



Consorci Sanitari
Alt Penedès-Garraf

Pla de naixement a l'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès



El pla de naixement

El pla de naixement és un document que permet a la gestant expressar les preferències i desitjos relacionats amb el naixement del seu nadó, facilitant la **participació activa en la presa de decisions** segons les seves necessitats i expectatives.

És important tenir en compte que les circumstàncies poden canviar i poden sorgir situacions imprevistes. En aquests casos, t'informarem de la situació i, si és possible, et presentarem diferents alternatives perquè puguis escollir la que millor s'adapti a les teves necessitats.

Per elaborar el pla de naixement, les llevadores de l'ASSIR et facilitaran aquest document, i podràs comentar els detalls amb elles o amb les llevadores de l'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès durant la visita de les 36-38 setmanes de gestació.



Les preferències indicades en el pla de naixement no són definitives, pel que podràs modificar-les en qualsevol moment durant tot el procés de part.

Atenció al naixement: professionals que t'acompanyaran

L'equip de l'Àrea Materno-Infantil de l'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès està format per un conjunt de professionals, entre els quals es troben ginecòlegs/ogues-obstetres, llevadores, tècnics/es en cures auxiliars d'infermeria (TCAI), personal d'infermeria, metges/esses especialistes en pediatria i anestesiòlegs/ogues. Aquest equip té com a objectiu oferir una atenció integral a la dona, acompanyant-la durant tot l'embaràs, part i postpart.

El/la professional que us assistirà, acompanyarà i guiarà durant el part serà la **llevadora**.

En tot moment **podràs estar acompanyada de la teva persona de confiança** perquè et pugui fer costat i t'ajudi durant el procés del part.



Espai físic i confort

A l'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès tenim **3 sales individuals** on es realitza tot el procés: la dilatació, el part i el puerperi immediat. Totes elles estan pensades perquè et trobis en un ambient tranquil, íntim i acollidor. Cadascuna d'elles té **lavabo amb dutxa**, possibilitat d'escoltar **música**, graduar la **intensitat de la llum** o fer ús de l'**aromateràpia**.

També disposem de **llits articulats** per facilitar la postura que escullis durant el part, per tal que et sentis el més còmoda possible.

Per afavorir el procés fisiològic **es limita la presència de personal sanitari** a la sala. Si cal la intervenció d'altres professionals seràs informada en tot moment.

En cas de desitjar-ho, es permet portar la roba pròpia o, com és habitual, utilitzar la bata de l'hospital.

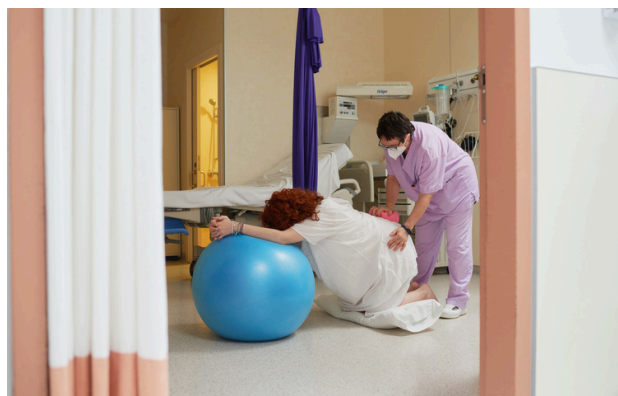
Llibertat de moviments

El part és un procés dinàmic. Perquè el nadó pugui encaixar-se correctament i descendir pel canal de part, és **fonamental que tinguis llibertat de moviments**.

Amb aquesta finalitat posem a la teva disposició **diferents eines per afavorir-ho**, com ara la pilota, el mocador i la cadira de part, entre d'altres.

En cas d'utilitzar **analgèsia epidural**, que pot limitar la mobilitat, t'animarem a que adoptis diferents posicions mitjançant el llit de parts, i també tenim un coixinet especial, anomenat "l'lentia", que facilita que puguis moure la pelvis quan estàs estirada.

La llevadora et guiarà sobre les posicions més recomanades segons la fase del part.



Alimentació i hidratació

És fonamental que, durant el treball de part, **et mantinguis ben hidratada**, ja que aquest procés requereix de molta energia. Per això, sempre que no hi hagi cap contraindicació mèdica, podràs menjar i beure. Fins i tot si s'ha d'administrar analgèsia epidural, podràs continuar prenent aigua i líquids clars, sense polpa.

Els procediments

Per la teva seguretat i la del teu nadó, et posarem **una via endovenosa quan ingressis**, per la qual no s'administrarà cap medicació llevat que sigui estrictament necessari. Sempre que haguem de fer ús d'ella, **t'informarem prèviament** de la medicació que administrarem.

No administrem **ènema** ni tampoc fem **rasurat del pubis** per rutina.

Per tal d'anar examinant l'evolució del part, es realitzaran **tactes vaginals cada 4 hores**. Si fos necessari fer-ho abans, es comentarien els motius, i sempre amb el teu consentiment previ.

L'**episiotomia** (ampliació quirúrgica de la part posterior de la vagina mitjançant una incisió al perineu durant l'expulsiu) i el **trencament artificial de les membranes no es realitzen de manera rutinària**. Només es realitzaran quan hi hagi un criteri mèdic i sempre s'informarà prèviament a la gestant i a l'acompanyant.

El control del nadó: monitoratge fetal

Durant el part, és fonamental garantir el benestar del nadó mitjançant l'auscultació del batec fetal, que es pot realitzar de manera intermitent o contínua.

L'**auscultació intermitent** és l'escolta momentània del batec cardíac del nadó. El **monitoratge periòdic** consisteix a escoltar aquest batec durant períodes de 20-30 min. Ambdues opcions se solen utilitzar en gestacions i parts de baix risc, i en aquells casos que no s'administra cap medicació durant el part, com l'oxitocina o l'analgèsia epidural. En el moment en què alguna d'aquestes situacions canviï, es passarà a **monitoratge continu**.

També a sala de parts disposem del **monitor sense fil**, el qual et permetrà moure't lliurement per l'espai sense la necessitat d'estar al costat del monitor.

Analgesia durant el part

Per tal d'alleugerir el dolor durant el part, existeixen **mètodes no farmacològics i mètodes farmacològics**:

Mètodes no farmacològics:

- Massatges superficials i de pressió
- Musicoteràpia
- Aromateràpia
- Mobilització: caminar i adoptar la posició més còmoda per a tu
- Termoteràpia: aplicació de calor local amb sacs de llavors o bosses d'aigua calenta
- Tècniques de respiració i relaxació
- Flors de Bach (les podeu portar de casa si les feu servir)
- Homeopatia (les podeu portar de casa si les feu servir)
- Electroestimulació transcutània (TENS): aplicació de corrent elèctric a través de la pell per controlar la sensació dolorosa. Se sol posar a la zona lumbar de l'esquena.
- Hidroteràpia: dutxa privada d'aigua calenta dins de la sala de dilatació

Mètodes farmacològics:

- **Hidroclorur de pethidina:** Es tracta d'una injecció que serveix per alleujar el dolor i ajudar a relaxar-se. És un derivat de la morfina i no s'utilitza habitualment, només en casos puntuals i sempre consensuat amb la gestant.
- **Analgesia epidural:** Fem servir una analgesia peridural de baixa dosi per a reduir les interferències en el procés de part. Elimina el dolor però permet sentir la sensació de pressió i promovem la mobilitat de la gestant al llit.

El període de dilatació

Durant la fase de dilatació, podreu estar a l'habitació de la planta de l'hospital o, de vegades, a la sala de parts. A més, podreu disposar de material de suport com la pilota, coixinets, cadira de part, dutxa, mocador, bosses de gel, bosses calentes,...

Normalment, **deixarem evolucionar el part de manera espontània**, sense medicaments que ajudin a la dilatació, com l'oxitocina sintètica o les prostaglandines. En cas que sigui necessari intervenir, sempre se us informarà i implicarà en les decisions.

El període d'expulsiu / moment del naixement

És important que durant aquest moment busquis **la postura que et resulti més còmoda**. Quan sentis la necessitat, iniciaràs els espoderaments, o si no sents la pressió, t'ho indicarem nosaltres.

Abans del naixement, si així ho desitges, podràs tocar el cap del nadó. També tindreu l'opció de veure el naixement a través d'un mirall si ho preferiu.

Per evitar possibles esquinços perineals, la llevadora podrà col·locar compreses calentes al perineu i fer protecció en el moment de l'expulsió del cap del nadó. Si vols, podràs col·laborar agafant el nadó just en el moment final de l'expulsió, i quan neixi, el posarem immediatament sobre teu per a la tècnica de pell amb pell. Només si el nadó necessita una valoració més detallada, se separarà de sobre teu.

Posteriorment, podràs optar per tallar el cordó un cop hagi deixat de bategar.

Circumstàncies especials: part instrumentat o cesària

En les cesàries programades, **l'acompanyant pot entrar a quiròfan** i en les no urgents sempre es procura que ho faci. Si en algun moment, per circumstàncies de salut de la mare, no es pogués iniciar el contacte pell amb pell, es podrà dur a terme per part de l'acompanyant.

Si en el transcurs d'un treball de part s'ha d'optar per un part instrumentat o cesària se us informarà al respecte.

Lactància

El Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf està en procés d'acreditació com hospital IHAN. Aquesta és una iniciativa d'humanització en l'assistència al naixement i la lactància, que obliga a complir una sèrie de pràctiques i formacions que promouen el part respectat i la lactància materna exclusiva des del naixement. Per tant, és un hospital que **garanteix el suport a la lactància materna**.

A banda de l'equip d'infermeria de la planta d'hospitalització, el qual està format en lactància materna, la llevadora passarà cada dia a acompanyar-te durant la presa si tu ho desitges.

No donarem mai cap medicació o suplement al teu nadó a no ser que sigui estrictament necessari i sempre amb el teu consentiment previ.

Tot i això, **prioritzem i donem suport a la decisió materna sobre el tipus d'aliment** que li vol donar al seu nadó.



El puerperi immediat

Després del part, **romandreu a la sala de parts durant les primeres dues hores**, on la llevadora us atindrà i us acompanyarà fins al trasllat a planta.

Per afavorir l'establiment del vincle, realitzem les primeres cures i la valoració del nadó **respectant el contacte immediat "pell amb pell"** entre la mare i la criatura, interferint el mínim possible. Aquest contacte té nombrosos beneficis per a l'adaptació del nadó a la vida extrauterina, així com l'inici precoç de la lactància materna. Per facilitar-lo, et deixarem un mocador específic de pell amb pell durant l'ingrés.

El mesurament del pes i la talla del nadó es realitzarà un cop ingresseu a planta. En cas que la mare no pugui realitzar el "pell amb pell", l'acompanyant podrà fer-ho en el seu lloc.

Profilaxi del nounat

L'administració de les profilaxis al nadó es realitzaran transcorregudes **dues hores després del part**.

Vitamina K:

- La vitamina K és una substància essencial per a la correcta coagulació sanguínia. En el moment del naixement, els nivells de vitamina K en el nounat són més baixos que en els adults, la qual cosa suposa un factor de risc per al desenvolupament de la malaltia hemorràgica del nounat. Aquesta condició pot causar hemorràgies greus, que poden afectar diverses zones del cos, com la pell, el sistema gastrointestinal i el cervell. Per prevenir aquesta complicació, es recomana l'administració de vitamina K al nadó al moment del naixement.
- Segons el protocol establert, es realitza una única dosi intramuscular de vitamina K. Tanmateix, també existeix l'opció de pautar la vitamina K per via oral, mitjançant tres dosis de 2 mg: una al naixement, una altra entre el 4t i el 6è dia de vida, i una tercera entre les 4 i les 6 setmanes. Aquesta pauta oral és menys efectiva en la prevenció de la malaltia hemorràgica tardana en comparació amb l'administració intramuscular.

Eritromicina ocular:

- És una pomada antibiòtica. S'aplica **una sola dosi** als ulls del nadó per prevenir conjuntivitis produïdes per diferents bacteris, com ara la clamídia i el gonococ.

Estada hospitalària

L'estada habitual a l'hospital després d'un part vaginal és de dos dies, mentre que si es tracta d'una cesària, sol ser de dos-tres dies, tot i que cada cas es valorarà de manera individual.

Si desitges reduir el temps d'ingrés, pots comentar-ho amb el personal que t'atén i et proporcionaran informació sobre les opcions disponibles.

Seguiment postpart després de l'alta hospitalària

En un termini de 7 a 10 dies, tindràs una visita amb la teva llevadora del ASSIR. Si necessites una visita abans, pots sol·licitar una consulta d'urgència per a recolzament en la lactància o per qualsevol altre motiu.

