

Creciendo juntos



CUIDANDO LOS PRIMEROS 1 000 DÍAS DE TU BEBÉ

• GUÍA PARA UN PARTO INTEGRAL •

GUÍA PARA UN PARTO INTEGRAL

Para que un parto sea respetuoso, además de los aspectos médicos, el personal de salud también debe cuidar tus emociones y tus necesidades, debes recibir siempre un trato de calidad y humano.



Qué es un parto integral y humanizado

Este modelo de atención del parto toma en cuenta las opiniones y necesidades de las mujeres y sus familias en los procesos de atención del embarazo, parto y postparto. Su objetivo fundamental es que vivas la experiencia del nacimiento como un momento especial, placentero, en condiciones de dignidad humana, donde seas la protagonista de tu propio parto.

Un parto integral garantiza la lactancia durante la primera hora de vida, el apego piel con piel con tu bebé y el pinzamiento oportuno del cordón umbilical, todo esto promueve un inicio de vida adecuado para tu bebé, donde podrás afianzar el vínculo con tu niña o niño.



¡MUY IMPORTANTE!

- A partir de la semana 36 debes tener **controles prenatales** con **mayor frecuencia**.
- Todos los partos, **sobre todo los primeros**, son más seguros en los centros de salud.
- Si no das a luz en un establecimiento de salud, tú y tu bebé deben ser examinados **durante las primeras 12 horas**.
- Tienes derecho a ser consultada respecto al **tipo de parto que deseas tener**, quién te acompañará y el tipo de alimentación que recibirá tu bebé inmediatamente después de nacer.
- Ser juzgada, atemorizada, humillada o lastimada física y psicológicamente por el personal de salud a lo largo del embarazo se llama **violencia obstétrica** y debe ser **denunciado**.

Temas que vamos a TRATAR

- Respeto a tus elecciones
- Conoce tus derechos
- Reconoce los síntomas del parto
- Primeros momentos con tu bebé
- Planificación familiar

Respeto a tus elecciones



- ▶ Desde los controles previos hasta el día del parto, recuerda a los especialistas de la salud tus **preferencias sobre el tipo de parto** que deseas tener, la posición en la que quieres dar a luz y si quieres estar acompañada o no.
- ▶ Tanto si es parto normal o cesárea, debe ser un momento **acompañado, seguro** y según tus **necesidades**.

Tus derechos deben ser garantizados

Debes ser tratada con respeto y dignidad, asegurando tu privacidad.

- ▶ Tu **cultura y creencias deben ser respetadas**. Si deseas tener un parto en **libre posición** (cuclillas o sentada, entre otras), puedes solicitarlo.
- ▶ Tienes derecho a una **asistencia especial** por condiciones de salud, como algún tipo de **discapacidad física**.
- ▶ Antes, durante y después del parto puedes ser **acompañada** por una persona de tu elección.
- ▶ El personal de salud debe **decirte con claridad** todo lo que necesitas saber sobre el parto.
- ▶ Nadie en el centro de salud puede ejercer **violencia emocional, física o sexual**. ¡Exige tus derechos durante todo tu embarazo!



Síntomas del parto

- **Contracciones que se repiten** y se vuelven **más fuertes**. Las noto porque la barriga se me pone dura con dolores que no cesan y que pueden abarcar la espalda y las piernas.
- **Pérdida de un líquido viscoso** y a veces con sangre, que puede ser el tapón mucoso.
- **Pérdida de líquido transparente** que indica la ruptura de la fuente.
- **Presión fuerte** en la pelvis y en la zona baja de tu barriga.

Primeros momentos con tu bebé

- ▶ Es mejor que el **cordón umbilical** no sea cortado hasta que **deje de latir**. Esto disminuye el riesgo de anemia en tu bebé y permite el paso de nutrientes y vitaminas.
- ▶ Es importante que te **entreguen a tu bebé recién nacido** para mantener un contacto piel a piel. Sus latidos les darán tranquilidad y seguridad a ambos.
- ▶ Durante la primera hora después del nacimiento, deberás **amamantar a tu bebé**, lo que permitirá que tome tu **calostro** que cuenta con muchos nutrientes. Esta primera leche es como una vacuna rica en defensas para proteger a tu bebé de enfermedades.

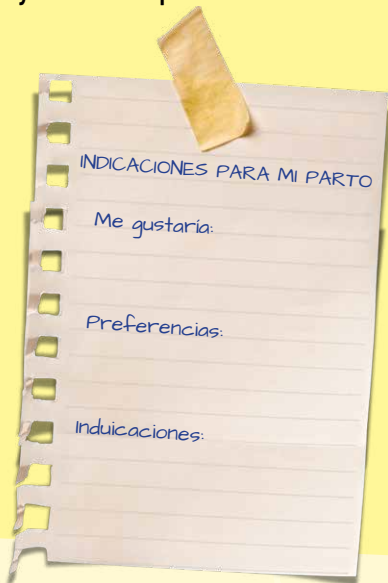
Planificación familia

- ▶ Durante el control prenatal o después del parto, pregunta al especialista de salud cómo **prevenir nuevos embarazos**.
- ▶ Consulta sobre los **métodos anticonceptivos** que puedes usar después del nacimiento de tu bebé.



MAMIS a La OBRA

- ▶ Un parto integral pone la atención en el respeto a tus preferencias y decisiones, lo que contribuye a una experiencia más cuidada.



Plan de parto básico

1. Reflexiona sobre tu parto: Investiga tus opciones, el lugar donde te gustaría dar a luz, tus preferencias sobre el manejo del dolor y cualquier otro aspecto importante.
2. Comunica tus preferencias: Habla con tu pareja, familia y el personal médico sobre tus decisiones. Escucha las opciones que tienen para ofrecerte para cuidar tu salud y la de tu bebé.
3. Escribe tus indicaciones: Además, puedes planificar cuestiones cotidianas como el tipo de ropa que necesitarás, con quién se quedarán tus otros hijos (en caso de tenerlos) y otra información adicional.

¡INFÓRMATE Y PREPÁRATE PARA DAR LA BIENVENIDA A TU BEBÉ!

