¡Prepárate!
Un buen comienzo juntos

☑ DEJA QUE EL PARTO COMIENCE POR SI SOLO ☑ COMODIDAD DURANTE EL PARTO

1

APRENDE TUS PRÁCTICAS

Aprende con tu campeón cómo tener un parto sano. Averigua cómo tener un excelente comienzo con el bebé.

2

HABLA CON TU EQUIPO

Haz preguntas. Pide lo que buscas cuando nazca el bebé. Averigua lo que sucederá en tu hospital.

3

VISITA A TU DOCTOR/PARTERA

Si estás en la primera mitad de tu embarazo, pregunta sobre pruebas para comprobar la salud del cuello uterino a las 19–21 semanas de embarazo.

4

PÓNTE CÓMODA

Si te sientes adolorida durante el embarazo, usa almohadas o una pelota de ejercicio. Camina o cambia de posición frecuentemente.

5

DEJA QUE EL PARTO COMIENCE SOLO

Si todo va bien, dejar que el parto comience solo permite que el bebé crezca bien.

6

COMODIDAD EN EL PARTO

Camina o cambia de posición frecuentemente. ¡Relájate! Pide que tu campeón te de un masaje en la espalda para el dolor.

Para que las últimas semanas se pasen más rápido

- Camina frecuentemente, estírate y recibe un masaje para ayudar con el dolor de espalda.
- Toma agua para que las contracciones de parto falso duelan menos.
- Disfruta de una ducha tibia para relajarte y sube las piernas si se te hinchan los pies.

Trata de tener paciencia en lo que esperas que **el parto comience por si solo** ya que el cerebro y pulmones del bebé siguen creciendo en las últimas semanas del embarazo. Tu cuerpo también pasa por muchos cambios durante este tiempo en preparación para el parto.

© 2017 COFFECTIVE, LLC

¡Ya falta poco!

Has esperado bastante para ver a tu pequeño. Pronto se conocerán por primera vez. Una vez que comience el parto, puedes ayudar a acortar el tiempo y sentir menos dolor aprendiendo a relajarte. Lee abajo para ver cómo.

Consejos para mayor comodidad durante el parto

Prepárate para el parto

Las últimas semanas de tu embarazo son el tiempo ideal para aprender todo lo que puedas. Toma una clase de preparación al parto en tu hospital y lee lo que puedas. Cuando sabes que está pasando en tu cuerpo, puedes trabajar con las contracciones más fácilmente. Esto te ayuda a sentir menos dolor durante el parto.

Elije tu campeón

Elije tu campeón lo más pronto posible para que tengas apoyo durante el parto. Tú y tu campeón pueden practicar técnicas de relajación durante las últimas semanas.

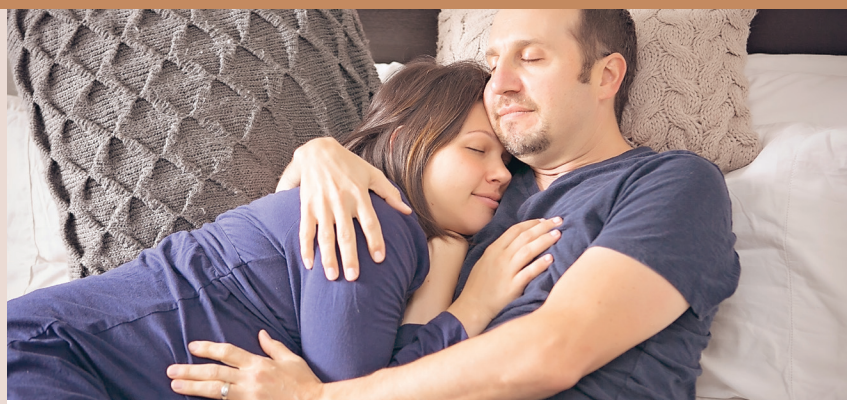
¡Tú PUEDES relajarte durante el parto!

Cuando estás relajada, tu cuerpo puede hacer el trabajo de parto. Tu cuerpo producirá más de las hormonas necesarias para dar a luz. También tendrás más energía. Algunas sugerencias para relajarte:

- Aprende a usar respiración rítmica.
- ¡No te quedes quieta! Camina y cambia de posición frecuentemente.
- Toma duchas o baños durante el parto.
- Pide que tu campeón te dé masaje en áreas tensas durante las contracciones.
- Descansa entre las contracciones.

Parto sin medicamentos

Tener un bebé sin recibir anestesia para el dolor ayuda a que el bebé este más alerta al nacer. Si tu plan es usar anestesia epidural, el estar relajada te ayudará a manejar el dolor hasta que te la pongan. El estar relajada ayuda a que tu cuerpo produzca endorfinas para ayudar con el dolor. Tal vez hasta encuentres que estos analgésicos naturales son todo lo que necesitas.



Maneras en que usted (su campeón) ¡puede ayudar a mamá!

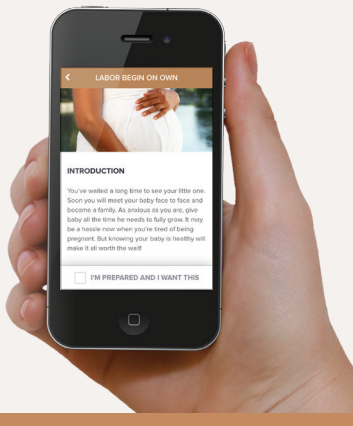
Usted tiene el papel de ser el apoyo principal de la mamá durante el embarazo y el parto. Usted puede recordarle que no está sola al prepararse para el nacimiento.

- Asista a las clases de preparación para el parto con ella para que aprendan juntos lo que sucederá.
- Cree un ambiente donde ella se pueda relajar. Use música, aromas agradables y un lugar cómodo para que ella se siente o acueste.
- Practiquen técnicas de relajación durante las últimas semanas de embarazo.
- ¡Anímela! Fomente su confianza en sí misma.

Tu guía visual

Usa tu aplicación para celular Coffective para aprender otras formas de tener un buén comienzo al dar a luz.

¿No tienes la aplicación?
¡Búscala en la tienda de aplicaciones para comenzar!



© 2017 COFFECTIVE, LLC