

# Cómo estar cómoda durante el trabajo de parto



## Con 1 pierna levantada

Esto puede ayudar a que el bebé gire. Intenta levantar la pierna derecha y la pierna izquierda para ver con cuál de las dos posiciones estás más cómoda.



## Sentada

Esta posición puede ayudar a que el bebé baje. También puede ayudar a aliviar el dolor.



## De pie

Esta posición puede ayudar a que el bebé baje. Bailar lentamente o abrazar puede ayudar a que te relajes.

## En cuclillas

Esta posición ayuda a abrir las caderas. Puedes intentar esta posición durante el trabajo de parto o cuando estás pujando.



## En cuatro patas

Esta posición puede ayudar a que el bebé gire. Agacharte hacia adelante puede aliviar el dolor de espalda. Puedes pujar en esta posición.





## Estocada

Esta posición puede ayudar a que el bebé gire y baje. Si deseas pujar en esta posición, asegúrate de que haya alguien para sostener al bebé.



## De rodillas y recostada hacia adelante

Esta posición ayuda a que el bebé gire y baje. Esta es una buena posición si te duele la espalda. Puedes pujar en esta posición.



## De lado

Esta posición puede ayudarte a descansar y a ahorrar energía. Las contracciones (dolores de parto) pueden ser menos frecuentes pero más dolorosas en esta posición. Si deseas pujar en esta posición, pídele a alguien que te ayude sosteniendo la pierna que tienes arriba.

## Balanceándote

Balancarte hacia adelante y hacia atrás puede ayudarte a relajarte. Balancarte también te ayuda a concentrarte y a sentir menos dolor.



Adaptado de [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

¡Si tienes alguna pregunta, consulta a tu educador o a tu proveedor de servicios de salud de CHN!