

# Opciones Sobre Dónde Parar

UNA GUÍA PARA PADRES



[www.centralcoastchildbirthnetwork.com](http://www.centralcoastchildbirthnetwork.com)





# OPCIONES SOBRE DÓNDE PARIR

## HOSPITAL

Los hospitales son un lugar de parto más común en Estados Unidos, y representan el 98.4 % de los nacimientos. Los hospitales están disponibles para embarazadas debajo riesgo, pero se recomiendan especialmente para embarazos de alto riesgo. Los hospitales tienen los recursos disponibles para abordar problemas de salud críticos y complicaciones si surgen. Sin embargo, es importante consultar primero con el proveedor de atención médica para obtener recomendaciones sobre el lugar de parto personal según el embarazo individual.

El parto en hospitales también brinda a las pacientes acceso a apoyo a médico adicional, recursos e intervenciones, como anestesia epidural, trabajo de parto inducido, parto asistido, episiotomía, monitoreo fetal electrónico continuo, unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN) e inventos médicos y quirúrgicos de emergencia. Durante el trabajo de parto, los proveedores médicos que normalmente pueden atender el parto incluyen obstetra/ginecólogo(s) (OB/GYN) que supervisa su trabajo de parto, anesesiólogo si es necesario epidural o cesáreas, enfermera(s) partera(s) certificada(s) (CNM), enfermera(s) registrada(s) (RN), enfermera(s) de enfermería o UCIN, y terapeuta respiratorio.

**PARTO EN EL HOSPITAL: QUÉ ESPERAR EN UN PARTO VAGINAL DE RUTINA MIENTRAS QUE CADA PARTO EN EL HOSPITAL Y LA DURACIÓN VARÍAN, PERO AQUÍ ES LO QUE PUEDE SER UN PARTO VAGINAL DE RUTINA QUE NO SEA DE EMERGENCIA:**

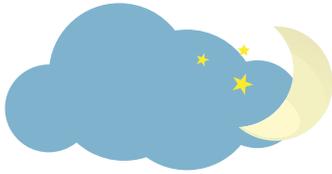
Para prepararse si el hospital lo tiene disponible, la gente se preinscribe para el parto y hacen un recorrido por las instalaciones. Cuando una persona está en trabajo de parto activo, será admitida en la sala de trabajo de parto y parto del hospital. Una vez aquí, los pacientes deciden sobre el manejo de su dolor y los proveedores de salud vendrán a apoyar y controlar al paciente periódicamente. Su proveedor y el personal de enfermería continuarán comunicándose y anticipando cuando su proveedor deberá llegar para el parto o ayudar cuando surjan complicaciones. Inmediatamente después del nacimiento, los proveedores de salud evaluarán rápidamente la salud del bebé y su salud después del parto. Planifique una admisión de 1 a 2 días después del parto antes de regresar a casa. Durante la recuperación, al recién nacido se le ofrecerán exámenes adicionales de salud del bebé y tratamientos de rutina. Cada nacimiento es único y los métodos de recuperación y la duración pueden variar.

CADA EMBARAZO Y PARTO ES DIFERENTE Y POR ESO TIENES OPCIONES!

TRES LUGARES DE PARTO PRINCIPALES: HOSPITAL, CENTRO DE PARTO INDEPENDIENTE Y PARTO EN CASA

LA ELECCIÓN DEL LUGAR DE PARTO CORRECTO DEPENDE DE LAS PREFERENCIAS, EL ACCESO AL EQUIPO DE PARTO, LA UBICACIÓN Y EL NIVEL DE RIESGO DE COMPLICACIONES DEL TRABAJO DE PARTO Y DEL PARTO.

**Inconvenientes** Dar a luz en un hospital puede limitar la autonomía y las opciones personales de las personas que dan a luz durante su experiencia de trabajo de parto. Los hospitales suelen tener políticas de seguridad estrictas y procedimientos de nacimiento estandarizados. Tienden a abordar el parto como un procedimiento médico, lo que también puede aumentar los costos. Además, el flujo continuo de hospitalario personal puede contribuir a un entorno menos privado, pacífico y tranquilo.



