

## La respiración durante el trabajo de parto

Recuerde ajustarse al ritmo de respiración de la madre, adoptando el orden y estilo que funcione para ella. Pueden crear su propio ritmo de respiración ...úselo! Estas son sólo sugerencias.

- Aliento purificador: Respirar profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Ritmo lento: Lentamente, se toma el aire por la nariz y se exhala por la boca
- Ritmo estable: Se toma el aire por la nariz y se exhala por la boca, a un ritmo sostenido usando diferentes sonidos (jiii, jiii...)
- Ritmo variado: (jiii jiii jiii jiii juuu...) variar el número de "jiiis"

## Respiración mientras se puja

- Valsalva: aguantar la respiración y pujar
- Esperar para pujar activamente (Espontáneo): gimiendo o haciendo sonidos mientras puja
- Jadear y luego soplar (*Pant Blow*): se usa cuando necesita evitar pujar
- Permitiendo descenso espontáneo: darle tiempo al útero de mover el bebé hacia abajo sin que la madre tenga que pujar activamente

## Masaie

- Manos
- Pies
- Espalda, hombros, nalgas
- Cuero cabelludo

## Terapia con calor

Puede usar una toalla o paño húmedo y tibio o una media con arroz previamente calentada para aplicar calor a las siguientes áreas:

- Parte baja de la espalda
- Parte baja del abdomen
- Hombros

## Terapia con frío

Puede usar una toalla o paño frío o un "cold pack" [paquete frío] en varias áreas para aliviar las molestias:

- Parte baja de la espalda
- Perineo después del parto
- Cara y cuello durante el trabajo de parto

## Terapia con agua

- Baño en la regadera
- Jacuzzi
- Pedacitos de hielo / agua con hielo
- Bebidas calientes
- Chupete helado
- Bálsamo labial

## Posiciones para sentirse más cómoda

Recuerde a la madre que cualquier cambio de posición puede traerle más incomodidad durante unas cuantas contracciones a medida que el bebé va ajustando su posición. Esto es normal. Puede pedir que le traigan a la habitación una colchoneta y una pelota especial para trabajo de parto.

Una posición podría sentirse bien en un momento del trabajo de parto y no en otro; siga probando hasta que encuentre algo que le funcione.

- Aplicación de contra-presión
- Apretar las caderas
- Realizar movimiento de mecedora con la pelvis
- Caminar
- Aplicar presión en las rodillas (manos u hombros)
- Pelota para trabajo de parto (sentarse en ella, acostarse sobre ella, contra la pared)
- Mecerse en una silla mecedora
- Agacharse en cuclillas
- Hacer una especie de danza lenta (sentada o de pie)
- Arrodillarse sobre la parte posterior de la cama
- Sentarse a caballo sobre una silla, apoyando la cabeza en una almohada sobre el respaldo de la silla

## Apoyo emocional

- Contacto visual directo, amoroso
- No pierda la confianza si a la madre no le gustan ciertos toques o si se torna irritable; ella lo necesita
- Déle los recordatorios y sugerencias con suavidad
- Déle ánimo
- Tenga paciencia con ella y el proceso del trabajo de parto; cada trabajo de parto tiene su propio ritmo
- Sea respetuoso de su necesidad de tener silencio en ciertos momentos
- Déle seguridad en su presencia
- Responda compasivamente ante sus contracciones

## Otras formas de hacerla sentir mejor

- Póngale una música suave (traiga su propio equipo de música)
- Recuérdele sobre el punto de concentración al que debe mirar durante las contracciones
- Limite el número de visitantes durante el trabajo de parto y también después que el bebé haya nacido; ella necesita concentrarse en el trabajo de parto sin distracciones y ustedes dos necesitan ajustarse a su bebé una vez que haya nacido
- Deje que la madre vea como Ud. ama y se preocupa por su nuevo bebé; al verlo a Ud. apegado a su bebé ella también aumenta su apego al bebé.