



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
COLLEGE OF MEDICINE TUCSON

Sonoran Center for
Excellence in Disabilities

Preparing for Childbirth

A Guide for Labor and Delivery for Expecting Parents with Disabilities

How prepared are you for the big day? There are many adaptive parenting methods and birthing plans to keep in mind during your pregnancy. Here are some things to consider before your due date to support you and your newborn when the day comes!

Consider talking with your health provider about:

- Options for adaptive devices throughout pregnancy
- Delivery plans for your newborn and ask questions like: “What methods would be best for me?”, “What are the benefits/risks to vaginal delivery vs. c-section?” *and/or* “What are your options for pain management in labor and after delivery?”



Decide which adaptive baby-care equipment is best for you.

- Browse different changing tables, cribs designed for parents with disabilities, and even specialized strollers.
- Explore various options for car seats. You WILL need to have the car seat installed before being discharged with your baby.

Connect with others in your community, even online!

- There are many online communities that can provide future parents with peer support.

For more resources on pregnancy and/or parenting, visit our website:

bit.ly/ppdisability





THE UNIVERSITY OF ARIZONA
COLLEGE OF MEDICINE TUCSON

Sonoran Center for
Excellence in Disabilities

Preparación para el parto

Una guía para dar a la luz para los padres futuros con discapacidades

¿Ustedes son preparados para dar a la luz? Hay muchos métodos de crianza adaptiva y planes del parto para considerar durante su embarazo ¡Aquí son algunas cosas para considerar antes de su fecha probable del parto para apoyarse y su nuevo hijo cuando llega el día!

Considerar hablando con su proveedor de servicios médicos sobre

- Opciones para dispositivos adaptivos entre su embarazo
- Planes para el parto, y hacer preguntas cómo:
 - ¿Cuáles métodos son mejor para mí?
 - ¿Cuáles son los riesgos y beneficios entre parto vaginal y cesárea?
 - ¿Cuáles son sus opciones para el manejo del dolor durante el parto y después del parto?



Decida qué equipo de cuidado de bebé adaptado es mejor para usted.

- Explora diferentes cambiadores, cunas diseñadas para padres con discapacidades e incluso cochecitos especializados
- Explora varias opciones de asientos para el automóvil. **NECESITARÁ** que le instalen el asiento de seguridad antes de que le den el alta con su bebé

Conectar con otros en su comunidad, incluso en línea!

- Hay muchas comunidades en línea que pueden dar padres futuros con apoyo

Para acceder más recursos sobre embarazo o crianza de los hijos, visita nuestro sitio web

bit.ly/ppdisability



-Este programa cuenta con el apoyo de el Arizona Developmental Disabilities Planning Council. El Arizona Developmental Disabilities Planning Council a través del Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) como parte de un programa financiero por un total de \$1,500,930 con 100 por ciento de ACL/HHS. Los esfuerzos de Consejo son los del concesionario y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales de ACL-HHS o el Gobierno de los EE.UU, ni un respaldo. Los vistos presentan en cursos escritos o publicaciones y de algunos oradores o moderadores no representan necesariamente las políticas de el ASSPC o el Administration for Community Living, el U.S. Department of Health and Human Services, tampoco la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones implía el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.