



## 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

- ☐ Transmito 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*