

# Técnicas de relajación durante el trabajo de parto

La relajación es fundamental durante el trabajo de parto. Le ayuda a conservar energía y a despejar la mente para que así usted pueda concentrarse en el trabajo de parto con técnicas especiales de respiración, posición y otras técnicas de relajación.

Tenga una actitud positiva hacia el trabajo de parto. Hablar suavemente, afirmar y crear un ambiente de tranquilidad a través del uso de la luz, de la música y rodeada de gente que la apoya y la quiere le ayudará a relajarse durante el trabajo de parto y el alumbramiento. A continuación, le ofrecemos algunas técnicas de relajación que puede encontrar útiles durante el trabajo de parto y el alumbramiento.

- **Relajación activa**

- ▶ Este método se hace contrayendo y después relajando grupos musculares de manera individual. A la persona le ayuda el estar consciente de los diferentes grupos musculares y de la sensación que produce el relajarlos.
- ▶ Elongarlos y luego relajarlos también produce una sensación agradable. Por ejemplo, si desea aliviar el dolor producido por la inyección epidural, arquee la espalda imaginando la forma del arco iris, formando una letra “C”.

- **Respiración**

- ▶ Las técnicas de respiración pueden ser muy útiles durante el trabajo de parto. Tomar clases para futuros padres o clases Lamaze antes de la fecha de parto puede enseñarle técnicas que le ayudarán a disminuir el dolor cuando esté en trabajo de parto.

Más en la página siguiente →

**Aprenda más sobre los cuidados de su salud.**

- **Imágenes guiadas o visualización**
    - ▶ Las imágenes mentales o pensamientos pueden ayudarla a relajarse. Muchas personas imaginan algún lugar o recuerdo especial, como una playa, jardines o una cascada. Integre todos sus sentidos (visión, audición, tacto y olfato) para intensificar la relajación.
    - ▶ Ejemplos de imágenes: imagine que el cuello del útero se derrite y desaparece, que un círculo se hace más ancho o que los pétalos de una flor se abren lentamente. O imagine que los músculos de la pelvis se van suavizando, abriendo, relajando, aflojándose a medida que el bebé baja a la pelvis. Cuando empiece una contracción, imagine las olas del océano o un péndulo moverse de un lado a otro.
  - **Masaje**
    - ▶ Puede ser útil masajear o aplicar presión sobre algunos músculos específicos. Masajee de forma circular, usando presión suave o fuerte, en la misma dirección hacia donde crece el vello y alejándose del corazón. Esta técnica puede ser aplicada usando calor o frío, crema o talco.
  - **Música**
    - ▶ Muchas personas prefieren un tipo de música que les ayuda a relajarse. Escoja música que sea agradable para oír, armoniosa y rítmica. Escuchar sólo la música o combinarla con otras formas de relajación puede ser muy relajante.
  - **Ejercicios Físicos**
    - ▶ A algunas personas les ayuda caminar o moverse suavemente durante el trabajo de parto y el alumbramiento. La actividad física libera tensión y produce relajación.
- ✳ **Hable con su médico u otras personas de su equipo de atención 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](mailto:health-info@osu.edu).**