

Woman's Menú de comodidad para el trabajo de parto y el parto

Su comodidad durante el trabajo de parto es importante para nosotros. Esperamos que este menú la ayude a entender mejor sus opciones de alivio del dolor. Hable de sus objetivos de control del dolor y de las opciones de comodidad con su médico y enfermero. La animamos a que involucre a su persona de apoyo para que la ayude con las acciones de comodidad durante el trabajo de parto. Si necesita artículos adicionales o tiene alguna pregunta, consúltenos. **Gracias por elegirnos.**



PARA TRAER DE CASA

- Desodorante
- Peine/cepillo
- Su cepillo de dientes/pasta de dientes
- Música/Prepare una lista de reproducción
- Auriculares
- Portátil o tablet
- Libros/revistas
- Juegos de mesa o naipes
- Almohada adicional
- Cargadores de dispositivos
- Anteojos/lentes de contacto
- Muda de ropa
- Lista de contactos de emergencia



ARTÍCULOS DE COMODIDAD

- Compresa tibia
- Mantas de abrigo
- Bolsa de hielo
- Almohada adicional para la postura
- Ventilador
- Ropa interior de malla desechable
- Calcetines antideslizantes
- Máscara para dormir



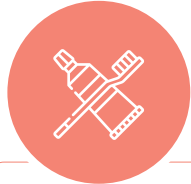
ACCIONES PARA ESTAR CÓMODA

- Caminar por el pasillo
- Cambiar de posición en la cama
- Estiramiento suave (esterilla de yoga)
- Pelota de parto
- Taburete de parto
- Pelota con forma de maní
- Bailar lento
- Ducha/baño
- Tiempo de sueño
- Masajes
- Contrapresión



OPCIONES DE RELAJACIÓN

- Bolas antiestrés
- Bolas de masaje
- Visita de nuestro capellán
- Visita de un trabajador social
- Música relajante
- Visualización guiada
- Tranquilidad
- Cambiar la iluminación (apagar las luces, cerrar las persianas)
- Aromaterapia
- Cascos de realidad virtual
- Respiración lenta y profunda



ARTÍCULOS DE CUIDADO PERSONAL

- Bálsamo de labios
- Champú/acondicionador
- Lavabo
- Hisopo bucal
- Loción
- Pañuelo
- Lazos para el pelo



OPCIONES DE ENTRETENIMIENTO

- Televisión
- Canal relajante
- Internet
- Bloc de notas y lápiz
- Libros de crucigramas y páginas para colorear
- Música



OPCIONES DE NUTRICIÓN

- Agua
- Jugo
- Caldo
- Hielo
- Paletas heladas



OPCIONES DE MEDICACIÓN

- Si las medidas de comodidad no alivian su dolor, hable de las opciones de medicamentos con el personal de enfermería.
- Orales
 - Por vía intravenosa (IV)
 - Epidurales