

Guía

*Para acompañantes
que no quieren ser
plantas*



Planta vs Acompañante



¿Has pensado alguna vez en cómo puedes acompañar a una mamá que está de parto?

Si tu respuesta es sí... ya has dado el primer paso.

En esta guía encontrarás lo que necesitas para acompañar de verdad, sin ser solo una planta.

Me explico: una planta también acompaña.

Aporta calidez, la puedes mover de un sitio a otro, la miras y ahí está: fiel, bonita, incluso "presente"... pero nada más.

Un acompañante de verdad es otra cosa.

Se sabe tu plan de parto y vela porque se respete, conoce las fases del parto y cómo ayudarte en cada momento. Está presente de verdad, se anticipa a lo que necesitas sin que tengas que pedirlo y se encarga de todo lo demás... para que tú puedas centrarte solo en lo importante.

Y ahora que ya conoces la diferencia, te cuento cómo pasar de planta a acompañante de verdad.

¿Empezamos?

Sobre mí



Mercedes Medina

Project Manager especializada en maternidad · Mamá de dos

Soy gerente de proyectos desde hace 8 años y una apasionada de la planificación. Durante mi primer embarazo, sentí la presión de “hacerlo todo bien” y me encontré con demasiada información y poca guía real.

Apliqué mis herramientas como project manager y diseñé una planificación estratégica que me permitió vivir una maternidad real, con confianza y sin agobios.

Y así nació **Babyplanner&YOU: un espacio pensado para acompañarte en tu camino hacia una maternidad más empoderada y consciente.**

Porque tu también mereces vivir una maternidad PURA: Personal, Única, Relajada y Acompañada.



@babyplannerandyou

Antes del parto



Un buen acompañante no improvisa.

Antes de que llegue el momento, necesitas tener claras varias cosas:

- Conoce el plan de parto, incluso podéis prepararlo juntos (y tenlo siempre a mano)
- Habla con ella, tenéis que estar totalmente alineados:
 - Qué quiere
 - Qué no quiere
 - Cómo le gusta que la apoyen
- Infórmate sobre las fases del parto (no necesitas ser experto, pero sí saber qué está pasando y cuándo es el momento de ir al hospital o avisar a la matrona)
- Si tienes ocasión acompaña a la mamá a los cursos de preparación al parto, y si no, asegúrate de leer la documentación, preguntar tus dudas y compartir tus inquietudes con la mamá.
- Mirad algún vídeo o documental de partos juntos, esto generará mucha conexión entre vosotros.
- Aprende cómo ayudarla durante la fase de dilatación: ejercicios con pelota, con pañuelo, con agua caliente...
- Por último, algo importante: **tu papel no es decidir, es acompañar y sostener.**

--> Aquí os dejo un documental muy interesante y recomendado para ver previo al parto, incluso para trabajar el plan de parto:

<https://lab.rtve.es/webdocs/parto-respetado/> 

@babyplannerandyou

Durante el parto



Presencia real: Estar no es lo mismo que acompañar.

Aquí es donde se nota la diferencia.

Tu trabajo es estar presente de verdad:

- Sin distracciones
- Sin móvil
- Sin desaparecer “porque parece que todo va bien”

Aunque no hagas nada visible, tu presencia importa. Mucho.

Apoyo mental

Habrán momentos en los que la mamá no pueda procesar información.

Ahí entras tú:

- Recuerda sus preferencias
- Ayuda a tomar decisiones informadas
- Haz preguntas si algo no está claro

Tienes que sostener la situación para que ella esté tranquila en su proceso.

Apoyo físico:

Uno de los errores más comunes: preguntar todo el rato. No hace falta.

Observa y actúa antes de que te lo tenga que pedir:

- Ofrece agua o bebidas isotónicas
- Ayúdala a cambiar de postura
- Masajea si le alivia
- Aplica presión en la zona lumbar
- Acompaña si quiere moverse o ir al baño

Cuanto menos tenga que pedir, mejor acompañada está.

Durante el parto



Apoyo emocional

Si tú estás tranquilo, ella lo siente y el bebé también:

- Mírala
- Háblale con calma
- Transmítele seguridad

No necesitas grandes discursos, solo palabras sencillas:

- "Estamos juntos en esto"
- "Lo estás haciendo muy bien"
- "Confía en tu cuerpo"

Protege su espacio

El parto necesita intimidad y tú puedes ayudar a crearla:

- Evita interrupciones innecesarias
- Cuida el ambiente (luz, ruido)
- Filtra lo que no aporta

Tienes que cuidar su "burbuja" para que nadie la rompa.

Relación con el equipo sanitario

No estás ahí para discutir, pero tampoco para desaparecer, tienes que estar atento a lo que sucede:

- Escucha
- Pregunta si algo no queda claro o no te cuadra
- Ayuda a que se tengan en cuenta sus preferencias del plan de parto

Momentos intensos

Habrán momentos más duros. Es normal. Aquí ella no necesita soluciones.

Necesita apoyo:

- No te pongas nervioso
- No transmitas miedo
- No te bloques

Tu calma es su ancla.

@babyplannerandyou

Después del parto



El acompañamiento no termina cuando nace el bebé.

Sigue estando

- Facilita el contacto piel con piel
- Facilita el inicio de la lactancia precoz
- Pregunta todo lo necesario al personal sanitario
- Observa si algo te alerta

Ayuda con lo práctico

- cambio de pañal
- limpieza del cordón
- asear a la mamá
- ayudarle a comer y beber
- ayudarle a ir al baño
- ayudarle a moverse y a estar cómoda
- Darle o sostenerle al bebé

Protege ese momento íntimo

- Organiza las visitas
- Asegúrate de que la mamá descanse
- Disfrutad de este momento juntos antes de compartirlo con los familiares y amigos.
- Hazle alguna foto para que recuerde este momento

Resumen de lo imprescindible

¿Cómo debe ser un acompañante real (y no planta)?

- **No improvisa:** se prepara a conciencia antes del parto.
- **No espera instrucciones:** actúa, no espera a que le pidan ayuda.
- **No se distrae:** sostiene la situación con calma y está atento a todo.
- **No minimiza:** todo importa.
- **Vela porque se cumpla el plan de parto.**
- **Está presente** de verdad: con su actitud, con sus actos y con sus palabras.



@babyplannerandyou

¿Quieres saber más?

En BabyPlanner&You te acompaño con planes totalmente personalizados, adaptados a ti y a tu embarazo.

Ya sea en una sesión puntual o con un acompañamiento completo, estaré a tu lado para que vivas esta etapa con seguridad, sin agobios y con todo bajo control.

¡Agenda tu sesión gratuita o contacta por whatsapp!

<https://calendly.com/babyplannerandyou/30min>

+34 675403459

@babyplannerandyou

