

# ¡Nos gusta estar en movimiento!



¿QUÉ TAN COMÚN ES ESTAR  
**CONFINADA A LA CAMA**

Un estudio realizado a madres que acababan de dar a luz mostró que **3 de cada 5** madres en trabajo de parto **NO CAMINARON** en absoluto durante el trabajo de parto<sup>1</sup>.

## DURANTE EL TRABAJO DE PARTO?



### PERO SI USTED PUDIERA...



Acortar su trabajo de parto hasta una hora o más



Reducir la necesidad de una epidural



Reducir el riesgo de una cesárea

... ¿le gustaría moverse y cambiar de posición en el trabajo de parto?

Estos son algunos de los **BENEFICIOS COMPROBADOS<sup>2</sup>** de moverse y cambiar de posición en la primera etapa del parto.

MAXIMICE SU **PODER**  
EN EL TRABAJO DE PARTO Y  
**PRUEBE ESTAS POSICIONES<sup>3</sup>**:

### ¡ASÍ QUE DEJE QUE LA GRAVEDAD AYUDE A SU BEBÉ A SALIR DE LA MANERA MÁS FÁCIL POSIBLE!

#### CONSEJOS PARA MANTENERSE EN MOVIMIENTO:

1

Elija un **lugar para el nacimiento** que aliente el movimiento

2

Esté alerta de las **intervenciones que limitan el movimiento**, como una vía intravenosa, la epidural o el monitoreo fetal electrónico

3

Planifique para recibir **apoyo continuo** durante el trabajo de parto



De pie, apoyada en cuclillas: **permite al bebé descender**



Caminar: **contracciones menos dolorosas**



En decúbito lateral: **puede hacer que las contracciones sean más eficaces**



En cuclillas: **puede aumentar el diámetro de la pelvis hasta 2 cm**



## ¡AYUDE A QUE SU BEBÉ SALGA!

Y CAMBIE DE POSICIÓN DURANTE TODO EL TRABAJO DE PARTO.

INSISTA EN EL NACIMIENTO MÁS SEGURO Y MÁS SALUDABLE POSIBLE.  
VISITE [WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY](http://WWW.LAMAZE.ORG/PUSHFORYOURBABY) PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

Lamaze  
Internacional

Push  
for your baby

1 Declercq, E.R., Sakala, C., Cory, M.P., Applebaum, S., Herrlich, A. (Mayo de 2013). *Listening to Mothers III: Pregnancy and Birth (Escuchar a las madres III: el embarazo y el nacimiento)*. New York: Childbirth Connection. Obtenido de [http://transform.childbirthconnection.org/wp-content/uploads/2013/06/LTM-III\\_Pregnancy-and-Birth.pdf](http://transform.childbirthconnection.org/wp-content/uploads/2013/06/LTM-III_Pregnancy-and-Birth.pdf)

2 Lawrence, A., Lewis, L., Hofmeyr, G.J., Styles, C. (2013). Maternal positions and mobility during first stage labour (Las posiciones maternas y la movilidad durante la primera etapa del trabajo de parto). [Abstract]. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Ejemplar 10. Art. Núm.: CD003934. <http://summaries.cochrane.org/CD003934/mothers-position-during-the-first-stage-of-labour>

3 Perez, P.G. (24 de abril de 2012). The pros and cons of 11 common labor positions (Los pros y los contras de 11 posiciones comunes del trabajo de parto). [Publicación en blog]. Obtenido de <http://www.lamaze.org/LaborPositions>