

PRÁCTICA DE PARTO

MATRONA: www.eliamatrona.com

Durante la dilatación:

- POSICIONES ANTIALGICAS:

Verticales, sentada, pasear, apoyada en la pared, pelota...

- MASAJE LUMBAR:

Circular con presión en zona lumbar.

- DUCHA DE AGUA CALIENTE:

- PELOTA

Ejercicios circulares, derecha-izquierda, adelante y atrás.

- CALOR LOCAL:

En zona lumbar, aplicar calor con manta eléctrica o saco de semillas.

- RESPIRACIONES:

1. **Abdominal:** se usan durante la contracción.
2. **Torácica :** se usa cuando el dolor es intenso y no nos permite hacer resp.abdominal.
3. **Completa :** Abdominal+Torácica: se usa cuando queremos una máxima oxigenación. Al inicio y al final de una contracción.
4. **Jadeo:** se usa cuando me indiquen que no debo empujar.



