

Nos Preparamos para el parto en casa

Nik qu b'an qutche' ti' ik'ulux va'q ne' t totzotz

Antes del Parto

Ye'xnaq alaloq



¿Ya fui a la atención prenatal?
¿ Ex in natch loq ti' vin ne' ?



¿Cuándo será el parto?
¿Jatu u txolpichil ?



¿Tengo un plan de emergencia?
¿ B'anel vutche' t' va'q ye' taqla la yaab'il ?
Señales de peligro
Verlas atrás



¿Está limpio el lugar para el parto?
¿ Saq la vatx atib'al uva' la' alalik ne' ?



¿Tenemos agua hirviendo, tijeras esterilizadas u hoja de afeitar nueva?
¿ At qu tz'a'la' texherixh uva' yel tz'il s ti' atz oq ak'la xhileeta ?



¿Todos se lavan las manos con agua y jabón?
¿ Kaqa'y xh ni tx'a iq'ab' tu'ch' a' atz tu'ch' xhab'oon?



¿Tengo lista la ropa del bebé?
¿ At vet toksa'm u ne' ?



¿Tengo listas chamarras, sábanas o trapos limpios?
¿At vet txo'xi', saq la b'uq?



¿Ya decidimos qué método usar después del parto?
¿ Kat q'itz'ala' kam la' qulb'e taq'ax ixo'l qu nitxa'a xamtel ti u b'axa ne' ?



¿Apoya la familia?
¿ Ni lotchon inq'a i tz'in atzik ?



¿Le doy pecho al nomás nacer?
¿ L'a vaq' i tch'u' uva' ya'naqxh talale' ?



¿Tengo atención después del parto?
¿ Nikin k'uulal tuulb'al u vara'sinè?