

PLAN DE NACIMIENTO Y POSTPARTO

El plan de nacimiento es un documento en el cual expresas tus deseos y necesidades en las diferentes etapas de la llegada de tu bebé, te servirá como guía para investigar aquellos puntos en los que tengas dudas, así como organizarte, dialogar con tu médico y tu familia y que no dejes pasar ningún detalle.

EMBARAZO	ATENCIÓN DEL BEBÉ EN EL NACIMIENTO
<input type="checkbox"/> Elige al equipo médico que te atenderá (ginecólogo y pediatra)	<input type="checkbox"/> Apego inmediato mamá-bebé
<input type="checkbox"/> Visita el Hospital donde nacerá y conoce su protocolo	<input type="checkbox"/> Alojamiento conjunto en el hospital
<input type="checkbox"/> Prepárate físicamente para el parto (alimentación y ejercicio como yoga)	<input type="checkbox"/> Separación de mamá y bebé
<input type="checkbox"/> Toma un curso para el parto	<input type="checkbox"/> Corte temprano del cordón umbilical
<input type="checkbox"/> Aprende respiraciones que te apoyen durante las contracciones	<input type="checkbox"/> Corte tardío del cordón umbilical
<input type="checkbox"/> Practica posturas para el trabajo de parto	Investiga si el pediatra o el hospital practican las siguientes intervenciones al bebé:
<input type="checkbox"/> Utiliza el rebozo como herramienta de descanso y masaje	<input type="checkbox"/> Aspiración de secreciones
<input type="checkbox"/> Utiliza el agua como medio para manejar el dolor	<input type="checkbox"/> Sondeo de esfínteres
<input type="checkbox"/> Realiza una lista de música para relajarte o animarte en el parto	<input type="checkbox"/> Lavado gástrico
<input type="checkbox"/> Elige los aromas que te agraden para manejar el dolor	<input type="checkbox"/> Investiga los beneficios de retrasar el primer baño del bebé
<input type="checkbox"/> Practica con pelotas y movimientos para mantener tu pelvis libre	<input type="checkbox"/> Infórmate sobre el procedimiento de Circuncisión
NACIMIENTO	POSTPARTO
En qué momento se van a ir al hospital	<input type="checkbox"/> Cuidados de tu periné o cesárea
<input type="checkbox"/> Revisen la ruta y transporte para llegar al hospital	Infórmate sobre los beneficios que tiene consumir tu placenta en cápsulas para recuperarte físicamente y prevenir depresión postparto
<input type="checkbox"/> ¿Quisieras estar acompañada por una Doula?	<input type="checkbox"/> Elige a las personas que conformarán tu red de apoyo
<input type="checkbox"/> ¿Quisieras estar acompañada por tu pareja o alguien más?	<input type="checkbox"/> Organiza las actividades del hogar (despensa, limpieza, lavar ropa) para que tu te puedas hacer completamente cargo de tu bebé
<input type="checkbox"/> Organiza el cuidado de tus otros hijos o tus mascotas	<input type="checkbox"/> ¿Quién se encargará de hacer la comida durante esta etapa?
<input type="checkbox"/> ¿Quisieras intentar un parto vertical?	<input type="checkbox"/> Decidan qué tantas y qué tipo de visitas quieren recibir
Investiga si tu doctor o el hospital practican las siguientes intervenciones hospitalarias como:	LACTANCIA
<input type="checkbox"/> Ayuno	<input type="checkbox"/> Lactancia exclusiva
<input type="checkbox"/> Oxitocina sintética	<input type="checkbox"/> Fórmula
<input type="checkbox"/> Vía intravenosa	<input type="checkbox"/> Lactancia Mixta
<input type="checkbox"/> Monitoreo fetal continuo	<input type="checkbox"/> Localiza una asesora de lactancia para que te oriente
<input type="checkbox"/> Enema	<input type="checkbox"/> ¿Cuanto tiempo quieres amamantar a tu bebé?
<input type="checkbox"/> Ruptura de membranas	OTROS
<input type="checkbox"/> Rasurado de vello púbico	<input type="checkbox"/> Compras para mamá
<input type="checkbox"/> Epidural	<input type="checkbox"/> Compras para bebé
<input type="checkbox"/> Episiotomía	<input type="checkbox"/> ¿Harás colecho con tu bebé?
<input type="checkbox"/> Destino de la placenta	<input type="checkbox"/> Tipo de crianza y rutinas que harás con tu bebé
<input type="checkbox"/> Investiga la posibilidad de que si tu bebé va a nacer por Cesárea, ésta sea Humanizada	

CUALQUIER DUDA O ACLARACIÓN CONTÁCTANOS

Bety Doula 5543520750

Casa Koru 71592991

www.embarazoyparto.com.mx

facebook.com/casakoru2016