



PLA DE PART I NAIXEMENT

El Pla de part i naixement és un document en el que pots expressar els teus desitjos i preferències sobre com vols que transcorri el teu procés de part i puerperi.

Si tens dubtes sobre les opcions del Pla de Part disposem de documents sobre les cures durant el part, pots consultar-los amb la teva llevadora o ginecòleg.

Dades administratives

Nom i cognoms: _____

Edat: _____

Número de fills: _____

Data probable del part: / / _____

Preferències relacionades amb l'acompanyant

Estar acompanyada per una persona de la teva confiança que et pugui donar suport i t'ajudi durant el treball del part et pot ser útil.

Durant l'estada a sala de parts, s'evitaran els canvis d'acompanyant per tal de preservar la teva intimitat i la de les altres dones.

Estaràs acompanyada per una llevadora, que serà la teva professional referent i que t'assistirà durant tot el procés. La llevadora, mantindrà un contacte continu amb tot l'equip de guàrdia, el qual vetllarà per la teva salut i la del teu fill (obstetres, anestesiòlegs, neonatòlegs, infermeres i auxiliars d'infermeria).

Preferències relacionades amb l'acompanyant:

(pots marcar més d'una opció)

- Durant tot el procés del part voldria estar acompanyada (un sol acompanyant): _____
- No sé si vull tenir acompanyant
- Ho decidiré en el moment del part



Preferències relacionades amb l'espai físic

Un espai confortable i còmode ajuda a millorar la vivència del part. Els hospitals disposen de diferents espais i recursos. Si tens oportunitat, pots acudir a la sessió del dia del part i informar-te dels recursos disponibles.

Indica les teves preferències en relació amb l'espai, l'ambient i el tipus de material que t'agradaria utilitzar:

Preferències relacionades amb l'espai físic:

(pots marcar més d'una opció)

- Sala de naixement per al part natural
- Sala de parts convencional (dilatació, part i puerperi immediat en el mateix espai)
- Possibilitat d'escoltar música.
- Possibilitat de graduar la intensitat de la llum.

Altres preferències que no consten en el document i desitges expressar: _____

Si consideres que tens necessitats o circumstàncies especials, ens les pots explicar (disminució de la mobilitat, de la capacitat auditiva, visual, de comprensió lingüística, etc.): _____

El període de dilatació

L'etapa de dilatació és variable d'una dona a una altra. També depèn de si és el seu primer part o no. Aquesta etapa està marcada per les contraccions, que han de ser rítmiques i regulars, per preparar el coll uterí per la sortida del nadó.

Els estudis disponibles no donen suport a la realització rutinària de l'ènema i la rasura del perineu, sinó només en algunes circumstàncies específiques; per això, se t'ha d'informar de la idoneïtat de dur-les a terme.

L'equip assistencial t'informarà sobre aquells procediments que siguin necessaris realitzar durant el part. Com a mesura preventiva, un cop realitzat l'ingrés pel treball del part, es canalitzarà una via venosa per si es produeix alguna situació que requereixi l'administració de medicació intravenosa.

El tacte vaginal és una exploració que efectuen els professionals durant el treball del part per valorar-ne l'evolució. Aquestes exploracions seran les mínimes necessàries, per assegurar el benestar matern i fetal, i alhora es realitzaran amb el màxim respecte preservant la intimitat de la dona.



Preferències relacionades amb la mobilitat durant la dilatació

En aquesta etapa, és important adoptar diferents posicions amb les quals et trobis còmoda i mobilitzar-te si així ho desitges, com per exemple diferents postures al llit articulat, fer exercicis amb la pilota o utilitzar una cadira de parts.

