

Posiciones para el trabajo de parto

Posiciones útiles para cada etapa del trabajo de parto

Posiciones para la primera etapa del trabajo de parto (desde las contracciones tempranas hasta la dilatación completa del cuello uterino)

POSICIONES VERTICALES: Estas posiciones avanzarán su trabajo de parto y ayudarán al bebé a descender a la pelvis y rotar.



Caminar

- Proporciona cambios de entorno
- Aumenta su confianza



Elevación abdominal

- Alivia los dolores de espalda y de ingle
- Intente hacer elevaciones abdominales desde el principio hasta el final de varias contracciones consecutivas



Sentarse

- Buena posición de reposo
- Mantenga las rodillas a un nivel más bajo que las caderas para darle al bebé suficiente espacio para rotar

POSICIONES INCLINADA HACIA DELANTE: Estas posiciones pueden ayudar a su bebé a girar y alinearse correctamente, al progreso del trabajo de parto y a aliviar el dolor de espalda.



Sentarse

- Inclínese hacia delante y apoye su tronco contra una cama, el respaldo de su silla u otra superficie resistente



Pararse

- Inclínese contra una cama elevada, una pelota de parto colocada sobre una cama u otra superficie sólida



De manos y rodillas

- Apóyese sobre las manos y rodillas o arrodíllese con el tronco sobre una pelota de parto
- Considere arrodillarse sobre una almohada
- Pruebe esta posición durante las contracciones y descanse entre contracciones

Posiciones para el trabajo de parto *(continuación)*

Posiciones útiles para cada etapa del trabajo de parto

POSICIONES ASIMÉTRICAS: Coloque sus piernas a diferentes alturas, como estar parada sobre el suelo con un pie elevado sobre un taburete. Esto abre un lado de la pelvis más que el otro, lo que ayuda a crear suficiente espacio para que el bebé gire.



Subir escaleras

- Intente subir las escaleras con una persona de apoyo cerca
- Utilice el pasamanos para ayudar a mantener su equilibrio



Desplantes de rodillas

- Haga desplantes de rodillas sobre una cama
- Necesita que una persona de apoyo la ayude a mantener el equilibrio si hace desplantes de pie o de rodillas
- Trate de hacer desplantes de ambos lados y haga más del lado que sienta mejor



Desplantes de pie

- Asegúrese de tener buena tracción bajo sus pies
- Establezca una silla o banco que no se deslice y colóquela a su lado
- Póngase de pie con un pie en la silla y haga desplantes con la rodilla levantada hasta sentir un estiramiento en ambos muslos
- Cambie su peso a la posición vertical y repita

POSICIONES RECOSTADA DE LADO: Estas posiciones la ayudan a descansar y ayudan al bebé a girar más que si usted estuviera recostada sobre su espalda. Son buenas posiciones si a usted le aplicaron una epidural, si está cansada, o si está físicamente incapacitada por otras razones.



Recostada de lado

- Para esta posición, recuéstese sobre su lado derecho o izquierdo con una almohada debajo de la rodilla superior como apoyo



Recostada de lado modificada

- Tal vez usted prefiera girar sobre su pecho con la rodilla superior hacia usted, manteniendo la almohada debajo de la rodilla como apoyo

Posiciones para el trabajo de parto *(continuación)*

Posiciones útiles para cada etapa del trabajo de parto

Posiciones para la segunda etapa del trabajo de parto (pujar y parto)

POSICIONES PARA PUJAR: Hay varias posiciones beneficiosas para la segunda etapa del trabajo de parto. Considere tratar estas posiciones en lugar de recostarse sobre su espalda que no aprovecha ninguna ventaja de la gravedad y no puede darle a su bebé suficiente espacio para moverse.



Sentada

- Esta posición aprovecha la gravedad y crea un poco más espacio para que su bebé gire.
- Estar semisentada o sentada en posición vertical no siempre les da suficiente espacio a los bebés para moverse, así que considere pujar de varias maneras



De manos y rodillas

- Esta posición utiliza la gravedad para ayudar al bebé a girar
- Modifique la posición de manos y rodillas durante la segunda etapa recostándose contra la parte trasera de la cama, una barra para ponerse en cuclillas, o sobre una pelota de parto



De cuclillas

- Estar de cuclillas ofrece la ventaja significativa de la gravedad y abre la pelvis para ayudar al bebé a girar
- Mantenga los pies planos sobre el suelo o sobre una sección baja de la cama que sea fija y bájese a una posición de cuclillas con la ayuda de su pareja (también puede utilizar una barra, que se fija a la cama del hospital)



Recostada de lado

- Durante el pujo y el parto, sus piernas deberán estar lo suficientemente separadas para que el bebé pueda salir
- La pierna superior será sostenida por una persona de apoyo o un reposapiés que se une a la cama del hospital

tenga en CUENTA

- Practique todas estas posiciones en casa con una persona de apoyo (familiarizarse con ellas ahora hará que sea más fácil utilizarlas durante el trabajo de parto y el nacimiento).
- No intente pujar antes de que comience su trabajo de parto.
- Puede ser útil cambiar de posición cada 30 minutos, cambiando de una posición activa a una de descanso.
- Si descubre que una determinada posición o movimiento se siente mejor que otro y su trabajo de parto continúa progresando, puede permanecer en esa posición por el tiempo que quiera.
- No utilice ninguna posición que no se sienta correcta o que disminuya el ritmo cardíaco del bebé mientras esté en esa posición.
- El movimiento puede aplicarse a la mayoría de estas posiciones, así que experimente hasta encontrar movimientos que se sientan tranquilizantes y naturales.