

Tener un bebé es algo muy importante y no es algo que querrás hacer sola.

El papel de un asistente de parto

Un asistente es alguien que te empuja a esforzarte más, te anima e inspira, y mantiene el plan creado en marcha. Un asistente cree en ti hasta el final y nunca se rinde. Tu asistente de parto no es diferente. Tu asistente de parto será una ayuda adicional, un intermediario entre tú y las enfermeras y el personal, y alguien que **se centrará solamente en ti.**

¿Quién debe ser tu persona de apoyo?

La elección de un asistente de parto es una decisión importante. Querrás encontrar a alguien que se comprometa a acompañarte durante todo el trabajo de parto y el parto, independientemente de lo largo que sea. También querrás a alguien que te acompañe a las clases de preparación para el parto para que aprenda tus medidas de comodidad, las practique contigo y conozca tu plan para el parto. ¿Cuáles son tus opciones de asistentes de parto?

- **Tu pareja** puede ser un gran asistente de parto. Puede aprender a apoyarte durante el parto y a centrarse en tus necesidades.
- **Una doula** certificada es otra gran opción de apoyo. Las investigaciones demuestran que el apoyo emocional individualizado y constante de una doula puede reducir el número de intervenciones a las que puede someterse una mujer durante el parto.
- **Los amigos o la familia** también son buenos apoyos. Un familiar o un amigo que haya pasado por un parto conocerá los entresijos y entenderá lo que va a vivir.

¿Cómo puede prepararse su persona de apoyo para ayudarte?

Tanto si recurres a una doula, como a tu pareja, un amigo o un miembro de la familia, es necesario que entienda cómo debe ayudarte. Aquí hay tres formas en las que puedes capacitar a tu asistente de parto para que esté preparado para el trabajo de parto y el parto.

1. Pueden **asistir a las clases de preparación al parto** juntos. Tu asistente de parto debe tener conocimientos sobre el parto, sobre cómo animarte en tus objetivos de parto y sobre las opciones que quieres para controlar el dolor.
2. Debe **conocer tu plan de parto** por dentro y por fuera. Parte de lo que hace que un asistente de parto tenga éxito es que sabe qué hacer sin tener que hacer demasiadas preguntas.
3. **Practicar, practicar y practicar.** Tu persona de apoyo debe practicar las técnicas de relajación y visualización, los rituales y los ritmos, así como cualquier otra cosa que piense usar para ayudarte en el parto.

Escenarios "hipotéticos" para practicar con el asistente de parto

- La enfermera te sugiere Pitocin para acelerar el parto, ¿qué te parece?
- ¿Cómo sabrá cuando el dolor llegue a un punto en el que quieras pasar a otro plan?
- ¿Te gustaría que se desempeñara como intermediario con el personal del hospital?
- ¿Qué medidas de confort quieres probar?
- ¿Quieres que te sugieran cosas o que simplemente las hagan?
- ¿Cómo quieres que se comunique contigo para que no te distraiga cuando el trabajo de parto sea intenso?

Recursos:

1. Healthy communication with your child. Academia Americana de Pediatría. <http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156475>. Consultado el 17 de julio de 2019.
2. Shelov SP, et al. Behavior. In: Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5. 6th ed. New York, N.Y.: Bantam Books; 2014.
3. Discipline and your child. Academia Americana de Pediatría. <http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156436>. Consultado el 17 de julio de 2019.

1. <https://www.mynovabirth.com/motherbaby-blog/2016/2/1/the-contracting-power-of-the-uterus>
2. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/how-to-tell-when-labor-begins>
3. <https://www.sutterhealth.org/health/labor-delivery/labor-contractions>
4. <https://www.lamaze.org/stages-of-labor>, By Judith A. Lothian, PhD, RN, LCCE, FACCE, and Kathryn McGrath, MW, LSW, CD(DONA), LCCE, FACCE
5. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/preterm-labor-and-birth>
6. Dr. Eric Hazelrigg
7. <https://www.verywellfamily.com/stages-of-labor-2752957> The 4 Stages of Labor by Robin Elise Weiss, PhD, MPH and Brian Levine, MD, MS, FACOG
8. <https://www.verywellfamily.com/what-are-contractions-5081158> by Sara Lindberg, M.Ed, October 29, 2020.

9. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-and-birth/first-stage-of-labor-893/> William's Obstetrics Twenty-Second Ed. Cunningham, F. Gary, et al, Ch. 17. Pregnancy, Childbirth and the Newborn: The Complete Guide. Simkin, Penny, P.T., et al, Ch. 9.
10. Healthy communication with your child. Academia Americana de Pediatría. <http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156475>. Consultado el 17 de julio de 2019.
11. Shelov SP, et al. Behavior. In: Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5. 6th ed. New York, N.Y.: Bantam Books; 2014.
12. Discipline and your child. Academia Americana de Pediatría. <http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156436>. Consultado el 17 de julio de 2019.