(pots marcar més d'una opció)

- Vull tenir llibertat de moviments durant tot el part.
- En cas de l'anestèsia peridural, i en la mesura del possible, vull canviar de posició segons les meves preferències i comoditat.
- Desitjaria disposar de material de suport: pilota, màrfega, coixins, aigua calenta,...
- Poder romandre al llit estirada

Altres preferències respecte a la mobilitat durant el part: _____

Preferències relacionades amb l'administració de fàrmacs

De vegades, durant el part hi ha situacions que poden requerir l'administració de fàrmacs com ara antibiòtics, oxitocina, inhibidors de les contraccions, etc.

(pots marcar més d'una opció)

- En cas que sigui necessari administrar un fàrmac, vull que se m'informi de la finalitat i que es consulti la meva opinió.
- Sempre que sigui possible l'administració de fàrmacs no hauria de limitar la meua mobilitat durant el part i les posicions pel període expulsiu.

Altres preferències sobre l'administració de fàrmacs: _____

Preferències relacionades amb el monitoratge fetal

Per a la valoració del benestar del vostre nadó, escoltarem el seu batec durant el treball del part mitjançant la monitorització. Si el teu part no és de risc i transcorre amb normalitat, es pot anar escoltant el batec de manera intermitent.

Si durant el treball del part s'administra oxitocina, analgèsia peridural o hi ha alguna altra situació que ho requereixi, serà necessària una monitorització contínua del batec fetal, per poder realitzar un control adequat del benestar del nadó.

(pots marcar més d'una opció)

- Vull que el tipus de monitoratge no interfereixi en la meua capacitat de moure'm durant el període de dilatació i l'expulsió.
- Si, durant el part, estic en unes condicions en què em cal monitoratge continu, vull que se m'informi i, si és possible, es faci servir un monitor sense cables.

Altres consideracions respecte a l'auscultació del batec cardíac: _____



Preferències relacionades amb l'alleujament del dolor de part

Per alleujar el dolor del part, tens diferents alternatives a l'abast: tractaments no farmacològics, tractaments farmacològics o la combinació de tots dos.

(pots marcar més d'una opció)

- M'agradaria alleujar el dolor amb els següents tractaments no farmacològics:
 - Relaxació i tècniques de respiració
 - Estimulació de la pell (massatge, aplicació de calor o de fred)
 - Aromateràpia
 - Altres: _____

- Si ho necessito i ho vull, m'agradaria utilitzar els següents mètodes farmacològics:
 - Anestèsia epidural.
 - Òxid nítrós.
 - Anestèsia del nervi pudend.
 - Anestèsia local, només en cas de sutura

Altres preferències respecte a l'anestèsia en el part: _____

L'atenció durant el període expulsiu

L'expulsió

És el procés de sortida del nadó. La majoria dels parts són vaginals (parts normals o instrumentals) i alguns per cesària.

Part normal

És aquell que no requereix la intervenció instrumental.

Part instrumental

És aquell que requereix l'ús d'instruments (ventosa, fôrceps).

Part per cesària

És aquell que es fa mitjançant una intervenció quirúrgica consistent en una incisió a la paret abdominal i una altra a la paret uterina per extreure'n el nadó.

Preferències relacionades amb l'acompanyament durant el període expulsiu

(pots marcar més d'una opció)

- Vull que la persona que m'acompanyi estigui amb mi en el moment de l'expulsió, ja sigui un part normal o instrumental.
- No vull que la persona que m'acompanyi estigui amb mi en el moment de l'expulsió.
- Encara no ho he decidit. Ho decidiré el dia del part.
- En el cas de part per cesària, si és possible, desitjo que la persona que m'acompanyi estigui amb mi.

Altres preferències: _____



Preferències relacionades amb les posicions del part

Trobar la posició més adient per a tu, podrà fer-te sentir més còmoda durant el part i afavorir els esponderaments, tenint en compte que l'anestèsia peridural pot limitar algunes posicions.

(pots marcar més d'una opció)

- Vull decidir parir en la posició que sigui més còmoda per a mi.
- Decidiré la posició en el moment del part, d'acord amb el meu confort.

