

PREPARACION PARA EL PARTO

1. EJERCICIOS DE RESPIRACION (OCTAVO Y NOVENO MES)



Vamos a hacer la respiración en tres tiempos

1. Inhale y sostenga la respiración contando hasta tres.
2. Exhale suavemente.

2. VISUALIZA EL CANAL DEL NACIMIENTO (OCTAVO Y NOVENO MES)



Acostada con los brazos hacia arriba y con una almohada en sus rodillas, para mantener ligeramente levantadas sus piernas, inhale el aire llenando el estómago. Imagine que lleva el aire, cuando exhala, a su vagina. Este ejercicio hay que realizarlo sin pujar. Solo manejando la respiración.

Realícelo 3 veces.

Este ejercicio fortalece la zona pélvica, trabaja el cuello uterino o “canal del nacimiento”, para prepararse para el momento del parto.

Este ejercicio es importante, porque la mamá se va a fortalecer con la respiración, para que las contracciones puedan ser controladas de forma más armónica, logrando que la mamá sea más consciente que cada contracción le avisa al bebé que es momento de nacer.

En el octavo mes realizarlo 1 vez por semana

En el noveno mes de 2 a 3 veces por semana

3. EJERCICIO DEL BALON DE PILATES



Después del masaje y terapia de luz del Programa Luz y Amor, realice el ejercicio del balón de Pilates.

Este balón les ayudará a prepararse para el momento del trabajo de parto. Cuando empiecen las contracciones, este ejercicio dilata del cuello uterino. El cuello está cerrado y se debe dilatar aproximadamente 8 centímetros.

Con ayuda de la pareja, sentada en el balón, trabaja la respiración y los movimientos circulares sobre el balón sin pujar.

Solo se debe pujar cuando el cuello esté dilatado 8 centímetros, para no golpear la cabeza del bebé.

Si hay contracciones muy fuertes debe pararse y caminar un poco, y cuando sienta deseos de pujar, sentarse en el balón de Pilates y hacer movimientos circulares acompañado de la respiración.

Puedes pedirle a tu pareja que mientras esta sentada en el balón, te haga un masaje en la cadera con aceite caliente, para ayudar a dilatar.



4. JUSTO ANTES DEL NACIMIENTO



Justo antes del nacimiento, cuando ya haya dilatado aproximadamente 8 centímetros.

Apoyándose en su pareja, tome aire, y vaya bajando hasta hacer cuclillas. Agachada exhale llevado el aire hacia su vagina y puje.

Nuevamente levántese y vuelva a inhalar aire. Baje suavemente, exhalando y pujando.

Te brindamos el mejor asesoramiento en masajes y desarrollo personal.

📞 Cel: (+57) 3105610941 ✉ E-mail: info@fundacionsemilla.com