# **MODELO DE PLAN DE PARTO**

Ciudad, Fecha

Dr. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PRESENTE.-

Por medio de la presente, me dirijo a Ud. con el objeto de dejar constancia de que, encontrándome embarazada de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ semanas, con fecha probable de parto \_\_/\_\_/\_\_, en pleno uso de mis facultades mentales y emocionales, y habiendo tomado conocimiento de las condiciones en que actualmente se desarrolla la atención del parto y el nacimiento, quiero exponer las condiciones en que deseo que se desarrolle mi trabajo de parto, nacimiento de mi hijo y posparto.

Las siguientes condiciones no son solo el resultado de mis propias creencias y deseos, sino que, como es de público conocimiento, son avaladas por la Declaración Universal de los Derechos Humanos (arts. 19 y 25.2), la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (arts. 2d, 12.1 y 12.2), la Convención sobre los Derechos del Niño (art. 24) y la Convención Americana sobre Derechos Humanos-Pacto de San José de Costa Rica (arts. 5, 11 y 19).

Todas las condiciones que enumeraré han sido publicadas y reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Conferencia Internacional de Fortaleza, Brasil, entre el 22 y 26 de abril de 1985, en forma de veintiuna recomendaciones, actualizadas en *Cuidados en el parto normal: guía práctica*, de 1996, y *Principios de Organización Mundial de la Salud acerca del cuidado perinatal: guía esencial para el cuidado antenatal, perinatal y postparto*, del 2001.

A continuación, enumero las condiciones en que deseo transcurra mi trabajo de parto, parto, nacimiento y posparto:

1. Deseo ante todo que se respete mi integridad física y que se contemple mi necesidad de intimidad y mi pudor.

2. Deseo no ser considerada una enferma. Un parto y un nacimiento son procesos fisiológicos para los que los seres humanos estamos capacitados innatamente.

3. Deseo estar acompañada por una persona de mis afectos, en este caso, mi esposo o mi madre o una amiga, así como por mi *doula*, en todo momento, y que esta no sea demorada ni separada de mi para realizar trámites de ingreso u otros requerimientos.

4. Desde el momento de mi ingreso hasta el alta, solicito ser atendida o examinada únicamente por mi obstetra.

5. En cuanto a las prácticas y procedimientos rutinarios, solicito que **no se me realicen los siguientes procedimientos**:

|  |  |
| --- | --- |
| • El rasurado de mis genitales | • Enema |
| • Colocación de vía endovenosa (suero) | • Restricción de la ingesta de líquidos o alimentos |
| • Realización de tactos vaginales reiterados o con fines docentes | • Monitoreo electrónico continuo |
| • Administración de oxitocina sintética o prostaglandinas vaginales | • Ruptura artificial de las membranas para acelerar el trabajo de parto |
| • Obligación de estar acostada | • Obligación de guardar silencio |
| • Obligación de adoptar alguna postura, en especial, en la dilatación o el expulsivo. | • Obligación de pujar en posición de litotomía (acostada boca arriba) |
| • Dilatación manual del cuello del útero | • Masaje ni estiramiento del periné |
| • Maniobra de Kristeller | • Administración de anestésicos o analgésicos si no los solicito |
| • Episiotomía de rutina | • Extracción manual de la placenta (esperar el tiempo necesario para que sea expulsada naturalmente) |
| • Revisión manual de cavidad uterina |  |

6. En todo momento, deseo:

* Se facilite mi participación activa como protagonista de mi parto y de mi acompañante.
* Elegir con libertad cómo transitar el trabajo de parto: caminando, bailando, comiendo, bebiendo, paseando, etc.
* Se respete mi identidad cultural (en caso de pertenecer a alguna población originaria, aclarar los ritos a ser respetados).
* Se respete la posición que elija durante el trabajo de parto y el parto sin que se me imponga una postura determinada en la dilatación o en la expulsión (por ejemplo, en cuclillas, en cuatro patas, de pie, de lado, etc.).
* Poder expresar mis emociones de manera libre: jadeando, llorando, gritando, riendo, cantando, etc.
* Utilizar métodos no farmacológicos de alivio del dolor como masajes, ducha de agua caliente, relajación, respiración, acupuntura, tina de agua caliente, etc.
* Que se respete el tiempo que necesito para parir y el de mi hijo para nacer, incluida, si la necesito, una pausa entre dilatación y expulsivo (o si este dura más de una hora), sin que se me impongan límites arbitrarios de tiempo, siempre y cuando tanto mi bebé como yo nos encontremos en buen estado de salud.
* Que el ambiente en sala de labor y de parto sea de intimidad y respeto, por lo que solo deseamos que ingresen los profesionales estrictamente necesarios; que la luz sea tenue; que la temperatura sea la adecuada para recibir a mi hijo (mayor a veinticuatro grados); que se ponga música si lo deseo; que pueda utilizar aromaterapia si lo deseo; que se hable en voz baja y lo menos posible; y que se evite todo tipo de interferencias visuales, auditivas o burocráticas respetando mi estado y mi necesidad de concentración y relajación.
* Se respete mi tiempo para la expulsión de la placenta, sin traccionar el cordón.

