



MI PLAN PARA EL NACIMIENTO

Me llamo _____

Fecha prevista de parto _____

Mi médico _____

El médico de mi bebé _____

Medicamentos o alergias _____

Voy a tener el parto de mi bebé en el hospital _____.

Quiero amamantar o darle pecho a mi bebé durante ____ meses.



Es importante que te prepares para el nacimiento de tu bebé. Usa este folleto como guía para hacer un plan con tu equipo de apoyo para el nacimiento.



ANTES DEL PARTO

- Obtén más información sobre los beneficios de la lactancia materna o de pecho. Habla con tus familiares y amigos acerca de tu decisión.
- Toma una clase de preparación para el parto. Habla con tus familiares y amigos acerca de tus preferencias respecto al nacimiento.
- Habla sobre tu plan para el nacimiento con tu proveedor de atención médica, familiares y amigos antes del parto. Esto ayudará a tu equipo de apoyo a defender tus intereses durante el parto.
- Habla con tu seguro para conocer los beneficios que ofrecen para apoyar la lactancia materna o de pecho.
- WIC ofrece consultas de lactancia y artículos sin costo, como extractores de leche y almohadillas para sostén. Habla con el personal de WIC si tienes alguna pregunta.



DURANTE EL PARTO

Dejar que el trabajo de parto comience por sí solo:

☐ Sí ☐ No

Si tengo dolor, usen los siguientes recursos para ayudar a aliviarlo:

(medicamentos, respiración, masajes, tina, ducha o jacuzzi, etc.)



Quiero intentar varias posiciones para pujar, como:

(de cuclillas con apoyo, recostada de lado, sobre las manos y las rodillas, etc.)

Estoy dispuesta a usar estos recursos para ayudar con el trabajo de parto y el parto:

☐ Pelota para parto ☐ Silla para parto
☐ Movimiento ☐ Otro _____
☐ Agua _____

En caso de cesárea:

(Anota en una lista tus peticiones especiales, como poder sostener a tu bebé con contacto piel con piel inmediatamente luego del nacimiento, etc.)

Personas permitidas en la habitación durante el parto:

(pareja, familia, amigos, fotógrafo, etc.)



DESPUÉS DEL PARTO

Después de que mi bebé nazca, quiero:

- ☐ Sostenerlo piel con piel inmediatamente después del nacimiento
- ☐ Darle a mi bebé su primer baño
- ☐ Mantener a mi bebé en la habitación conmigo en todo momento
- ☐ Amamantarlo o darle pecho solamente
 - ☐ Nada de biberones ni chupones, a menos que sea médicamente necesario
 - ☐ Solo darle fórmula si es médicamente necesario
 - ☐ Si mi bebé tiene dificultades para agarrarse de mi pecho, consultaré a una consejera de lactancia materna en el hospital o llamaré al personal de WIC
- ☐ Quiero limitar la cantidad de visitantes para que mi bebé y yo podamos descansar y aprender sobre la lactancia materna o de pecho



Personas permitidas en la habitación después del parto:

PRIMERAS SEMANAS EN CASA

- Encuentra familiares o amigos que te ayuden con los quehaceres de la casa o a cuidar a tus otros hijos.
- Intenta dormir cuando tu bebé duerma. Pide ayuda para que puedas descansar.
- Si tu bebé tiene dificultades con la lactancia materna o de pecho, llama a tu proveedor de atención médica, consejera de lactancia, o tu clínica de WIC para recibir apoyo.

Recuerda esto: ¡puedes hacerlo!



RECURSOS

Apoyo para la lactancia materna de WIC

Información sobre cómo hacer un plan para el nacimiento y las dificultades e inquietudes comunes de la lactancia materna o de pecho.

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Oficina para la Salud de la Mujer

Información de cómo hacer un plan para el nacimiento y preguntas comunes sobre la lactancia materna o de pecho.

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tengo dudas sobre mi plan para el nacimiento, me comunicaré con:



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation