

GUÍA PRÁCTICA DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Información
real



Llega preparada
y con menos miedo

Por D ana Bonachela



Índice

Bienvenida y cómo usar esta guía



1

Aviso legal

(educativo, no sustituye pediatra/fisio/IBCLC).

PÁGINA
10



2

Bienvenida

(Enfermera, asesora de lactancia, mamá, creadora de la Tribu Imperfecta)

PÁGINA
11



3

Mil preguntas

PÁGINA
12



4

Cómo usar esta guía

PÁGINA
14

Capítulo 1. Preparación antes del parto

1.1

Preparación mental y emocional

PÁGINA
17

1.2

Hipnoparto

(relajación y visualización).

PÁGINA
22

1.3

Tus opciones de parto

(espontáneo, inducido, instrumental, cesárea)

PÁGINA
23

1.4

Opciones de manejo del dolor

- No farmacológicas (agua, movimiento, masajes, rebozo, calor/frío, TENS, óxido nítrico).
- Farmacológicas (opioides, remifentanilo, epidural).

PÁGINA
28

1.5

Parto en agua: qué es, beneficios y limitaciones

PÁGINA
32

1.6

La epidural: lo que necesitas saber

PÁGINA
38

CAPÍTULO 2 – Planificación y organización

2.1

Plan de parto: cómo hacerlo útil

PÁGINA
44

2.2

Señales de inicio: ¿cuándo ir al hospital?

PÁGINA
50

2.3

Maleta para el hospital
(con checklist imprimible y enlaces).

PÁGINA
61

CAPÍTULO 3 – El gran día: el parto paso a paso

3.1

Fases del parto

(pródromos, dilatación activa, transición, expulsivo, alumbramiento)

PÁGINA
70

3.2

Posiciones y pujos

(escucha a tu cuerpo).

PÁGINA
78

3.3

Monitorización: continua e intermitente

PÁGINA
80

3.4

Cordón y primeros minutos

(pinzamiento, donación, piel con piel, lactancia temprana).

PÁGINA
80

3.5

El entorno: tu brújula

PÁGINA
83

3.6

Cómo preparar a tu pareja emocionalmente

PÁGINA
84

3.7

El acompañante: de espectador a ancla

PÁGINA
85

CAPÍTULO 4 – Primer contacto con tu bebé

4.1

Primeras 1-2 horas con tu bebé
(en la sala de partos/quirófano o recuperación).

PÁGINA
91

4.2

Las primeras 24–48 horas: qué esperar

PÁGINA
99

4.3

La lactancia en las primeras 48 horas

PÁGINA
101

CAPÍTULO 5 – Posparto inmediato

5.1

Tu cuerpo después del parto

PÁGINA
105

5.2

Tus emociones
(baby blues y más).

PÁGINA
106

5.3

Autocuidado básico

PÁGINA
108

5.4

La lactancia en el posparto inmediato
(incluyendo subida de la leche).

PÁGINA
109

5.5

Las visitas y cómo poner límites

PÁGINA
109

5.6

Señales rojas: cuándo consultar

PÁGINA
110

5.7

Cómo sostenerte emocionalmente

PÁGINA
110

CAPÍTULO 6 – Comunidad y cierre

6.1

Lo que quiero que te lleves

PÁGINA
115

6.2

Mi compromiso contigo

PÁGINA
116

6.3

No estás sola: acceso al grupo
de la Tribu Imperfecta

PÁGINA
117

6.4

Recordatorio final

PÁGINA
119

6.5

Servicios para ti

PÁGINA
121

6.6

Bibliografía

PÁGINA
124

Extras y plantillas imprimibles



Plantilla de plan de parto

PÁGINA
126



Checklist de maleta del hospital

PÁGINA
130



Mini-glosario sencillo
(para no perderte con términos y siglas).

PÁGINA
132