

¿Qué se puede hacer durante el parto?

Relajarse.

Busque un lugar donde su cuerpo y mente pueden relajarse. Este ayuda a que progrese su parto. Acuérdesse de respirar.



Descansar.

Si le parece que puede, intente descansar o dormir.



Tomar agua.

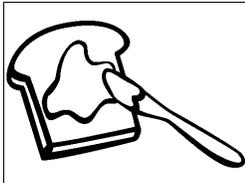
El trabajo de parto es agotador. Su cuerpo necesita estar bien hidratado. Tome por lo menos un vaso de agua cada hora.



Comer.

Mantenga su energía comiendo comidas sencillas—caldo, pan tostado, huevos, yogur o un batido.

Evite comida frita o grasosa.



Caminar.

Muchas veces se sentirá mejor caminando que estando acostada. También, caminar ayuda al bebe a bajarse y hace que su parto siga progresando.



Bañarse.

Sentarse en la tina o en la ducha durante el parto puede ser de gran ayuda. El agua tibia calma los Dolores y ayuda sus músculos a relajarse.



Sobar.

La sobada le ayuda relajar sus músculos. Pida que alguien le sobe o que ponga presión en sus caderas o la parte baja de su espalda. Intente usar una pelota de tenis para su sobada.



Compresas Calientes.

Ponga una compresa caliente en la parte baja de su espalda durante las contracciones. Ponga arroz crudo en un calcetín limpio y métalo en la microonda para calentarlo.



Pelota de Yoga.

Siéntese encima de una pelota de yoga. Es cómodo y abre los músculos alrededor de su pelvis y abre su pelvis para el parto.



Cambiarse de posición.

Ponerse en diferentes posiciones ayuda al bebe bajarse. Intente estar parada, bailar, mecerse, ponerse de manos y rodillas, acostarse de lado, o cualquier otra posición en que se sienta bien!!

