

# Diseñando un parto a medida

El plan de partos es un documento en el que la mujer expresa al centro sus deseos en cuanto a la atención al alumbramiento

## REDACCIÓN

**H**ace unos años dar a luz era un proceso sobre el que la futura madre poco o nada podía decidir. Con el tiempo, sin embargo, la mujer ha logrado tener voz en un momento tan personal e importante. Desde la dilatación hasta los primeros días del recién nacido, la embarazada puede diseñar todo el proceso en función de sus preferencias gracias a lo que se conoce como plan de partos. Existen muchas formas de atender un parto, desde las alternativas más naturales, que abogan por dejar que todo transcurra sin intervención médica, a las más planificadas, que pautan, incluso, el día y la hora del nacimiento.

El plan de partos se puede preparar en cualquier momento, aunque los profesionales recomiendan hacerlo entre las semanas 28 y 32. Esta declaración de intenciones, a modo de cuestionario, debe presentarse cuando la mujer ingresa en el centro para dar a luz. Está especialmente pensado para los centros públicos porque la mujer suele llevar su embarazo desde el centro de atención primaria (CAP) y va a dar a luz a en un hospital donde nadie la conoce. “En las clínicas privadas, en cambio, el equipo de especialistas que trata a la paciente será el que la lleve durante todo el embarazo y, por tanto, ya se va pactando el plan de partos durante el proceso de gestación. Sin embargo, no está de más realizarlo”, explica Carlos Amselem, especialista de Clínica el Pilar. En todo plan de partos se tienen en cuenta los intereses de la madre siempre y cuando no exista riesgo ni para la mujer ni para el bebé. En este sentido, Amselem es rotundo, “hay una línea roja que no se puede traspasar”.

El documento plasma, por tanto, la elección de la mujer en cuanto a las opciones posibles en la atención al parto y postparto inmediato. Entre las alternativas más naturales y las más programadas existen importantes diferencias. En cuanto al manejo del parto, mientras las primeras no desean que



Existen muchas formas de planificar un parto, incluso el día y la hora del nacimiento.

se les administren calmantes, como la epidural, las segundas quieren sentir el mínimo dolor posible durante el proceso. De la misma manera, las que optan por parto natural no suelen querer ninguna estimulación o aceleración para que las contracciones sean más rápidas. También acostum-

## Los profesionales recomiendan preparar el plan de parto entre las semanas 28 y 32

bran a solicitar que no les rompan las aguas y que no se instrumente el nacimiento con utensilios como el fórceps o la ventosa. En el extremo están las mujeres que reclaman una cesárea programada. “Por un lado la solicitan porque no quieren que se les deteriore el suelo pélvico, pero, por otro, también la piden mujeres que el marido viaja mucho, por ejemplo, y quieren programar el nacimiento para que el padre esté presente”, apunta Amselem. En la pública no se suele aceptar la cesárea programada a menos que realmente exista una cuestión de salud de peso.

Determinadas peticiones las marcan la gran mayoría de pacientes. El contacto piel con piel, que la madre coja al bebé a nacer, suele

ser de las opciones más solicitadas, tanto en partos naturales como en cesáreas. Asimismo, prácticamente todas las mujeres expresan su deseo de evitar la episiotomía, la ampliación del canal de parto. “Sin embargo, si la pelvis es muy estrecha y el bebé muy grande el médico puede recomendar hacerla, siempre es mejor que un desgarro”, aclara el especialista. Que la pareja esté presente es otro de los requerimientos más frecuentes. La mujer debe marcar si quiere estar acompañada y por quién. Y es que, tal y como explica Amselem, “algunas culturas consideran que el marido no debe estar presente durante el parto porque va a causar un rechazo posterior hacia la mujer”.

En cualquier caso, el plan de partos no es un contrato cerrado, es una mera expresión de deseos que la mujer o el equipo médico pueden ir modificando en función de la situación o en caso de comprometer la salud de la madre o la del bebé. De hecho, precisa Amselem, “muchas mujeres cuando empiezan a tener dolores fuertes acaban reclamando la epidural, a pesar de haber expresado no querer calmantes”.

La ingesta de líquidos durante la dilatación, escuchar música en el parto, tener luces atenuadas, la posición para dar a luz, que la pareja corte el cordón umbilical, el alta precoz o aspectos de la lactancia materna son otras de las muchas opciones que la mujer puede plantear al centro.

