

Estas son posiciones, medidas de comodidad, y recursos que usted puede usar para ayudar con el dolor y progreso de su parto.



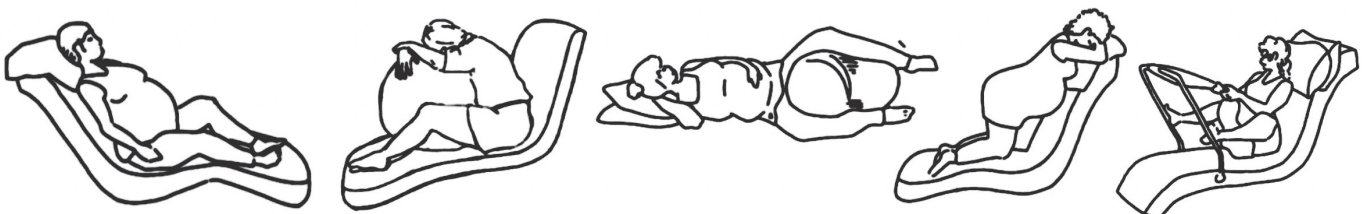
POSICIONES DE PIE Y CAMINANDO



SENTADA/EN CUCLILLAS/USANDO LA PELOTA



POSICIONES EN LA CAMA O CON UN EPIDURAL



Escanear los siguientes códigos QR para aprender acerca de temas informativos como el progreso del parto y la comodidad

MEDICAMENTOS:

- ___ Epidural
- ___ Medicamento intravenoso para el dolor

AMBIENTE:

- ___ Apoyo individual
- ___ Privacidad/Tranquilidad
- ___ Luces tenues
- ___ Música
- ___ TV/Películas
- ___ Aromaterapia

TÉCNICAS PRÁCTICAS:

- ___ Masaje
- ___ Tacto ligero/acariciar
- ___ Apretón de cadera
- ___ Presión en la espalda baja

MEDITACIÓN/CONCENTRACION:

- ___ Afirmaciones/Apoyo
- ___ Relajación o técnicas de respiración
- ___ Visualización guiada
- ___ Punto focal/contacto visual
- ___ Vocalización/sonidos

FÍSICO

- ___ Movimiento/Cambios de posiciones
- ___ Balanceo/Meciendo
- ___ Toalla fría
- ___ Toalla caliente
- ___ Almohadilla caliente/compresas
- ___ Regadera/Tina
- ___ Unidad de ENET

Animación del proceso de nacimiento



Información sobre la epidural



Construyendo un sistema de apoyo



Apoyo virtual/texto a una Doula



Vocalización en el parto



Movimiento en el parto



Comodidad con agua en el parto



Cambios de posición



Técnicas de respiración



Visualización



Meditación para el parto



Afirmaciones para el parto



Afirmaciones para el nacimiento



Masaje para el parto



Música para el parto



Posiciones para pujar



Nacimiento basado en evidencia



Usando una palabra clave



Declaración de Derechos (Inglés)



Declaración de Derechos de nacimiento

