

Maneras en las que su pareja de trabajo de parto puede ayudar

En los inicios del trabajo de parto [in early labor]:

- ◆ ayúdela mientras ella se prepara emocionalmente para el trabajo de parto
- ◆ anímela; dígale que ella es fuerte y que está lista
- ◆ ofrézcale te o caldo caliente; tráigale hielo o una paleta
- ◆ ayúdela a prepararse para ir al hospital
- ◆ sugiérale una ducha o un baño
- ◆ recuérdela que debe concentrarse y relajarse.

Si ella tiene dificultad para mantener la concentración [trouble keeping in focus]:

- ◆ tranquilízala y elógiela
- ◆ dele un objeto o foto para que lo mire durante las contracciones
- ◆ sugiérale que camine o que cambie de posición
- ◆ pídale a las demás personas que por favor se retiren de la habitación
- ◆ coloque sus manos suavemente sobre la cara de ella y respire con ella
- ◆ dele un masaje al ritmo de la respiración ella.

Si le duele la barriga [belly hurts]:

- ◆ recuérdela que vaya al baño seguido
- ◆ ayúdela a cambiar de posición, teniendo en cuenta que las primeras contracciones en una nueva posición pueden ser más incómodas
- ◆ con un toque suave pero con intención, dele masajes las áreas que ella le vaya indicando
- ◆ colóquela calcetines llenos de arroz o paños tibios, en el área donde siente dolor.

Si ella tiene dificultad para relajarse [trouble relaxing]:

- ◆ coloque su mano sobre la mano de ella
- ◆ guíela para que relaje las áreas que usted toca
- ◆ recuérdela que cierre sus ojos entre cada contracción y que descanse
- ◆ póngala una música que la ayude a relajarse
- ◆ atenuar las luces en la habitación
- ◆ mantenga la conversación a un nivel mínimo en la habitación
- ◆ sugiérale tomar un baño.

Si ella tiene bochornos (acaloramiento) [hot flashes]:

- ◆ refrésquela suavemente el cuello y la cara con un paño humedecido con agua fría
- ◆ dele pedacitos de hielo
- ◆ use un ventilador.

Si tiene dolores de espalda [her back hurts]:

- ◆ ayúdela a ponerse de rodillas en posición de gateo, inclinándose hacia adelante o acostándose de lado
- ◆ póngala un paño o un calcetín lleno de arroz tibios, o un paquete térmico en la espalda [*heat pack*]
- ◆ póngala un paño frío o una bolsa de hielo en su espalda [*ice pack*]
- ◆ presiónela firmemente en su espalda (contrapresión) o dele un apretón de cadera
- ◆ ayúdela a pararse y apoyar su espalda contra la pared (con o sin la pelota de parto).

Si sus piernas y brazos se ponen temblorosos [shaky]:

- ◆ sosténgala a manera de que ella se sienta más control
- ◆ frótele las manos o los pies
- ◆ tápela con una sábana.

Si las contracciones se detienen o su ritmo disminuye demasiado [stop or slow way down]:

- ◆ anímela verbalmente, dígale que ella es fuerte, que está avanzando y que no está sola
- ◆ dele masajes en su espalda, hombros, manos o pies
- ◆ pruebe con posiciones estando de pie tal como caminar, apoyarse en la pared o encima de la pelota de parto
- ◆ sugiérale tomar una ducha/bañarse (esto desencadena la liberación de oxitocina)
- ◆ conversen sobre el uso de acu presión [*acupressure*] con el punto Spleen 6 (área del tobillo) o Ho-ku (área de la mano) para lograr la contracción del útero
- ◆ recuérdela que trate de ir al baño con frecuencia (tener la vejiga urinaria llena puede retardar el trabajo de parto).