

El Pla de Naixement

El pla de naixement és un document en el qual podeu expressar les vostres preferències, necessitats, desitjos i expectatives sobre el procés de part i el naixement del vostre fill/a. El seu objectiu és que reflexioneu sobre com voldríeu que fos aquest procés i que pugueu prendre decisions informades d'acord amb l'evidència científica actual, tenint en compte els recursos que us podem oferir. En cas que durant el transcurs del part les vostres necessitats canviïn, només caldrà comentar-ho als professionals que us acompanyen per tal que es puguin adaptar a les vostres necessitats emocionals, afectives i culturals del moment.

El personal sanitari tindrem en compte el vostre pla de naixement i el respectarem sempre que sigui possible, consultant-vos en tot moment en cas de possibles canvis durant el procés. Cal que tingueu present que al nostre centre hi ha professionals en formació que podran acompanyar-vos durant tot el procés si doneu el vostre consentiment verbal.

Omple les teves dades personals:

Nom i cognoms: _____

Edat: ____ Paritat: _____ Data probable de part: _____

Centre d'atenció primària: _____

Assistència a les classes de preparació al naixement: _____ Nombre de classes: _____

Preferències relacionades amb l'acompanyant:

Durant el procés de part pots estar acompanyada de la persona que prefereixis, també en cas de cesària programada. Per preservar la teva intimitat i la de les altres dones, seria adequat que sempre fos la mateixa persona. Els professionals vetllarem per proporcionar-vos un ambient íntim, tranquil i respectuós amb la finalitat d'ajudar que el part evolucioni favorablement.

Nom de l'acompanyant: _____

Durant l'ingrés:

Per assegurar una bona higiene i prevenir el risc d'infeccions, s'aconsella que prenguis una dutxa abans d'anar a l'hospital.

Atenció general durant el part:

Espai físic

Durant el part es cuiden aspectes com la intimitat, la llum, la temperatura ambiental i el soroll entre altres, amb l'objectiu que et sentis còmode i pugui afavorir-se una evolució adequada del part.

L'habitació on tindrà lloc la dilatació i el part és espaiosa, disposa d'un llit, un lavabo amb dutxa i pilotes de suport. En dues d'elles hi ha banyera i una d'aquestes també disposa del "multitrack".

Marca amb una X les teves preferències:

- Preferiria habitació amb banyera
- M'agradaria habitació amb banyera i multitrack

Alleujament del dolor

El maneig del dolor s'individualitzarà en funció de la percepció i vivència de cada dona i del tipus de de part. La llevadora t'oferirà suport i mitjans per alleujar-lo. Són útils les tècniques de relaxació i respiració, que tinguis llibertat de moviments i puguis adoptar la posició en la qual et sentis millor, l'ús de la banyera o la dutxa, els massatges a la regió lumbo-sacra... També és important que vagis bevent líquids (preferiblement isotònics) per assegurar una bona hidratació. Si ho desitges, pots portar de casa: música, aromateràpia, homeopatia, sacs d'escalfor i oli per fer massatges.

Marca amb una X les teves preferències:

- Voldria tenir llibertat de moviments i adoptar la posició que trobi més còmode
- M'agradaria l'acompanyament amb tècniques de respiració i relaxació
- Desitjaria poder escoltar música
- M'agradaria que la persona que m'acompanyi em faci massatges
- Desitjaria poder fer ús del següent material de suport:
 - Pilota Cadira de parts "Multi track
 - Sacs d'escalfor Dutxa Banyera Altres:
- Voldria fer ús de teràpies complementàries i/o alternatives que jo aportaré :
 - Aromateràpia Homeopatia Altres:

- Desitjo provar un part sense anestèsia
- Desitjo posar-me anestèsia peridural quan estigui indicat pel professional
- No tinc decidit si vull l'ús de la peridural, prefereixo decidir en el moment del part

Control del benestar fetal

La monitorització fetal serveix per controlar el benestar del fetus durant tot el procés. Habitualment sol ser intermitent, tot i que es recomanarà fer-la de manera contínua en cas d'ús d'oxitocina, si s'utilitza anestèsia peridural, en cas d'inducció del part, part d'alt risc o si el control del benestar del nadó així ho requereix.

M'agradaria que el control del benestar del meu fill/a es faci amb:

- Només auscultació
- Monitorització intermitent
- Monitorització contínua

Altres aspectes

En el nostre centre habitualment no es rasura ni es posa ènema excepte que ho desitgis. Tindrem en compte fer el mínim número de tactes vaginals per valorar l'evolució de part. Com a mesura preventiva, es canalitzarà una via venosa per si es donés alguna situació que requerís administració de medicació. No s'administra oxitocina rutinària per accelerar el procés. Tot i que la bossa amniòtica que envolta el nadó es trenca espontàniament, si apareix alguna situació clínica en què estigui indicat que els professionals la trenquin, us informarem, de la mateixa manera que també es farà en cas d'administració de qualsevol fàrmac que necessitis.

Marca amb una X les teves preferències:

- Vull que se m'informi en cas que sigui necessari administrar-me un medicament
- Vull que no se'm trenqui la bossa si no és estrictament necessari

Atenció durant el moment del naixement:

Hi ha diferents posicions per donar a llum, com ara dempeus, asseguda, de genolls, a la gatzoneta, de quatre grapes, de costat... però no està demostrat quina pot ser la més adequada, sinó que dependrà de l'evolució del procés, de l'estat de benestar del fetus i de les teves preferències.

Marca amb una X si:

- M'agradaria tenir llibertat de moviments i posar-me en la posició que em trobés millor

Durant la segona etapa del part o fase de naixement, es recomanen els espoderaments espontanis. L'aplicació de compreses calentes durant aquesta etapa del part, és útil per alleujar el dolor perineal. En absència de la sensació d'espoderaments, el professional que t'acompanyi t'indicarà quan cal iniciar-los. Al nostre hospital no es realitza l'episiotomia de manera rutinària.

