

Cómo iniciar el parto

Estas 3 posiciones pueden ayudar a **que su bebé se acomode antes de comenzar a pujar**. Asegúrese de orinar antes de comenzar y tenga agua cerca para mantenerse hidratada.

Posición 1: Genupectoral

Comience con sus manos y rodillas, deje caer el pecho y levante la cola. Las rodillas deben estar bien separadas. El ángulo entre el torso y los muslos debe ser más ancho que 90 grados. Muévase y use las almohadas para relajarse completamente. Permanezca en esta posición durante 30 minutos.



Posición 2: SIMS exageradas

Comience recostándose sobre la cama y gire hacia un lado. Lleve su pierna superior lo más alto que pueda y mantenga su pierna inferior recta. Gire hacia adelante todo lo que pueda y coloque las almohadas a su alrededor. Trate de llevar la pierna hacia su cabeza. Acuéstese sobre su vientre lo más que pueda. ¡Siéntase libre de dormirse! Permanezca en esta posición durante 30 minutos.



Posición 3: Levántese y camine

Mientras camina, lleve una parte de la cadera más alta que la otra. Puede hacer flexiones de pierna, subir y bajar escaleras hacia un lado, o dar un paseo afuera con un pie en el bordillo y el otro en la calle. Trate de hacer estos ejercicios de pie durante 30 minutos.

