

Información sobre parto respetado para personas gestantes



- Es importante que elijas **una persona que pueda acompañarte** durante y después del parto. El equipo de salud debe respetar ese apoyo y colaborar en tu bienestar.
- **Si ya tuviste una cesárea, podés dar a luz nuevamente de manera natural**, por la vagina.
- Decidir realizar una ligadura de trompas luego del parto no es motivo para realizarte una cesárea. **Podés tener a tu bebé de manera natural y luego solicitar la ligadura**, que puede realizarse **con métodos más sencillos y seguros**.
- Antes del parto **no es necesario rasurar el vello púbico ni administrar un enema**.

- **No está justificada la episiotomía** (corte en el perineo, entre la vagina y el ano), salvo que sea necesario.
- La **inducción del parto** debe reservarse para **indicaciones médicas específicas**.
- Es bueno que camines durante la dilatación. Tené en cuenta que cada persona debe **decidir libremente qué posición adoptar al pujar**.
- Luego del nacimiento, es clave que permanezcas con tu bebé y que sostengas el **contacto piel a piel el mayor tiempo** posible.



- Recordá que **tu leche es el mejor alimento** que le podés ofrecer desde el primer contacto.