Marca amb una X les teves preferències:

- Desitjaria l'aplicació de compreses calentes
- Preferiria que no se'm practiqués l'episiotomia si no fos indispensable
- Voldria disposar d'un mirall per veure la sortida del nadó
- M'agradaria poder col·laborar agafant el nadó en el moment de la sortida

Quant al cordó umbilical, es recomana el seu pinçament a partir del segon minut o quan deixi de bategar. Si el nounat necessita reanimació, el pinçament es produirà abans. En cas de desig de participació en el programa de donació de sang de cordó umbilical, cal conèixer que si el pinçament és més tardà de 2 minuts, l'extracció serà difícil.

Marca amb una X les teves preferències:

- Voldria que la meva parella o jo talléssim el cordó umbilical
- Desitjaria que no es tallés el cordó fins que deixi de bategar
- Preferiria poder fer donació de sang de cordó umbilical si compleixo amb els requisits

Atenció durant el deslliurament de la placenta:

El deslliurament aconsellable es dirigeix amb medicació, ja que segons l'evidència és el més segur per prevenir l'hemorràgia postpart i la necessitat d'utilització d'oxitocina preventiva.

M'agradaria que el deslliurament de la placenta sigui :

- Dirigit
- Espontani

Si així ho desitgeu, podeu endur-vos la placenta sempre i quan us comprometeu a assumir les condicions de transport, conservació i rebuig. També haureu de signar el full de consentiment.

M'arca amb una X si:

- M'agradaria endur-me la placenta

Atenció durant el puerperi immediat:

Just després del naixement, és important que, si mare i fill es troben bé no se'ls separi i es pugui realitzar contacte pell amb pell, el qual té nombrosos beneficis per ambdós. Probablement el nadó estarà despert i actiu, i serà un bon moment per iniciar l'alletament matern. De no poder fer-se el pell amb pell amb la mare, és aconsellable que sigui l'acompanyant qui el faci.

Durant les dues primeres hores després del part, us quedareu a la mateixa habitació on heu donat a llum a fi de controlar que tots dos estigueu bé. En cas que el part sigui per cesària, un cop finalitzi la intervenció quirúrgica, sereu traslladats al "recovering", una altra zona de la sala de parts on estareu amb el vostre fill i acompanyant, lloc on es durà a terme el control postoperatori fins a ingressar a la planta de maternitat.

Marca amb una X les teves preferències:

- M'agradaria tenir el nadó en contacte pell amb pell immediatament després de néixer i durant l'estona que jo vulgui.
- M'agradaria que es realitzessin les primeres cures del nadó durant el pell amb pell
- M'agradaria que no es separi el meu fill/a de mi tret que sigui estrictament necessari.
- En cas que el naixement sigui per cesària, m'agradaria que el meu/va acompanyant o jo poguéssim realitzar el contacte pell amb pell.

L'alletament matern és l'aliment més adequat i natural per al nadó, s'adapta a cada moment a les seves necessitats i li proporciona els nutrients que necessita. És important que tinguis confiança en tu i en el teu fill/a. Per evitar interferir en la instauració de l'alletament matern s'aconsella no utilitzar el xumet durant les 6 primeres setmanes o fins que l'alletament estigui instaurat, així com no donar suplementes de llet en fórmula si no és per prescripció mèdica.

Marca amb una X les teves preferències:

- M'agradaria donar el pit
- No vull donar el pit
- Voldria que se m'informés en cas que li donessin al nadó algun tipus d'aliment.

Cures del nadó:

L'administració de vitamina K per via IM, dosis única de 0.1 mg, és el mètode més eficaç per a la prevenció de l'hemorràgia neonatal, sobretot en nens prematurs. Tot i així, una segona opció seria la via oral, que requerirà dosis de 2 mg al néixer, a la setmana i al mes.

Marca amb una X les teves preferències:

- Prefereixo l'administració de vitamina K per via IM
- Desitjaria l'administració de vitamina K per via VO

L'administració de pomada oftàlmica es recomana per a la prevenció d'infecció gonocòcica i es pot aplaçar fins a les 2 hores postpart per no interferir en el contacte visual mare-nadó durant els primers moments.

Marca amb una X si:

- Prefereixo retardar l'administració de la pomada oftàlmica

Estada a l'hospital:

L'estada a l'hospital sol ser el més breu possible si no hi ha complicacions i la mare i el nadó es troben bé. L'alta a domicili pot ser a les 24 hores si el part és vaginal i als 3 dies si és cesària. Existeix la possibilitat de demanar una alta voluntària entre les 6 i les 12 hores postpart.

Marca amb una X si:

- Desitjo una alta voluntària

Altres preferències:

.....
.....
.....

Lloc _____, a _____ (data) de _____ (mes) de 20 _____ (any)

Signatura

Bibliografia:

Actualització i adaptació a Catalunya de la Guia de la pràctica clínica del Sistema Nacional de Salut sobre d'atenció al part normal, 2013.

Guia per a embarassades. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Edició revisada 2018.

Protocol d'assistència natural al part normal. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2007.

Plan de parto y nacimiento. Estrategia de atención al parto normal. Ministerio de Sanitat, 2011.

Estrategia del atención al parto normal en el Sistema Nacional de Salud, 2008.

Pla de naixement de l'Hospital Clínic, Hospital General de Granollers, Consorci Sanitari del Maresme, Consorci hospitalari de Vic, Consorci Corporació Sanitària Parc Taulí Sabadell, Fundació Althaia, Consorci Sanitari de l'Anoia.