

Posiciones para el Parto

Una presentación de **NEW LIFE**

**(Con o sin ayuda de heces de nacimiento, barra de sentadillas o inodoro).
Concéntrese en las rodillas sobre las caderas, lo que abre la pelvis. Puede
ponerse en cuclillas libremente, usar heces de parto
o un inodoro como asiento (pista: apoye los pies sobre las heces si el
inodoro está demasiado alto para tener las rodillas sobre las caderas),
obtenga apoyo de una barra en cuclillas en una cama de clinica, o use a su
pareja o una cama / silla para apoyarse.**



Esta posición es particularmente útil si está cansado. Mientras está acostado de lado, doble las rodillas hacia arriba y jala detrás de tus muslos con tus manos. Tu pierna inferior descansará sobre la cama y tu parte superior la pierna estará en el aire. Un compañero puede apoyar el pie o la pantorrilla de la pierna superior si se vuelve demasiado pesado para mantener, o puede bajarlo entre las contracciones.





Se puede hacer la posición de manos y rodillas en cualquier lugar: en el piso, en la cama, ¡donde sea cómodo! Usa almohadas y la bola de nacimiento para crear variaciones y acomodaciones para aumentar comodidad.

El compañero se apoya contra una pelota o el respaldo de la cama mientras te apoyas, semi sentada, contra ellos. Durante contracciones, usa tus manos para tirar de tus piernas hacia atrás similar a cómo serían si estuvieras en cuclillas. Una variación de esto es agregar un rebozo u hoja conectado a una barra de cuclillas de la cama del hospital o sostenido por alguien más, para jugar tira y afloja con cada empujón.





Ata un nudo en un rebozo o sábana y tirallo sobre una puerta (y cierra la puerta) o haz que un compañero sostenga el rebozo o la sábana alto. Mientras tiras del rebozo, ponte en cuclillas durante contracciones

**Haz que tu pareja ponga sus manos sobre el
sobre el
lados de las caderas y aprieta tan fuerte como posible (confía en mí,
¡se sentirá bien!) La cadera
el apretón se puede hacer en
cualquier posición: de pie, manos y rodillas, sentado, en el inodoro, etc.
Su pareja también puede pararse usted si está de rodillas y usa sus rodillas para apretar la cadera mayor presión**

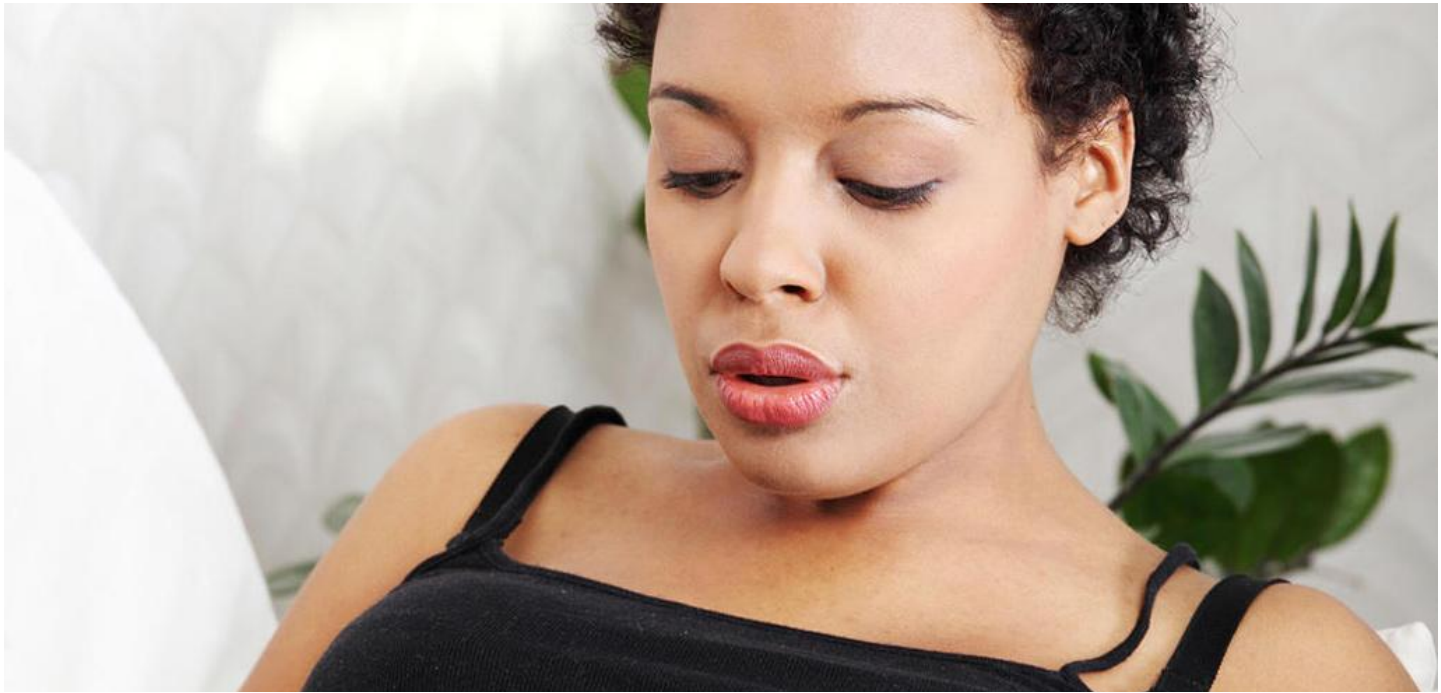




**Haga que su compañero coloque
una mano plana
tu sacro y cúbrelo con su otro
mano. Tu pareja puede aplicar
presión con la mano superior.**

Tome algunas respiraciones lentas y profundas, enfóquese en la inhalación y exhale mientras dura mismo lapso de tiempo Si tiene problemas para mantener la misma duración de inhalar y exhalar, usted o su pareja pueden contar. El entrenamiento para tener una "inhalación y exhalación uniforme" es más efectivo que entrenar para "respirar profundamente".





"Labios de caballo"

Respira hondo y déjalo salir por los labios casi cerrados. Este tipo de respiración puede relajarlo y ayudar a dilatar el cuello uterino. Labios flojos = cuello uterino suelto.