



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





Preparación para el parto

Una guía de parto para futuros padres discapacidades

¿Está preparado para el gran día? Hay muchos métodos de crianza adaptiva y planes de parto para considerar durante su embarazo. ¡Aquí son algunas cosas para considerar antes de su fecha probable del parto para apoyarle a usted y a su nuevo hijo cuando llegue el día;

Considera hablar con su médico sobre:

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



Decide qué equipamiento adaptable para el cuidado del bebé es mejor para usted.

- Explore diferentes cambiadores, cunas diseñadas para padres con discapacidades e incluso cochecitos especializados
- Explora varias opciones de sillas de coche. TENDRÁ que tener instalada la silla de coche antes de que le den el alta con su bebé.

Conéctese con otras personas de su comunidad, ¡incluso en línea!

- Hay muchas comunidades en línea que pueden ofrecer a los futuros pades el apoyo de otros padres.

Para más recursos sobre el embarazo o la paternidad, visite nuestro sitio web:

bit.ly/ppdisability

