

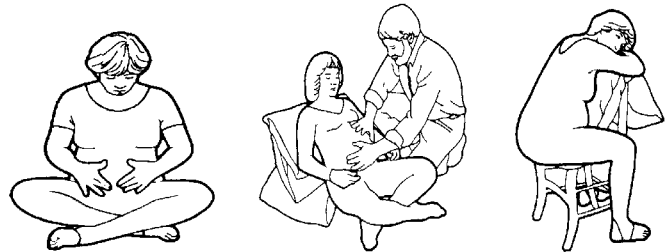
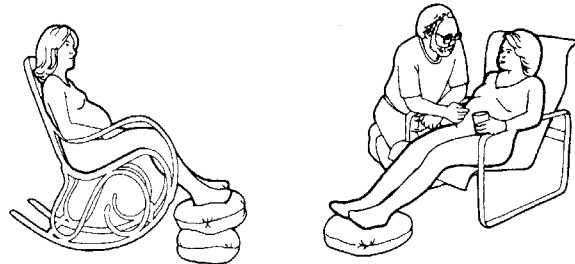
Medidas de Alivio Durante el Parto

Hay muchas formas de ayudarle durante el parto. Pídale ayuda a quienes están con usted, durante las contracciones dolorosas. Usted sabe lo que la hace sentirse mejor durante el parto. A continuación le damos algunas sugerencias:

Cambiando de posición durante el parto

- meciéndose
- parándose
- caminando
- acuclillándose
- arrodillándose
- sentándose en la taza del baño, silla, sofá
- poniéndose de rodillas con las manos en el suelo
- recostándose de lado
- reclinándose en una de las personas con usted
- reclinándose en una cama o una silla

Estas medidas pueden ayudarle a acortar el parto, ayudarle con el dolor de las contracciones, y pueden hacer que las contracciones sean más efectivas.



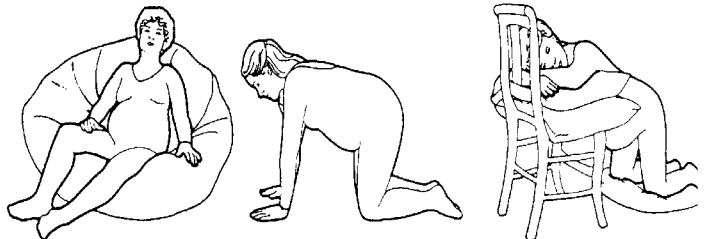
Presión o Masaje

La persona con usted puede presionar la base de la espalda. Manos firmes son efectivas. También puede utilizar un rollo de cocina o una pelota de tenis.

A algunas mujeres les agrada muy poca presión.

El masaje puede ser tranquilizante y relajante a la cabeza, la espalda, los hombros, las piernas y los pies. Use loción para el cuerpo o aceites.

Para algunas mujeres, la presión en la base de la espalda durante las contracciones, les alivia el dolor inmensamente. Esto puede ser hecho al estar de pie, sentada, caminando o reclinada.



Caliente y Frío

- un baño tibio
- una bolsa con hielo
- paños húmedos fríos en la cara, cuello, estómago o espalda.

A algunas mujeres les gustan las cosas.

A otras las cosas tibias.

Vea qué le agrada a usted.

Pictures excerpted from *The Birth Partner*, by Penny Simkin, Copyright 1989, with permission from Harvard Common Press, 535 Albany Street, Boston MA 02118
Toll free: 1-888-657-3577