Altres preferències: _____

Preferències relacionades amb els esponderaments

És el reflex que sent la dona d'empènyer, que ajuda al nadó a sortir.

(pots marcar més d'una opció)

- Vull escollir com empènyer, segons el que sigui més còmode per a mi.
- En cas de l'anestèsia epidural i, si ha disminuït el meu reflex d'esponderament, vull que la llevadora o ginecòleg m'indiqui quan he d'empènyer.
- Vull fer servir un mirall per veure la sortida del nadó.
- No tinc preferències.

Altres preferències: _____

El perineu

Durant el període d'expulsió del nadó, hi ha distensió del perineu. És aconsellable l'ús restrictiu de l'episiotomia. Algunes posicions durant el període expulsiu faciliten la protecció del perineu. Pots discutir aquest aspecte amb el professional que tindrà cura del teu part.

(pots marcar més d'una opció)

- Vull que se m'apliqui calor humida per alleugerar el dolor en el perineu.
- Vull que s'utilitzin maniobres de protecció del perineu per evitar esquinçaments.
- En el cas que sigui necessària una episiotomia vull que se m'informi.

Altres preferències: _____



Preferències relacionades amb el pinçament del cordó umbilical

El cordó umbilical es tallarà, si ho desitges, un cop aquest hagi deixat de bategar, llevat que existeixi alguna circumstància justificada que faci necessari tallar-lo abans.

En cas de donació de sang de cordó se seguirà el protocol establert, del qual haureu obtingut informació abans de signar el consentiment. (pots marcar més d'una opció)

- M'agradaria que el cordó umbilical es pincés i es tallés de forma tardana.
- Vull fer donació de sang de cordó umbilical, de manera que el cordó es pinçarà i es tallarà després del primer minut de vida del nadó.
- No tinc preferències.

Altres preferències: _____

Preferències relacionades amb el deslliurament de la placenta

Després de la sortida del nadó, al cap d'una estona la placenta es desprèn de l'úter (deslliurament). Està demostrat que el deslliurament dirigit amb oxitocina disminueix la pèrdua sanguínia materna. (pots marcar més d'una opció)

- Prefereixo un deslliurament dirigit amb l'administració d'oxitocina.
- Prefereixo un deslliurament espontani sense fàrmacs, sempre que ho hagi discutit prèviament amb el professional responsable i l'embaràs i el part siguin de baix risc

Altres preferències: _____

Preferències relacionades amb les cures immediates al nadó

Pell a pell:

El contacte pell a pell és el contacte directe del nadó amb la mare durant les primeres hores de vida o durant el temps que desitgi la mare. El contacte pell a pell immediat després del part té efectes beneficiosos tant per a la mare com per al nadó, enfortint els llaços afectius entre ells. A més a més, en la mare s'afavoreix la involució uterina i una pujada de la llet més ràpida i en nadó ajuda a regular la temperatura, disminueix l'estrès i millora la respiració.

En aquest període fem les primeres exploracions necessàries del nadó: test d'Apgar, identificació, observació i administració de vitamina K. Les actuacions no urgents, com: el pes, talla, pomada ocular i altres cures les posposem.

M'agradaria:

- Fer el pell a pell mínim dues hores i que les cures del nadó es facin amb mi per poder establir un bon vincle i facilitar la lactància materna. Sollicito que totes les intervencions possibles es posposin
- No vull realitzar el pell a pell
- En el cas que no pugués fer el pell a pell, voldria que ho fes el meu acompanyant.

Primera presa:

El nadó es mostra molt actiu durant les dues primeres hores de vida i posteriorment passarà una fase més adormit, per això, és important que quan està a Sala de Parts i mentre fa el pell a pell, comenci la lactància materna. Col·locarem el nadó sobre el pit, en contacte pell a pell, deixant que comenci a succionar, de forma espontània, durant el temps que necessiti.

