



## Preparándose para el parto y el nacimiento

PARTE DE

### Preparándose para el parto y más: Listas de planificación posparto para padres viviendo con VIH

**¡Felicidades por la llegada de su(s) peque(s)!** Saber qué hace su cuerpo para traer al mundo a su bebé puede ayudarle a que el proceso del parto sea más manejable e incluso empoderador. Las preguntas y los recursos que se ofrecen a continuación pueden servirle de guía para hablar con su proveedor de atención médica.

#### Preguntas para cuando vea a un nuevo proveedor:

- ☐ ¿Está familiarizado con las últimas directrices sobre la atención y el tratamiento del VIH para personas embarazadas, incluso el apoyo para la toma de decisiones sobre la alimentación infantil?
- ☐ ¿Sabe de la existencia de la [Línea Nacional de Ayuda sobre el VIH Perinatal](https://www.hiv.gov/perinatal) (1-888-448-8765)?
  - Una línea telefónica financiada por el gobierno federal y atendida por expertos, que ofrece consultas clínicas gratuitas y referencias a proveedores que atienden a personas viviendo con VIH durante y después del embarazo y/o a sus recién nacidos.

#### Pregúntese a sí misma:

- ☐ ¿Cuáles son mis deseos para el parto, el nacimiento y el periodo inmediatamente después?
- ☐ ¿Qué personas (pareja, madre, tía, amiga, doula, etc.) me ayudarán a sentirme más segura, apoyada y fuerte durante el parto y el nacimiento?
- ☐ ¿Cómo quiero alimentar a mi bebé?

#### Pregúntele a su proveedor:

- ☐ ¿Qué ocurre con el cuerpo de las personas durante el parto y el nacimiento?
- ☐ ¿Cómo puede mi bebé permanecer VIH negativo durante el parto?
  - ¿Mi estado de VIH puede afectar mi plan de parto o mi experiencia?
- ☐ ¿Ofrece mi clínica/hospital/centro de maternidad clases gratuitas para prepararme para el parto y el nacimiento, y/o para cuidar a un recién nacido?
  - ¿Ofrecen visitas guiadas al departamento donde voy a dar a luz?
- ☐ ¿Quién puede acompañarme durante el parto y el nacimiento?
  - ¿Hay límites sobre cuántas personas pueden estar en el cuarto donde voy a dar a luz?
- ☐ ¿Hay información (incluyendo, entre otros datos, mi estado de VIH) que se podría compartir en mi habitación del hospital y que no me gustaría que algunas personas supieran?
- ☐ ¿Qué es una doula? ¿Es buena idea contratar una?
  - ¿Cómo puedo encontrar una doula que sea buena para mí??
  - ¿Existen programas comunitarios de doulas en mi área que sean gratuitos o de bajo costo?
- ☐ ¿Cómo se documentan y comunican mis preferencias/plan de parto a mi equipo de atención durante el parto y el nacimiento?
- ☐ Me interesa explorar mis opciones para la alimentación infantil. ¿Cómo se respaldará mi decisión y se comunicará al resto del equipo de atención médica?

**Escanee este código QR o visite [bit.ly/PospartoVIH](https://bit.ly/PospartoVIH)**  
para ver el recurso posparto en su totalidad, con enlaces a más información.

