



## Tips para un parto saludable

Tomando en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la posición de Lamaze Internacional te damos las siguientes recomendaciones para favorecer el nacimiento saludablemente:

- Selecciona a tu equipo de salud que este de acuerdo con tu idea del nacimiento que te apoye y te de confianza promoviendo el nacimiento natural.
- Permite que el trabajo de parto se desencadene naturalmente, sin acelerarlo con medicamentos a menos que exista una razón valida para hacerlo
- Cada mujer es única, respeta sus tiempos de trabajo de parto, respeta el ritmo personal
- Solicita que el monitoreo fetal se realice de manera intermitente para así estar habilitada para cambiar de posición con frecuencia favoreciendo así el progreso del trabajo de parto y el confort para poder trabajar,
- Es muy importante que la gente que este contigo te proporcione apoyo emocional y físico reforzando positivamente tu capacidad de dar a luz
- Toma líquidos y alimentos ligeros para hidratarte y garantizar la energía necesaria
- Utiliza estrategias no farmacológicas para el manejo de las contracciones como son la respiración, el masaje, compresas frías/calientes, relajación, baño con agua tibia, etc.
- Evita estar acostada boca arriba a lo largo del trabajo de parto y adopta posiciones fisiológicas para empujar a tu bebe hacia canal vaginal
- Al nacer tu bebe, procura ponerlo en contacto con tu piel para que así se de el apego inmediato y el bebe regule su temperatura y respiración con mayor facilidad
- Comenta con tu pediatra el contar con alojamiento conjunto durante tu estancia en el hospital pues así podrás alimentar y conocer a tu bebe estableciendo la lactancia con facilidad y dándole seguridad y confianza a tu hijo
- Solicita que se te informe y explique todo procedimiento, se flexible, entendiendo que a veces las cosas no salen como uno desea y **disfruta el nacimiento**