M'agradaria:

- Iniciar la lactància materna a Sala de Parts i si tinc dificultats voldria que m'ajudessin i expliquessin la tècnica correcta.
- No desitjo donar-li el pit, he decidit donar-li llet artificial.
- No ho he decidit encara.

Altres preferències: _____

Vitamina K i pomada ocular:

Després del naixement s'aconsella l'administració de vitamina K per a la profilaxi de la malaltia hemorràgica del nadó i la pomada ocular antibiòtica per prevenir les infeccions als ulls. La vitamina K s'administra mentre es fa el pell a pell i la pomada ocular s'administrarà a la planta de maternitat en fer l'ingrés:

Profilaxis del risc d'hemorràgies:

- Dono el meu consentiment per administrar al meu nadó la vitamina K intramuscular
- Prefereixo que s'administri la vitamina K oral i em comprometo a donar-li a domicili vàries dosis repetides (s'ha de firmar consentiment)

Vitamina K via oral

Fàrmac: Konakion Pediàtric 2mg/0'2mL®. Fitomenadiona (v.o., i.m. o e.v.)

Dosis: Recomanada per Generalitat 2013: 2 mg/v.o. dia 1r, 7è i 30è dia de vida

Profilaxi conjuntivitis neonatal:

- Dono el meu consentiment per administrar pomada ocular
- No vull que se li administri pomada ocular

Preferències relacionades amb les cures tardanes al nadó

Atenció del nadó a maternitat:

Durant l'estada del nadó a maternitat intentarem no separar el nadó dels seus pares i realitzar totes les cures possibles a l'habitació.

- No m'agradaria separar-me mai del meu fill, voldria participar en tots els procediments i cures que se li facin (ingrés, analítiques, visita del pediatra ...)
- No tinc preferències



Temps d'estada a maternitat:

El temps d'estada a la planta de maternitat dependrà de si ha estat un part normal (al voltant de 48h) o una cesària (al voltant dels 3 dies).

Hi ha la possibilitat de marxar cap a casa a les 24h amb el programa d'alta precoç. Es realitzarà sempre que el teu estat de salut i el del vostre nadó sigui idoni i realitzarem el seguiment de forma ambulatoria.

- M'agradaria optar per una Alta Precoç si és possible (amb seguiment ambulatori)
- No ho he decidit encara
- Prefereixo temps d'estada normal

Suplements:

La lactància materna és la millor opció per l'alimentació del nadó i l'evolució del puerperi. Es recomana, sempre que sigui possible, de forma exclusiva i quan el nadó ho demani. No s'han d'establir horaris ni duració de les preses. No és convenient donar-li sèrum ni aigua entre preses, perquè ens interessa que el nadó estimuli el pit des del primer moment i així beneficiarà que la pujada de la llet sigui el més aviat possible. No s'haurien d'oferir suplements, excepte en el cas que siguin necessaris per indicació mèdica.

No obstant, si existeixen circumstàncies de tipus personal o de salut que indiquin una suplementació al nadó:

- Prefereixo que no li donin suplement de llet artificial, voldria que m'expliquessin la tècnica d'extracció manual del calostre i donar-li la meva llet
- Prefereixo que li donin suplement de llet artificial

Existeixen diferents tècniques per administrar el suplement, tant de llet materna com d'artificial:

- M'agradaria donar-li el suplement en biberó
- M'agradaria donar-li el suplement en xeringa
- M'agradaria donar-li el suplement amb cullera o got

Xumet:

Recomanem no oferir xumets als nadons que s'alimenten amb el pit, ja que fins que no està instaurada la lactància materna es poden confondre i pot interferir negativament en l'alletament matern.

En alguns casos, podria ser útil per establir la succió no nutritiva, com per exemple: en nadons prematurs o quan li fem una tècnica dolorosa junt a l'administració de sacarosa

- Li poden posar el xumet si és necessari
- No m'agradaria que li donessin xumet, en cas de que fos necessari li donaria el pit