## CENTRO DE PARTO INDEPENDIENTE

**Aunque los centros de maternidad independientes representan la cantidad más pequeña de nacimientos en los EE. UU., alrededor del 0.52 % de los nacimientos en los EE. UU. y el 0.32 % de los de California, los nacimientos en centros de nacimiento se han duplicado entre 2004 y 2017. Los centros de nacimiento independientes son excelentes opciones para embarazos debajo riesgo.**

Los centros de maternidad independientes son un entorno intermedio entre los hospitales y los partos en el hogar. Son instalaciones independientes que generalmente están en cargo de enfermeras parteras licenciadas o certificadas, acompañadas de calificados asistentes y, a menudo, doulas contratadas por la persona que da a luz. Pueden o no tener obstetricia/ginecología en el sitio. Estas instalaciones respaldan un enfoque de parto natural centrado en la familia con un mínimo intervención médica. La mayoría de los centros de maternidad ofrecen servicios de parteras para guiar y apoyar a las personas durante todo el proceso de embarazo, parto y posparto. Muchos centros también ofrecen grupos de apoyo y clases educativas sobre.

Embarazo, lactancia, educación para el parto, grupos de apoyo y crianza de los hijos. Las habitaciones del centro de maternidad tienen una sensación hogareña, y el trabajo de parto, el parto y la recuperación posparto se llevan a cabo en la misma habitación. En los centros de maternidad, las personas tienen la flexibilidad de dar a luz como prefieran, por ejemplo, en las posiciones de parto, a menudo se dispone de partos en el agua y la auscultación fetal intermitente

en lugar de la monitorización continua permite una mayor libertad de movimiento.

Inconvenientes los centros de maternidad están equipados y provistos de los suministros y equipos médicos apropiados para un parto vaginal planificado y de riesgo bajo. Sin embargo, si surgen complicaciones mayores, se recomendará que las personas embarazadas se transfieran al hospital. También se recomienda que el centro de nacimiento elegido esté cerca de la casa. La mayoría de los centros de nacimiento solo aceptan a pacientes en trabajo de parto activo y tienen una alta rápida de pacientes de aproximadamente 4 a 6 horas después del parto.

### DAR A LUZ EN UN CENTRO DE PARTO: QUÉ ESPERAR DE UN PARTO VAGINAL DE RUTINA

Aunque los centros de maternidad pueden variar y tener sus propias políticas, recomendaciones y procedimientos de rutina, esto es lo que uno puede esperar al dar a luz en un centro de maternidad.

Mucha gente comience haciendo un recorrido por las instalaciones y programando una consulta con una partera o parteras, quienes generalmente brindan atención prenatal y control de la salud durante todo el embarazo. Las visitas duran aproximadamente una hora, pero siempre duran al menos 30 minutos para abordar todas las inquietudes de los clientes que las citas típicas de obstetricia. Una vez que la persona que da a luz esté en trabajo de parto activo, la persona que da a luz se dirigirá al centro de maternidad y será asistida a su habitación privada. A su llegada, las matronas estarán a su lado en la sala para guiarlas y apoyarlas durante el trabajo de parto y el parto. Se lleva a cabo una mínima intervención médica para apoyar el parto natural, y se permite a las personas seguir su propio ritmo natural.

Después del parto, el recién nacido y la persona en recuperación permanecen en la misma habitación para el posparto, la evaluación del recién nacido, el descanso y la vinculación. La mayoría de las personas reciben autorización para ser dadas de alta alrededor de cuatro a ocho horas después del nacimiento y como máximo 24 horas. Durante las próximas 24, 48, 72 horas, una enfermera posparto o partera hará un seguimiento de la recuperación posparto. Los proveedores de atención médica del centro de maternidad generalmente ofrecerán días de atención de seguimiento y hasta 6 a 8 semanas después del parto.



## DAR A LUZ EN CASA

Dar a luz en la comodidad del propio hogar representa aproximadamente el 1% de los nacimientos en los EE. UU. y el 1.3% de los nacimientos en California. Al igual que los partos en centros de maternidad independientes, los partos en el hogar han aumentado en las últimas dos décadas, aumentando en un 77 % entre 2004 y 2017.

Los partos en el hogar apoyan un parto natural centrado en la familia y tienen intervenciones médicas mínimas. Dar a luz en el hogar también permite tener libertad y control sobre el proceso de nacimiento y espacio para que asistan a los visitantes y los niños. La persona que da a luz también puede ir a su propio ritmo y permitir que el trabajo de parto progrese de forma natural.

Los proveedores presentes en un parto en el hogar son parteras y una doula (opcional). Normalmente no hay médicos presentes. En cambio, las parteras preparan a la persona para el parto y la apoyan durante todo el embarazo. Muchos ofrecen servicios prenatales y posparto a través de visitas domiciliarias.

