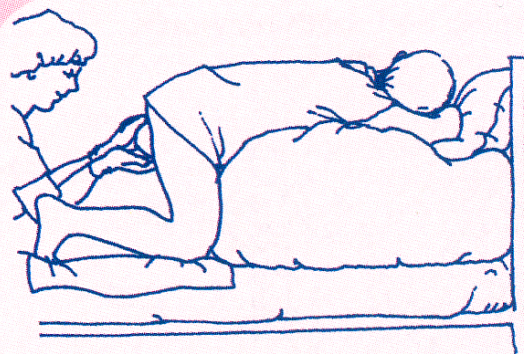


Posiciones para facilitar el nacimiento de su bebe

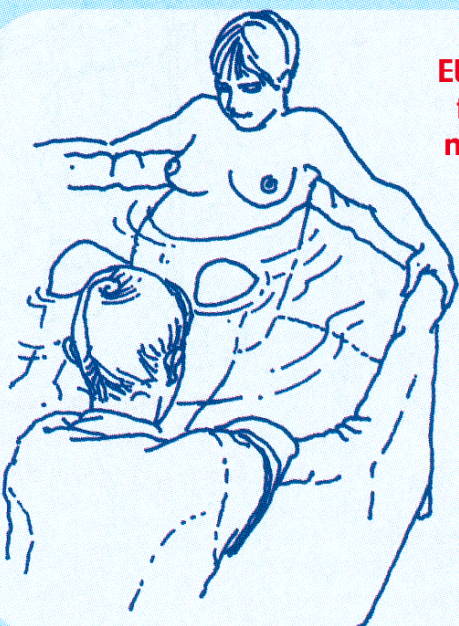
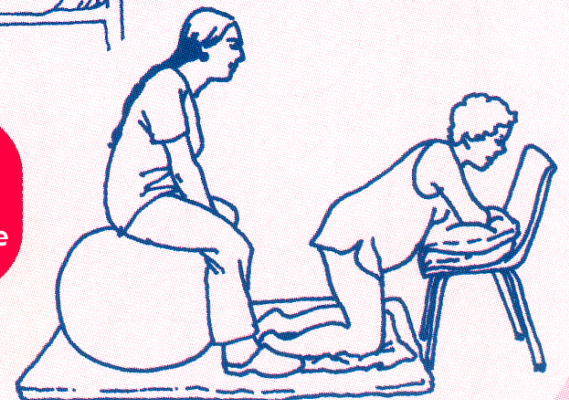


Busque el mejor apoyo con la ayuda de su partera para mantener la verticalidad



Trate de arrodillarse si esta cansada

"Cuando las contracciones se hicieron mas fuertes yo me apoye sobre las manos y las rodillas y senti menos el peso de mi espalda"



El agua puede facilitar sus movimientos

Su pelvis se ensanchara mas si sus rodillas estan mas bajas que sus caderas



"Uno sabe que es doloroso pero no tiene la menor idea de lo que sera en realidad... Es cierto que se olvida rapidamente. Yo no tuve ningun mal recuerdo. Lo unico que me acuerdo es de una enorme oleada de amor y de alivio."

"Expirar durante la contraccion, verdaderamente me ayudo"



El bebe esta aqui!



Version espagnole : Alliance Francophone pour l'Accouchement Respecté <http://afar.info> afar_contact@yahoo.fr



The National Childbirth Trust
The voice of parents

Enquiry Line: 0300 33 00 770
(Registered Charity Number: 801395)

Website: www.nctpregnancyandbabycare.com
English version: visit www.nctshop.co.uk Item Nr: 3254POS