



Medidas de comodidad durante el parto

Aliviar el dolor y las molestias le ayudará a mantener su mente concentrada y su cuerpo relajado durante el parto. Examine esta lista con su pareja y marque todos los artículos que le gustan y con los que se siente cómoda. Lleve esta lista cuando vaya al hospital a tener a su bebé.



Lleve su lista de medidas de comodidad cuando vaya al hospital a tener a su bebé.

Si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención a la salud.

Relajación/liberar la tensión

- Relajación
- Control del cuerpo recorriéndolo ("Roving body check")

Respiración estructurada

- Lenta
- Ligera
- Variable

Atención concentrada

- Visualización
- Punto de concentración, música, voz, contacto

Contracción de músculos abdominales

- Evite contraer los músculos abdominales (jadee, jadee, jadee)
- Espontáneo
- Pujos dirigidos ("púrpura")

Compresas calientes

- En la parte baja del abdomen/ingle
- En el perineo

Compresas frías

- En la parte de abajo de la espalda
- En el perineo después del nacimiento

Masaje

- Acupresión
- Mano
- Pie
- Masaje delicado (acariciar rítmicamente)
- Presión firme

Posiciones corporales/movimientos

- Pelota para el parto (sentarse, inclinarse)
- Caminar
- Posición de fondo ("the lunge")
- Arrodillarse, inclinarse hacia adelante
- Almohadón relleno de bolitas
- Arrodillarse sobre una rodilla
- Sentarse
- Pararse, inclinarse, bailar lentamente
- Acostarse
- Acostarse sobre un lado
- Reclinarse parcialmente
- Acostarse de espaldas, inclinada levemente sobre un lado
- Ponerse en cuclillas

Actividad mental

- Contar períodos de 10 segundos durante las contracciones
- Contar las respiraciones
- Usar visualización guiada
- Usar cantos, un mantra, una canción, contar, o una oración
- Otro: _____

Ayuda de su pareja

- Comentarios/recordatorios
- Estimular y reconfortar
- Paciencia/confianza en usted
- Responder de inmediato a las contracciones
- Contacto visual
- Atención concentrada solamente en usted
- Hacerse cargo de la rutina
- Expresar su amor por usted
- Abrazarla o besarla
- Halagarla

Para el dolor de espalda

- Contrapresión
- Doble apretón de cadera
- Las manos y las rodillas con o sin pelota para el parto
- Posición rodilla al pecho
- Presión de rodilla
- Balanceo pélvico
- Posición de fondo ("the lunge")
- Caminar
- Bailar lentamente
- Levantamiento abdominal
- Compresas frías
- Compresas calientes
- Presión ondulante
- Ducha para la espalda
- Bañera

Otro

- Hidroterapia: Baño o piscina de hidromasaje

Los consejos de este folleto están adaptados de un folleto que viene con el video "Medidas de comodidad para el parto" ("Comfort measures for Childbirth"), por Penny Simkin (1995).

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre medidas de comodidad durante el parto, hable con su proveedor de atención a la salud, su educador para el nacimiento o su enfermera de Trabajo de parto y Parto.

Comfort Measures During Labor

Relieving pain and discomfort will help keep your mind focused and your body relaxed during labor. Go over this list with your partner and check the items you like and feel comfortable with. Bring this list when you come to the hospital to have your baby.



Bring your list of comfort measures when you come to the hospital to have your baby.

If you have questions, ask your health care provider.

Relaxation/Tension Release

- Relaxation Roving body check

Patterned Breathing

- Slow Light Variable

Attention Focusing

- Visualization Focal point, music, voice, touch

Bearing Down

- Avoid bearing down (pant, pant, pant) Spontaneous Directed (“purple” pushing)

Hot Packs

- To low abdomen/groin To perineum

Cold Packs

- To low back To perineum after birth

Massage

- Acupressure Effleurage (rhythmic stroking)
 Hand Firm pressure
 Foot
-

Body Positions/Movements

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Birth ball (sitting, leaning) | <input type="checkbox"/> Standing, leaning, slow dancing |
| <input type="checkbox"/> Walking | <input type="checkbox"/> Lying down |
| <input type="checkbox"/> The lunge | <input type="checkbox"/> Side lying |
| <input type="checkbox"/> Kneeling, leaning forward | <input type="checkbox"/> Reclining partway |
| <input type="checkbox"/> Beanbag cushion | <input type="checkbox"/> Lying on your back, tilted slightly to your side |
| <input type="checkbox"/> Kneeling on 1 knee | <input type="checkbox"/> Squatting |
| <input type="checkbox"/> Sitting up | |
-

Mental Activity

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Count off 10-second blocks of time during contractions | <input type="checkbox"/> Use chanting, a mantra, song, counting, or prayer |
| <input type="checkbox"/> Count breaths | <input type="checkbox"/> Other: _____ |
| <input type="checkbox"/> Use guided imagery | _____ |
-

Help from Birth Partner

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Feedback/reminders | <input type="checkbox"/> Attention focused only on you |
| <input type="checkbox"/> Encouraging and reassuring | <input type="checkbox"/> Take-charge routine |
| <input type="checkbox"/> Patience/confidence in you | <input type="checkbox"/> Expressing love for you |
| <input type="checkbox"/> Responding right away to contractions | <input type="checkbox"/> Hugging or kissing you |
| <input type="checkbox"/> Eye contact | <input type="checkbox"/> Compliments |
-

For Backache Pain

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Counter pressure | <input type="checkbox"/> Walking |
| <input type="checkbox"/> Double hip squeeze | <input type="checkbox"/> Slow dancing |
| <input type="checkbox"/> Hands and knees with or without birth ball | <input type="checkbox"/> Abdominal lifting |
| <input type="checkbox"/> Knee-chest position | <input type="checkbox"/> Cold pack |
| <input type="checkbox"/> Knee press | <input type="checkbox"/> Hot pack |
| <input type="checkbox"/> Pelvic rocking | <input type="checkbox"/> Rolling pressure |
| <input type="checkbox"/> The lunge | <input type="checkbox"/> Shower to back |
| | <input type="checkbox"/> Bathtub |
-

Other

- Hydrotherapy: Bath or whirlpool
-

The tips in this handout are adapted from a booklet that comes with the video "Comfort Measures for Childbirth," by Penny Simkin (1995).

Questions?

Your questions are important. If you have questions about comfort measures during labor, talk with your health care provider, your childbirth educator, or your Labor & Delivery nurse.