

El camino por el trabajo de parto



1

Rebotes con la pelota de parto

Lleve la pelota de parto desde su habitación a esta estación.

Coloque la pelota en nuestro soporte para pelotas y rebote durante un rato.

Pídale a su pareja se pare detrás para que le dé apoyo.



3

Balaneo de la pelvis media

Pídale a su compañero que quite el taburete de su soporte, ubicado al otro lado del pasillo.

Coloque un pie sobre el taburete y el otro en el suelo.

Mueva sus caderas de izquierda a derecha.



2

De pie sentadilla con apoyo

Párese con su pareja apoyándola.

Separe las rodillas más que el ancho de las caderas.

Doble las rodillas y baje el trasero. Luego levántese.

Si no tiene pareja, use una silla. Alterne sentarse y ponerse de pie.

Repita 10 veces.



4

Ponerse en cuclillas

Pruebe hacer algunas sentadillas profundas (o tan profundas como pueda).

Use la barandilla o su pareja como apoyo.



5

Estocadas

¡Es hora de algunas estocadas!

Use la barandilla o su pareja como apoyo.

Láncese hacia un lado y hacia el frente.



6

Gato y vaca

Coloque las manos en la parte superior de los muslos o contra la pared con las piernas separadas a la distancia de las caderas.

Inhale y redondee su espalda, envolviendo su torso alrededor de su bebé (gato).

Exhale y levante el pecho mientras arquea la espalda (vaca).

Repita, usando su respiración como guía mientras se mueve lentamente entre las posiciones de gato y vaca.



7

Rebotes de cadera

Doble las rodillas y saque el trasero como si estuviera sentada en una silla o en una pelota de parto.

Mueva sus caderas hacia arriba y hacia abajo.

También puede incluir a su pareja. Párense espalda con espalda y golpeen suavemente el trasero del otro.



8

Estación de hidratación

Llene su botella de agua o tome un poco de jugo y un refrigerio. Mantenerse hidratada y nutrida es importante en todas las etapas del parto. Su cuerpo necesita combustible (comida) e hidratación (agua) para obtener energía y estar a la altura de sus necesidades y las de su bebé.