**Inconvenientes** Según el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos, los partos en el hogar se asocian con mayores riesgos de muerte perinatal y complicaciones neonatales. Sin embargo, algunos estudios no han encontrado diferencias significativas ni concluyentes en la mortalidad infantil según el entorno. Toda persona tiene derecho a tomar una decisión médicamente informada sobre el parto, así que consulte con su proveedor de atención médica acerca de su embarazo único y cómo reducir los riesgos.

Al igual que los centros de maternidad independientes, los partos en el hogar se recomiendan para embarazos y partos bien planificados y de riesgo bajo. Las parteras traen los suministros necesarios para un parto vaginal de rutina, pero si algo sale mal, se recomendará que la persona que da a luz y el bebé sean trasladados al hospital. Por lo tanto, como medida de precaución, se recomienda, pero no se exige que las personas que eligen un parto en el hogar estén al menos de 30 minutos de un hospital y tengan una bolsa de hospital y transportes listos. Además, para los partos en el hogar, puede haber más preparación y limpieza involucrada, en comparación con un hospital y un centro de maternidad. Sin embargo, las parteras suelen hacer un trabajo excelente de asistencia.

## DAR A LUZ EN CASA: QUÉ ESPERAR DE UN PARTO VAGINAL DE RUTINA

Aunque las parteras pueden variar en sus propias políticas, recomendaciones y procedimientos de rutina, esto es lo que uno puede esperar que dar a luz en casa.

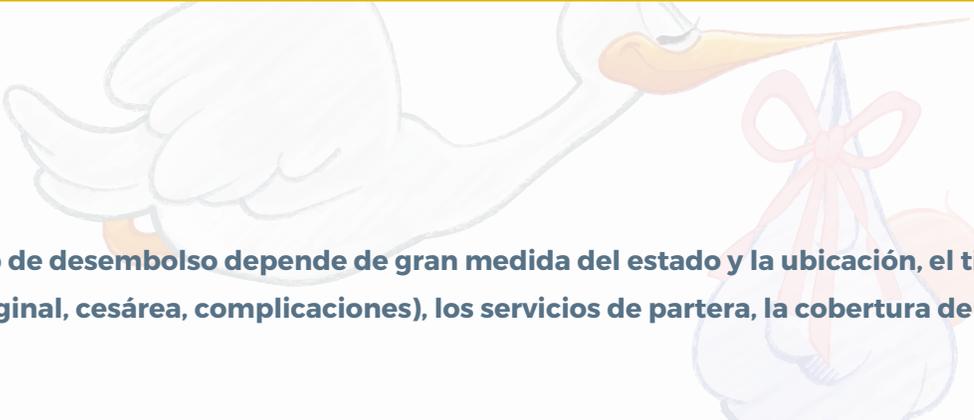
Mucha gente generalmente comienzan consultando con una partera, quien a menudo brindará servicios prenatales durante todo el embarazo. Antes del parto, las parteras también pueden pedirles a las personas que reúnan suministros para el parto en casa. Las parteras proporcionarán los suministros médicos. Cuando estén en trabajo de parto, las personas se comunicarán con su(s) partera(s) para que vengan a casa. Se prepararán para el nacimiento y apoyarán y facilitarán el trabajo de parto, el parto y la atención posparto. Aunque no se proporciona epidural, su partera las guiará a través de técnicas naturales para aliviar el dolor y les proporcionará opciones de alivio del dolor no medicinales. Las personas pueden dar a luz a su propio ritmo con una mínima intervención médica .

Después de establecerse después del nacimiento, las parteras generalmente realizarán un examen completo de salud del recién nacido y se irán alrededor de 2 a 4 horas después del nacimiento. Las parteras generalmente visitarán el hogar 24, 48 y 72 horas después del nacimiento para realizar un seguimiento y brindar atención posparto.





# COMPARACIÓN DE COSTOS



El costo de desembolso depende de gran medida del estado y la ubicación, el tipo de parto (vaginal, cesárea, complicaciones), los servicios de partera, la cobertura de seguro.