7. En caso de ser médicamente necesaria una cesárea, deseo:

* Que mi acompañante y mi *doula* estén en el quirófano conmigo desde el principio hasta el final.
* Que no se hable de ninguna otra cosa que no sea el nacimiento de mi hijo y que me expliquen lo que sucede a cada instante.
* Que se baje al máximo el aire acondicionado y, de ser posible, se apague por completo desde el inicio.
* Que se apaguen las luces periféricas del techo del quirófano y se dejen solo encendidas las lámparas quirúrgicas.
* Si no es una urgencia, que se me brinden unos momentos antes de empezar, para meditar o rezar a solas, o con mi pareja.
* Necesitaré muestras de cariño: que mi pareja o mi *doula* sujete mi mano, acaricie mi pelo o me hable en voz baja durante la intervención, porque así estaré más tranquila.
* Si llegara a ser necesario utilizar anestesia general, es más importante la presencia del padre en el nacimiento: así él podrá recibir al bebé y contarme los detalles de la intervención más tarde.
* Que la venoclisis y demás instrumentos me sean colocados en un solo brazo, lo que me permitirá tener el otro brazo libre para abrazar a mi bebé y darle de mamar en cuanto nazca, y que no me amarren los brazos en ningún momento.
* En el instante en que nace mi bebé, que todos hagan silencio, para que lo primero que mi bebé escuche sea mi voz y la de su padre; y que, con ayuda, lo pongan en mi pecho desnudo y yo lo pueda abrazar de inmediato.
* Iniciar la lactancia inmediatamente después de que lo sequen, mientras suturan la herida de la cesárea.
* Que la incisión sea transversa suprapúbica (Pfannenstiel), que no me duerman luego del nacimiento y que la recuperación la haga con mi bebé piel a piel. Si esto no fuera posible, deseo que me traigan a mi bebé a la habitación lo antes posible, al salir yo de recuperación.

8. Respecto a la llegada de nuestro hijo a este mundo, deseamos:

* Se respete su tiempo para nacer, y su capacidad de rotar y salir por sí mismo, sin forzar el proceso.
* Una vez nacido sea colocado encima de mí al instante, sea secado y se nos cubra a ambos con una toalla seca o manta para que no pierda calor, incluso si es una cesárea.
* Que el cordón umbilical sea cortado solo cuando este haya cesado de latir.
* Que el cordón sea cortado por mi pareja.
* Que nuestro hijo no sea apartado de nosotros en ningún momento. Los controles se podrán realizar con el bebé encima de mi pecho.
* No se le realice aspiración de la vía aérea ni exploraciones esofágicas ni rectales mediante la introducción de sondas, a menos que sea estrictamente necesario.
* Que la colocación de las gotas en los ojos se realice después de las primeras dos horas de vida para no perturbar el contacto visual.
* Que la vitamina k le sea suministrada igualmente después de las primeras dos horas de vida.
* No se le administre vacuna alguna sin nuestro consentimiento.
* Se deje el baño para cuando nosotros lo consideremos oportuno.
* Que nuestro hijo sea pesado y medido horas después del nacimiento, siempre con nosotros presentes.
* Que no reciba suministro alguno de soluciones glucosadas ni leche de fórmula, así como tampoco tetinas o chupetes.
* Que se respete su tiempo para iniciar la lactancia natural.
* En caso de necesitar alguna atención o tratamiento especial por alguna complicación o patología, que nuestro hijo esté las veinticuatro horas con alguno de nosotros dos, sea cual fuere el procedimiento que deban realizarle.
* Que se lo alimente por vía oral solo con leche materna siempre que sea posible.
* Si por algún motivo mi hijo debiera necesitar tiempo en incubadora, que se comience a utilizar el método *mamá canguro* a la brevedad posible.

9. Durante mi estancia en la institución, que se respete nuestra intimidad y necesidad de descanso.

10. De no haber ninguna complicación, deseo retirarme a las \_\_\_ horas del parto. Me comprometo a los controles necesarios que necesitemos mi hijo y yo en forma ambulatoria.

Por último, solicito se responda por el recibimiento de esta nota, por la misma vía en que se ha recibido, y SEA COMUNICADA TEXTUALMENTE AL PERSONAL DE LAS ÁREAS INVOLUCRADAS.

Sin otro particular, y agradeciéndole su disposición y atención,

Lo saluda a Ud. muy Atte.,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma