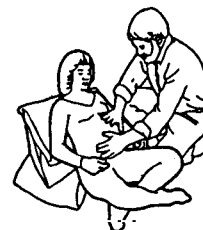


Posiciones Cómodas Durante el Trabajo de Parto

Existen varias maneras para ayudarle durante el trabajo de parto. Durante las contracciones dolorosas pídale ayuda a la(s) persona(s) que la acompañan. Usted debe dirigirles ya que es usted quien mejor sabe qué la hace sentir más cómoda durante el trabajo de parto. A continuación le damos algunas sugerencias:

Durante el trabajo de Parto Cambie Posiciones

- Meciéndose
- Poniéndose de pie
- Caminando
- Poniéndose en cuclillas
- Arrodillándose
- Sentándose en el sanitario, silla o sofá
- Poniéndose en posición de gateo
- Acostándose
- Sosténgase en la persona que la acompaña
- Apóyese sobre una cama o silla



Estos cambios de posiciones ayudarán a que el trabajo de parto sea más corto, disminuirán el dolor de las contracciones y las harán más efectivas.

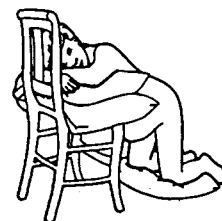
Hacer presión o masaje

La persona que le esté acompañando y dando apoyo puede hacerle presión en la parte lumbar o baja de la espalda, hacerlo con firmeza es más efectivo.

También puede utilizar un rodillo de cocina o bola de tennis para el masaje.

Algunas mujeres prefieren poca presión.

El masaje puede ser tranquilizante y relajante para la cabeza, espalda, hombros, piernas y pies; utilice crema o aceite.



Caliente y Frío

- un baño de tina con agua tibia
- bolsa de hielo
- paños de agua fría sobre la cara, cuello, estómago o espalda

Durante el trabajo de parto algunas mujeres prefieren el frío, otras calor.

Averigüe qué le hace sentir más cómoda a usted.

Pictures excerpted from *The Birth Partner*, by Penny Simkin, Copyright 1989, with permission from Harvard Common Press, 535 Albany Street, Boston MA 02118, Toll free: 1-888-657-3577.

