

Posiciones para facilitar y acelerar el parto

El contacto físico, las palabras tranquilizadoras y alentadoras, las miradas a los ojos, son ayudas preciosas



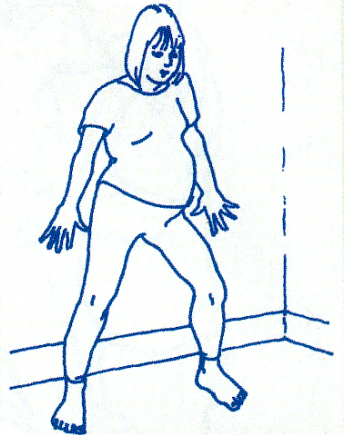
"Durante las contracciones yo tenía la necesidad de que me tomaran de las manos. Eso es lo que me ayudó a sobreponerme."

"Lo que verdaderamente me ayudó fue el masaje. Quería que me hicieran mas y cada vez mas fuerte. Era maravilloso."

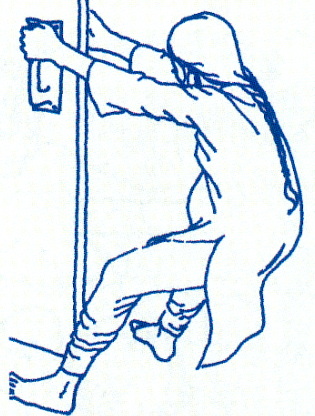


Una presión firme o un masaje en la parte baja de la espalda pueden ser útiles durante una contracción.

Para ayudar al bebé a descender a lo largo de la pelvis, trate de...

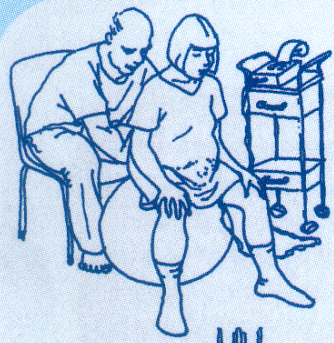


... balancear sus caderas de derecha a izquierda contra una pared

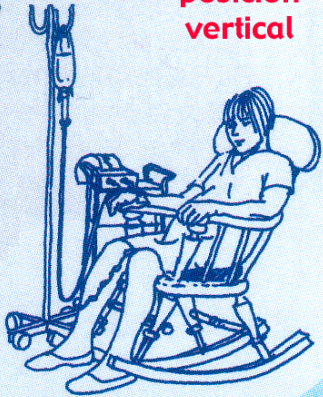


... o de balancearlas colgándose de una puerta abierta

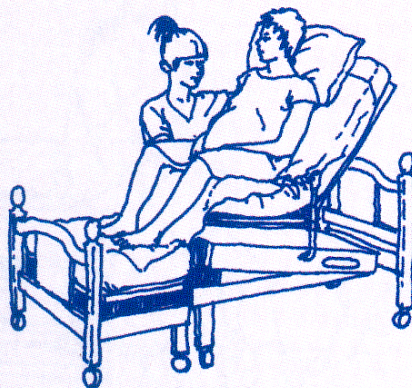
Aunque usted tenga necesidad de una vigilancia continua usted puede quedarse en posición vertical



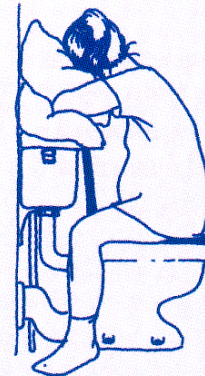
El balanceo es siempre reconfortante



Si usted necesita descansar, ponga sus pies mas abajo que su cola para preservar la abertura de la pelvis



Utilice todo lo que tenga a su disposición para mantenerse derecha



La posición vertical y la libertad de movimiento permiten parir mas rápido

El agua la puede reconfortar mucho



Las contracciones son en general menos dolorosas en el agua

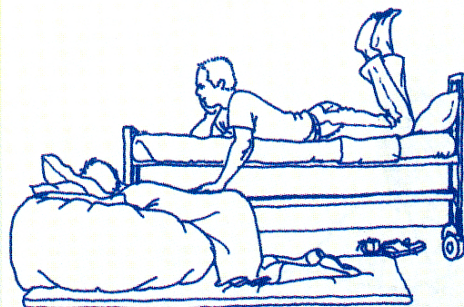


Usted puede igual beneficiarse de un monitoreo fetal en la banera

"La banera era fantástica... Tal como lo había imaginado!"



Aunque la mayoría de las salas de partos tienen una camilla, tenga en cuenta que acostarse, enlentece el trabajo



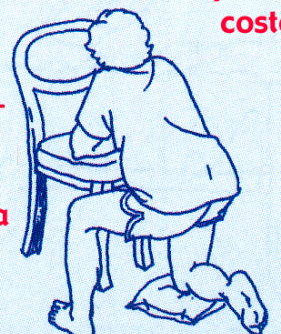
Trate de levantar su cola y tirarse para adelante en cada contracción

Si el trabajo se enlentece...



la partera puede aconsejarle subir la escalera yendo de costado

O trate de arrodillarse sobre una sola rodilla



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