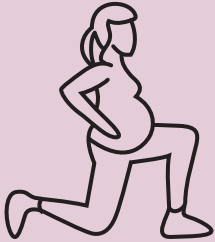


Ejercítense de pie

Las posturas erguidas ayudan a mover al bebé hacia abajo y disminuyen el dolor.

Cambie de postura para evitar la fatiga y los dolores musculares.

Zancada



La zancada ayuda a abrir la parte más estrecha de la pelvis. Tenga una silla o un taburete a su lado mientras mira hacia delante. Apoye un pie de forma plana en la silla y, durante la contracción, balancéese hacia delante y hacia atrás hasta volver a la posición de pie. Repita durante toda la contracción.

* Recuerde hacerlo con ambas piernas.

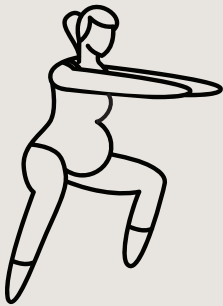
Caminar



Caminar puede ayudar a que su pelvis se mueva más libremente y a que la gravedad ayude a su bebé a descender hacia ella.

** Si las contracciones son demasiado fuertes para caminar, deténgase. Balancee las caderas durante las contracciones y continúe caminando cuando la contracción haya cesado.

Sentadilla



Hacer sentadillas puede aliviar un poco la presión sobre su espalda, además de permitir que la pelvis se abra dejando espacio al bebé para que descienda.

Empiece con las piernas separadas al nivel del ancho de los hombros y los pies apoyados planos en el suelo. Agárrese a un sofá, a una silla o a la mano de la persona de apoyo y agáchese durante la contracción.

Mecerse / balancearse



Al principio del trabajo de parto, mecerse hacia delante y hacia atrás durante una contracción puede resultar relajante. Balancearse hacia delante y hacia atrás permite que la pelvis se mueva y anima al bebé a descender.

Hidratarse / relajarse



¡La hidratación y el descanso durante el inicio del trabajo de parto también son importantes! Tómese un descanso, ponga su canción favorita para tranquilizarse. Practique la respiración... respirando profundamente por la nariz. Exhale lentamente con los labios entrecerrados. ¡Asegúrese de beber mucha agua!

Pelota de parto



Mézase hacia delante y hacia atrás, moviendo la pelvis en círculos o en forma de ocho. La pelota de parto puede ayudarle a mantener una postura erguida. Esto ayuda a que la gravedad hale la cabeza del bebé hacia la pelvis. Sentarse en la pelota con las piernas separadas puede ayudar a abrir la pelvis.