

# Técnicas de Respiración Durante El Parto

- **Respiración Calmada**
  1. En cuanto empiece la contracción respire profundo. Inhale por la nariz y exhale profundamente por la boca, a la vez que relaja todo su cuerpo.
  2. Enfoque su vista en un punto dado a través de imágenes visuales.
  3. Inhale a través de la nariz (y cuente 2-3-4) y exhale por la boca (cuente 2-3-4) como si estuviera suavemente soplando una vela. Trate de respirar sólo a la mitad de lo que respira normalmente.
  4. Hagase masajes suaves en el estómago o en los muslos.
  5. Cuando la contracción termine respire otra vez de manera profunda.
- **Respiración Modificada**
  1. Respire profundo y relajese totalmente.
  2. Enfoque su vista en un punto dado.
  3. Inhale y exhale 3 a 4 veces con respiros cortos seguido por una exhalación suave.
  4. Hagase masajes suaves en el estómago o muslos.
  5. Respire profundo cuando la contracción termine.
- **Respiración Sistemática**
  1. Respire profundo y relaje todo su cuerpo.
  2. Enfoque su vista en un punto dado.
  3. Inhale y exhale 3 a 4 veces con respiros cortos seguido por una exhalación suave.
  4. Hagase masajes suaves en el estómago o muslos.
  5. Cuando la contracción termine respire profundo.
- **Respire dando soplos - Tratando de controlar el deseo de empujar**
  1. Si Ud. siente deseos de empujar pero todavía no le han dicho que lo haga, empiece a respirar dando soplos cortos por la boca.
  2. Llene los pómulos con aire e imagínesse que está apagando las velas de cumpleaños.



3. Continúe haciendo esto hasta que el deso pase o hasta que le digan que puede empezar a empujar.

- **Como respirar mientras esta empujando**

1. Si esta sentada haga que le sujeten la espalda en un angulo de 45 grados. Mantenga las piernas separadas, relaje toda la parte de abajo de su cuerpo. Si está en cluquillas asegurese de estar bien apoyada.
2. Cuando la contracción empieza eche las piernas hacia atrás, doble la espalda, eche los hombros hacia adelante y apoye la pera en su pecho.
3. Contenga la respiración - Respire profundo y contenga la respiración de 6 a 10 segundos. Exhale rapidamente, inhale otra vez y repita el proceso hasta que la contracción termine.
4. Exhale empujando - Exhale profundamente, respire rapido y bote el aire despacio con los labios cerrados a la misma vez que empuja.
5. Respire profundo al final de la contracción. Relajese entre contracciones.

**Si quiere más información, por favor llame al Centro de Información al (614) 293-3703. O escriba al correo electrónico: [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).**

© Copyright, (3/2002)  
Departamento de Cuidado de Mujeres y Bebés  
The Ohio State University Medical Center

- ▶ Si requiere, todas estas hojas están disponibles en formas adaptadas para personas con problemas de visión, audición, y lenguaje, llame a (614) 293-3191.