

PREPARING FOR DELIVERY

A BIRTH PLAN

Preparing for a new baby can leave parents with a lot to think about before, during and after labor. Making a Birth Plan for you and your family can help you decide what works best for you. Share the plan with your doctor or midwife. Even experienced parents should have a plan.

A Birth Plan may include answers to the following questions:

- Who do you want with you during birth?
- Does your partner want to witness the birth?
- Are you planning for natural childbirth, pain medicine or an epidural?
- Do you want photos taken during delivery?
- Do you want to watch your delivery, if possible?
- Do you want your baby's cord blood banked?
- Are there any traditions you want to take place?
- Do you want immediate skin to skin contact with your baby?
- Do you want to breastfeed your baby as soon as possible?
- Do you want a Lactation Consultant to assist you with breastfeeding?
- Do you want baby to have a pacifier or bottle during your stay?
- Do you want your baby with you at all times during your hospital stay?
- Who do you want to cut the umbilical cord?
- If your baby is a boy, do you want him circumcised?

WHAT TO PACK

Knowing what you need before you head to the hospital or birth center can help you have a more relaxed birth experience. Keep a bag packed by the door or in the car.

Be sure to pack the following:

- Photo ID and insurance cards
- Cell phone and charger
- Personal care items like a toothbrush
- Comfortable clothes and nursing bras
- Rear facing car seat—make sure it is installed properly
- Outfit for baby to wear home

While preparing for childbirth can provide comfort for new moms and dads, be flexible. Things might not happen exactly as planned. That is OK! The safety of you and your baby is most important.

Download and create your own Birth Plan.

Visit "Resources" at: EveryBabyDeservesAHealthyStart.org

Healthy Start can help you prepare for labor and delivery. Learn breathing and relaxation exercises, get answers to your questions about breastfeeding, and gain tips on how to care for the health of you and your baby by talking to your Healthy Start Home Visitor.



Source: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-birth-plan>



Healthy Start

Central & North Central
Healthy Start Coalitions

Healthy Start of North Central Florida

Counties: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

Central Healthy Start

Counties: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

Sponsored by State of Florida, Department of Health, HEALTHY START MOMCARE NETWORK, INC., and State of Florida, Agency for Health Care Administration.

Connect: 877-678-WELL

The Connect number is a one-stop entry point to services for pregnant women, caregivers, and families with young children.

Participating programs:

Healthy Start, Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, TEAM Dad, and NewboRN Home Visiting.

EveryBabyDeservesAHealthyStart.org

Administrative Office: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
An Affiliate Partner of WellFlorida Council | WellFlorida.org

PREPARESE PARA EL NACIMIENTO

UN PLAN DE NACIMIENTO O PARTO

Prepararse para un recién Nacido puede darle a los padres mucho que pensar antes y después del trabajo de parto. Haciendo un Plan de Parto para usted y su familia puede ayudarle a decidir lo que le funciona mejor. Comparta el plan con su doctor o partera. Incluso padres con experiencia deben tener su plan.

Un Plan de Parto debe incluir respuestas a las siguientes preguntas:

- A quién quiere con usted durante el nacimiento?
- Su pareja quiere ver todo el nacimiento?
- Está planeando un parto natural, medicina para el dolor o una epidural?
- Quiere que le tomen fotos durante el parto?
- Quiere ver el nacimiento, si es posible?
- Quiere que el cordón umbilical de su bebé se guarde en un banco?
- Quiere que algún tipo de tradición se lleve a cabo?
- Quiere contacto de piel con piel con su bebé inmediatamente después del parto?
- Quiere amamantar a su bebé tan pronto como sea posible?
- Quiere que una asesora de lactancia la asista con la lactancia?
- Quiere que su bebé reciba tetero, botella o chupón durante su estadía en el hospital?
- Quiere que su bebé esté con usted todo el tiempo durante su estadía en el hospital?
- Quién quiere que corte el cordón umbilical?
- Si su bebé es un niño, quiere que sea circuncidado?

QUÉ EMPACAR?

Sabiendo lo que necesita antes de ir al hospital o centro de partos puede ayudarle a que tenga una experiencia de parto más tranquila. Mantenga su maleta empacada y en la puerta o en el carro.

Asegúrese de empacar lo siguiente:

- Documento de identificación y la tarjeta del seguro
- Celular y cargador
- Artículos de cuidado personal como el cepillo de dientes
- Ropa cómoda y brasier de lactancia
- Silla para el auto de orientación hacia atrás— asegurándose de que esté correctamente instalada
- Ropa para el bebé cuando se vayan a casa

Aunque prepararse para el parto puede darles seguridad a los padres nuevos, sean flexibles. Las cosas a veces no pasan como estaban planeadas. Y está bien! Su seguridad y la de su bebé son lo más importante.

Descargue y cree su propio plan de parto.

Visite "Resources" en: [EveryBabyDeservesAHealthyStart.org](https://www.EveryBabyDeservesAHealthyStart.org)

Fuente: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-birth-plan>

Healthy Start puede ayudarle a prepararse para el trabajo de parto y el nacimiento. Aprenda a respirar y ejercicios de relajación, obtenga respuestas a sus preguntas sobre lactancia, y consejos sobre cómo cuidar la salud suya y la de su bebé, solo hablando con su trabajadora de Healthy Start.



Healthy Start

Central & North Central
Healthy Start Coalitions

Healthy Start of North Central Florida

Condados: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

Central Healthy Start

Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

Patrocinado por el State of Florida, Department of Health, HEALTHY START MOMCARE NETWORK, INC., y State of Florida, Agency for Health Care Administration.

Connect: 877-678-WELL

El número de Connect es un punto único de entrada a servicios para mujeres en embarazo, familias, y encargados del cuidado de bebés.

Programas participantes:
Healthy Start, Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, TEAM Dad, and NewboRN Home Visiting.

[EveryBabyDeservesAHealthyStart.org](https://www.EveryBabyDeservesAHealthyStart.org)

Oficina Administrativa: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
Un Patrocinador Afiliado de WellFlorida Council | [WellFlorida.org](https://www.WellFlorida.org)