



CHECKLIST NATALBEL PARA LA PAREJA

Cómo acompañar durante el parto

“No tienes que hacerlo perfecto.

Solo crear las condiciones para que su cuerpo pueda parir”.

1. ANTES DE EMPEZAR, ACTÍVATE COMO ACOMPAÑANTE

- Respiro profundo y bajo mi propio nivel de nervios
- Recuerdo que mi calma regula su cuerpo
- Me coloco en actitud de presencia, no de control
- Recuerdo el plan de parto y lo que hemos trabajado
- Confío en su cuerpo y en el proceso

2. GUARDIÁN DE LA SEGURIDAD Y DE SUS DERECHOS

- Recuerdo el plan de parto cuando ella no puede
- Protejo sus decisiones sin confrontar innecesariamente
- Actúo como puente tranquilo con el equipo sanitario
- Pido aclaraciones si ella no puede
- Pregunto siempre qué quiere ella en ese momento

3. FACILITADOR DE UNA RELACIÓN RESPETUOSA CON EL EQUIPO

- Mantengo un tono calmado y respetuoso
- Traduzco lo técnico si ella lo necesita
- Detecto cuándo está saturada de información
- Reduzco tensiones innecesarias en la sala
- Recuerdo que colaborar ayuda al proceso

4. PROTECTOR DEL AMBIENTE PARA EL PARTO

- Bajo la luz
- Cuido el silencio
- Ajusto la temperatura
- Protejo la intimidad
- Evito interrupciones innecesarias

5. GUARDIÁN DE LA OXITOCINA

- Transmiso calma
- Evito prisas
- No miro el reloj ni hablo de tiempos
- Confío en el proceso

6. DETECTOR DE SOBRECARGA

- Observo señales de agotamiento
- Detecto bloqueo o miedo intenso
- Propongo bajar estímulos si hace falta
- Sugiero cambio de postura o pausa
- Pido ayuda profesional si algo no va bien

7. SOSTÉN EMOCIONAL

- Valido lo que siente
- No minimizo el dolor
- No intento arreglarlo todo
- Me quedo presente incluso en silencio

Frases que ayudan:

- "Estoy aquí contigo."
- "Lo estás haciendo muy bien."

Evito decir:

- "Relájate."
- "No grites."

8. RECORDATORIO DE AFIRMACIONES POSITIVAS

- Recuerdo las afirmaciones practicadas durante el embarazo
- Pregunto si quiere escucharlas
- Uso exactamente sus palabras
- Hablo despacio y en voz baja

Afirmaciones útiles:

- "Tu cuerpo sabe parir."
- "Cada contracción acerca a nuestro bebé."
- "Eres fuerte."
- "Te abres para facilitarle el camino."

9. REGULADOR DEL TIEMPO INTERNO

- Evito hablar de horas o duración
- No comparo con otros partos
- Recuerdo que cada cuerpo tiene su ritmo

10. FACILITADOR DE MOVIMIENTO Y POSTURAS

- Ayudo a cambiar de postura
- Sostengo su peso si lo necesita
- Acompaño balanceos, apoyos o cuclillas
- Respeto cuando quiere quietud

11. APOYO FÍSICO CONSCIENTE

- Ofrezco contacto, no lo impongo
- Masajeo solo si ella lo desea
- Aplico presión en sacro si alivia
- Retiro las manos si no las quiere

12. ANCLA DE RESPIRACIÓN

- Respiro con ella
- Marco ritmo tranquilo si lo acepta
- Evito corregir constantemente
- Acompaño sin imponer técnicas

13. RECORDATORIO DEL PROPÓSITO

- Recuerdo que el dolor tiene un sentido
- Recuerdo que el bebé está en camino
- Ayudo a visualizar apertura y avance

14. GUARDIÁN DEL CONSENTIMIENTO CONTINUO A LAS INTERVENCIONES MÉDICAS

- Pregunto “¿te parece bien?”
- Ayudo a decir “ahora no”
- Respeto cambios de decisión
- No juzgo

15. REGULADOR DE MIS PROPIAS EMOCIONES

- Reconozco mi miedo o nervios
- No los descargo sobre ella
- Pido apoyo si lo necesito
- Recuerdo que mi calma ayuda

16. TESTIGO DEL NACIMIENTO

- Reconozco su esfuerzo
- Soy testigo de su fuerza
- Guardo este momento como parte de nuestra historia

17. CUSTODIO DEL POSPARTO INMEDIATO

- Protejo el contacto piel con piel madre-bebé
- Cuido la intimidad
- Filtro visitas
- Sostengo el primer encuentro

18. COMPAÑERO, NO PROTAGONISTA

- No dirijo
- No corrijo
- No acelero

Creas las condiciones. Su cuerpo hace el resto.

RECUERDA

**No tienes que hacerlo todo.
No tienes que hacerlo perfecto.**

Tu presencia, tu calma y tu respeto **ya son mucho.**

Autor Macarena Arjona.

Matrona de Natalbel, centro maternal