



Prepare for Delivery

A Birth Plan

Preparing for a new baby can leave parents with a lot to think about before, during and after labor. Making a Birth Plan for you and your family, and talking about it with your doctor or midwife can help you decide what works best for you. Even experienced parents should have a plan.

A Birth Plan may include answers to the following questions:

- Who do you want present during birth?
- Does your partner want to witness the birth?
- Are you planning for natural childbirth, pain medicine or an epidural?
- Do you want photos taken during delivery?
- Do you want to watch your delivery, if possible?
- Do you want your baby's blood cord banked?
- Are there any traditions you want to take place during or after delivery?
- Do you want immediate skin to skin contact with your baby?
- Do you want to breastfeed your baby as soon as possible?
- Do you want a Lactation Consultant to assist you with breastfeeding?
- Do you want your baby to have a pacifier or bottle during your stay?
- Do you want your baby with you at all times during your hospital stay?
- Who do you want to cut the umbilical cord?
- If your baby is a boy, do you want him circumcised?

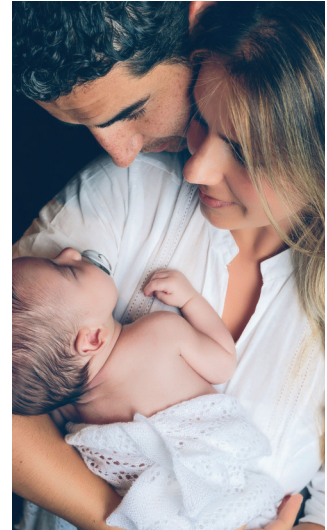
What to Pack

Knowing what you need before you head to the hospital or birth center and having a bag packed by the door or in the car can help you have a more relaxed birth experience. **Here are some items you don't want to be without:**

- Photo ID and insurance cards
- Cell phone and charger—to call family and friends and take pictures
- Toothbrush, toothpaste and other personal hygiene items
- Comfortable clothes and nursing bras
- Rear facing car seat—make sure the car seat is installed properly
- Outfit for baby to wear home

While preparing for childbirth can provide comfort for new moms and dads, be flexible. Things might not happen exactly as planned—and that is OK. The safety of you and your baby is most important!

Source: <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/your-birth-plan.aspx>



Healthy Start can help you prepare for labor and delivery. Learn breathing and relaxation exercises, get answers to your questions about breastfeeding, and gain tips on how to care for the health of you and your baby by talking to your Healthy Start Home Visitor.



Prepárese para el parto

El plan de parto

Prepararse para un bebé puede darles mucho que pensar a los padres antes, durante y después del parto. Hacer un plan para el parto para usted y su familia, y hablar de eso con su doctor o partera puede ayudarle a decidir qué funciona mejor para usted. Incluso padres con experiencia deberían tener un plan.

Un plan de parto incluye las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Quién desea que esté presente durante el parto?
- ¿Su pareja desea estar presente durante el parto?
- ¿Planea un parto natural, usar medicina para el dolor o la epidural?
- ¿Quiere que alguien tome fotos durante el parto?
- ¿Quiere ver su propio parto si es posible?
- ¿Quiere que el cordón umbilical sea conservado?
- ¿Hay algún tipo de tradiciones que quiere que se hagan durante o después del parto?
- ¿Desea contacto piel a piel con su bebé inmediatamente después del parto?
- ¿Desea alimentar su bebé al pecho tan pronto como sea posible?
- ¿Desea que una consultora de lactancia la asista con la amamantada?
- ¿Quiere que su bebé reciba chupo o tetero durante su estadía?
- ¿Desea que su bebé esté con usted todo el tiempo de su estadía en el hospital?
- ¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?
- ¿Si su bebé es un niño, quiere que se le haga la circuncisión?

Qué empacar

Saber qué necesita antes de que se vaya al hospital y tener la maleta empacada en la puerta o en el carro, puede ayudarle a que su experiencia durante el trabajo de parto sea más relajada y tranquila. **Aquí algunas cosas que no se le deben olvidar:**

- Identificación con foto y la tarjeta del seguro de salud
- Teléfono y cargador—para llamar a la familia y amigos, y para tomar fotos
- Cepillo de dientes, crema dental y otros objetos de higiene personal
- Ropa cómoda y brasier de lactancia
- Silla para el auto instalado mirando hacia atrás—asegúrese de que la silla esté instalada correctamente
- La ropa del bebé para usar en la casa

A pesar de que prepararse para el parto le da un nivel de seguridad a los padres, sea flexible. Las cosas puede que no pasen como las planeó—y eso está bien. La seguridad suya y la de su bebé es lo más importante!

Fuente: <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/your-birth-plan.aspx>



Healthy Start le puede ayudar a prepararse para el trabajo de parto y el parto. Aprenda la respiración y ejercicios de relajación, con su Visitadora Familiar de Healthy Start reciba respuestas a sus preguntas sobre lactancia y sugerencias sobre cómo cuidar de la salud suya y la de su bebé.