

Técnicas de respiración durante el trabajo de parto

Respiración lenta

- En cuanto empiece la contracción, respire profundo. Inhale por la nariz y exhale profundamente por la boca, a la vez que relaja completamente su cuerpo.
- Mantenga la vista en un punto fijo interno o externo, usando técnicas de visualización.
- Inhale por la nariz (cuente 2-3-4) y exhale por la boca (cuente 2-3-4) como si estuviera soplando suavemente la llama de una vela. Trate de respirar sólo a la mitad de su ritmo normal de respiración.
- Masajes suaves en el estómago o en los muslos.
- Cuando la contracción termine, respire profundo otra vez.

Respiración modificada

- Respire profundo y relájese totalmente.
- Mantenga la vista en un punto fijo.
- Inhale por la nariz (1000) y exhale por la boca (1000).
- Masajes.
- Respire profundo cuando la contracción termine.

Respiración rítmica

- Respire profundo y relaje todo su cuerpo.

Más en la página siguiente →

Aprenda más sobre los cuidados de su salud.

- Mantenga la vista en un punto fijo.
- Inhale y exhale 3 a 4 veces con inhalaciones poco profundas en la parte superior del pecho seguidas por una exhalación suave.
- Masajes o presión inversa si desea.
- Cuando la contracción termine, respire profundo.

Jadeo - controlar el deseo de pujar

- Si siente deseos de pujar pero todavía no le han dicho que lo haga, empiece a respirar dando soplos cortos por la boca.
- Llene los pómulos con aire e imagínese que está apagando velas de cumpleaños.
- Continúe haciendo esto hasta que el deseo pase o hasta que le digan que puede empezar a pujar.

Pujo

- Si está sentada, haga que le sujeten la espalda en un ángulo de 45 grados. Mantenga las piernas separadas, relaje el perineo y las piernas. Si está en cuclillas, use una barra de apoyo o asegúrese de estar bien apoyada.
- Cuando empiece la contracción, eche las piernas hacia atrás, encorve la espalda alrededor del bebé, eche los hombros hacia afuera y baje el mentón sobre su pecho.
- Contenga la respiración: respire profundo y contenga la respiración y puje de 6 a 10 segundos. Exhale rápidamente, inhale otra vez y repita el proceso hasta que la contracción termine o bien:
- Exhale mientras puja: inhale profundamente, exhale, inhale rápido y exhale despacio con los labios fruncidos mientras puja.
- Respire profundo al final de la contracción. Relájese entre contracciones.

❖ **Hable con su médico u otras personas de su equipo de cuidados de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud llamando al (614) 293-3707, o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.**