y mi acompañante,

Conocemos el contenido de este documento, y hemos escogido las opciones que nos han parecido oportunas. Manifestamos también conocer y aceptar las condiciones para recibir atención al parto y también nuestro deber de mantener el respeto a las normas establecidas en el centro y al personal que presta estos servicios.

En todo caso, nos reservamos el derecho de cambiar total o parcialmente las decisiones que hemos expresado en este documento en cualquier momento a lo largo del proceso.

En caso de que exista riesgo para mi bebé o la madre, los profesionales nos informaran de la situación y aplicarán las medidas que crean convenientes.

Firma

Barcelona,..... de ..... de 20.....