Lugar de parto	Rango promedio de costos	Cobertura del seguro		
		Medicaid	Seguro privada	costo a su cargo
Hospital	Parto vaginal: de tu propio bolsillo \$5000- \$11000 Sección c: de tu propio bolsillo \$7,500 to \$14,500	43.4%	49.4%	3.4%
Centro de parto	\$3000 to \$6000	17.9%	47.5%	32.2%
Centros de parto en California		21.0%	23.6%	51.1%
En casa	\$3000 to \$9000	15.4%	20.6%	59.4%

Porcentaje de nacimientos en centros de nacimiento y partos domiciliarios planificados por método de pago del parto, Estados Unidos, 2017



**DECISIONES, DECISIONES, DECISIONES**

Hay excelentes opciones de configuración de parto disponibles para diferentes embarazos y experiencias de parto. En una entrevista de NPR, la Dra. Robyn Lamar, obstetra y ginecóloga de la UCSF, señala de manera importante lo que hace que un entorno de parto sea bueno para el cuerpo como para la mente. Ella explica que un individuo “es más probable que se dilate y aceptar contracciones difíciles si [ellos] se sienten cómodos y apoyados en [su] entorno. En otras palabras, sentirse seguro no solo puede conducir a una experiencia emocional más positiva, sino también a una entrega más rápida”. Tener un entorno de parto que brinde confianza y comodidad puede brindar una experiencia mucho mejor física y emocionalmente, así que tómese el tiempo para encontrar el lugar que mejor se adapte a usted. A continuación se presentan algunos de los beneficios clave para cada entorno de parto:

<b>HOSPITAL</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso rápido a más recursos médicos, mayor intervención médica y personal de emergencia</li> <li>• Anestesia epidural</li> <li>• Asistir a obstetras/ginecólogos</li> <li>• Única opción para pacientes de cesárea</li> </ul>	
<b>CENTRO DE PARTO</b>	<b>EN CASA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promueve el parto fisiológico con mínima intervención médica</li> <li>• Trabajo a su propio ritmo</li> <li>• Más control y toma de decisiones en torno al proceso de nacimiento</li> <li>• Ambiente hogareño lejos del hogar, con poca limpieza y preparación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promueve el nacimiento fisiológico con mínima intervención médica</li> <li>• Trabajo a su propio ritmo</li> <li>• Más control y toma de decisiones en torno al proceso de nacimiento</li> <li>• Lugar familiar</li> <li>• Capaz de estar rodeado de muchos familiares y amigos</li> </ul>



## RECURSOS LOCALES

SIRVIENDO A LOS CONDADOS DE SAN LUIS OBISPO Y EL NORTE DE SANTA BÁRBARA

### HOSPITALS

**Twin Cities Community Hospital  
(Tenet Health)**

1100 Las Tablas Rd, Templeton, CA  
93465  
Baby-Friendly Hospital

**French Hospital Medical Center (Dignity  
Health)**

1911 Johnson Avenue, San Luis Obispo, CA  
93401  
Baby-friendly Hospital

**Sierra Vista Regional Medical  
Center (Tenet Health)**

1010 Murray Ave, San Luis Obispo, CA 93405  
Baby-Friendly Hospital

**Marian Regional Medical Center (Dignity Health)**

1400 E Church St, Santa Maria, CA  
93454

**Lompoc Valley Medical Center**

1515 E Ocean Ave, Lompoc, CA 93436  
(805) 737-3395

### CENTROS DE PARTO

**Santa Lucia Birth Center**

4251 South Higuera St, Suite 300, San Luis Obispo, CA 93401  
Phone: (805) 548-0606  
Email: info@santaluciabirthcenter.com

**Intimate Journey Birth & Wellness Birth Center**

134 S Halcyon Rd, Arroyo Grande, CA 93420  
Phone: (805) 270-4466  
Accepting Medi-Cal/ CenCal Health Insurance

### PARTERAS DE PARTO EN CASA

**Pacific Midwifery, Megan Bochum LM, CPM, IBCLC**

megan@pacificmidwiferycare.com  
(805) 994-0446  
136 S. Halcyon Road, Arroyo Grande, CA 93420

**Kinship Midwifery, Alia Clark LM CPM**

(805) 465-9847  
alia@kinshipmidwifery.com  
2146 Parker St. Suite A2 San Luis Obispo, CA 93401  
201 E Main St. Unit F Santa Maria, CA 93455

**Manzanita Midwifery, Jennifer Oquendo, LM CPM**

(805)-458-2611  
manzanitamomma@gmail.com

**Natures Way Midwifery**

(805) 202-6575  
natureswaymidwife@gmail.com

**Pure Birth, Justine Waldram LM**

(805) 994-0074  
justine@purebirthmidwife.com  
2146 Parker Street, A2, San Luis Obispo 93401  
201 E Main St, Unit F, Santa Maria 93455