Informació sobre tallers i xerrades

S'organitzen 2 sessions al part mensuals, en català i en castellà, i 1 taller de lactància al mes.

CHECK LIST

Preferències relacionades amb l'acompanyament

Nom i cognoms: _____

Durant el procés de part, desitjaria estar acompanyada per: _____

Vincle: _____

Encara no ho tinc decidit, ho decidiré en el moment del part.

Llibertat de moviments

Durant la meva estada a la sala de parts, m'agradaria fer ús de:

Pilota de pilates

Cadira de parts

Fulard/teles

La "lletia"

Vull que la llevadora em vagi assessorant sobre quines posicions puc anar adoptant al llit

M'agradaria portar la meva pròpia roba

M'agradaria utilitzar la bata de l'hospital

El control del nadó: monitoratge fetal

Monitoratge continu

Monitoratge intermitent

Monitor sense fil

No tinc preferències

Auscultació intermitent

Alleugeriment del dolor / analgèsia durant el part

Durant la dilatació m'agradaria utilitzar el material de suport següent:

Mètodes no invasius ni farmacològics com: aromateràpia, relaxació, tècniques de respiració, massatge, hidroteràpia, pilota, calor local...

M'agradaria utilitzar material de confort propi com _____

M'agradaria que el meu/la meva acompanyant participi activament en les tècniques no farmacològiques del maneig del dolor

M'agradaria intentar un part natural (sense analgèsia peridural)

Anestèsia local (en cas de sutura)

Analgèsia peridural

No ho sé, m'agradaria decidir-ho en el moment del part

Preferències durant el període d'expulsiu

Durant el període d'expulsiu, m'agradaria:

- Posar-me en la posició que estigui més còmoda per realitzar els espoderaments (sempre que sigui possible)
- Que el meu/la meva acompanyant em pugui ajudar en tot moment
- Poder veure el part a través d'un mirall
- En cas de necessitar episiotomia (tall del perineu), desitjo que se m'informi prèviament
- M'agradaria que em posin el nadó pell amb pell immediatament
- M'agradaria que el meu/la meva acompanyant talli el cordó umbilical
- M'agradaria que es talli el cordó quan hagi deixat de bategar
- Que es valori al nadó davant meu
- M'agradaria començar a donar-li el pit a la mateixa sala de parts

Preferències en cas de cesària

- Vull fer pell amb pell a quiròfan i si no puc, el meu/la meva acompanyant
- En cas de cesària programada o no urgent, m'agradaria que el meu/la meva acompanyant estigui present al quiròfan, si és possible
- Sol·licito informació i consentiments verbals previs a la cesària d'urgència
- M'agradaria que es baixi la cortina estèril del quiròfan, per permetre'm veure el naixement, sempre que sigui possible
- Durant la intervenció quirúrgica m'agradaria tenir una atmosfera respectuosa centrada al naixement
- No desitjo que els meus braços s'immobilitzin durant la intervenció quirúrgica

Preferències després del part

- M'agradaria la impressió de la placenta
- Desitjo que les intervencions necessàries (Vitamina K, profilaxis ocular i APGAR) es realitzin sense interrompre el contacte de pell amb pell
- M'agradaria donar el pit i vull que es faciliti la primera presa durant la primera hora de vida
- No vull donar el pit
- No autoritzo que s'administrin biberons, xumets ni tetines sense el meu consentiment
- M'agradaria que se'm facilités un bressol de collit
- M'agradaria que se'm facilités un fulard per practicar el pell amb pell durant la meva estada
- M'agradaria que l'estada al hospital sigui el més breu possible

Altres necessitats específiques per diferència de capacitat o per motius de cultura o idioma

Hi ha alguna necessitat que no estigui coberta en aquest pla de part i que desitgis comentar amb l'equip?

Jo, _____, amb DNI _____,
i la persona que m'acompanyarà _____,
coneixem el contingut d'aquest document i hem seleccionat les nostres preferències amb
l'objectiu que es compleixin en la mesura que sigui possible.

Em reservo el dret de modificar, total o parcialment, les nostres decisions en qualsevol moment.
En cas que es presenti alguna desviació de la normalitat, els/les professionals ens informaran
sobre la situació per facilitar la presa de decisions, així com per aplicar les mesures necessàries.

Vilafranca del Penedès, _____ de _____ de 20__

Firma:

Firma del/de la professional que recull el pla de part:

