



Seu acompanhante ou uma doula pode apoiar você no trabalho de parto, reduzindo o medo e a tensão.

Caminhar ajuda o trabalho de parto a evoluir mais rápido.



Algumas posições ajudam a aliviar a dor. A massagem nas costas pode aliviar muito as contrações. Experimente!



Sentar-se sobre a bola facilita a dilatação, alivia a dor e ajuda seu bebê a se encaixar melhor. Debaxo do chuveiro pode ser melhor ainda!

Beber um suco e comer alimentos saudáveis ajudam a lhe dar mais força.

## Posições de Parto

Escolha uma ou várias.

Você está acostumada a ver as mulheres deitadas nesse momento, mas as posições de cócoras, sentada ou de joelhos são melhores para facilitar a saída do bebê. O canal de parto fica mais curto e a abertura da vagina fica maior, o bebê não aperta a sua barriga e a circulação de oxigênio para ele é melhor.

O parto é uma grande experiência para a mulher e o bebê. Pode ser um momento de grande prazer: a saída do bebê, o fim das contrações e o encontro com esse pequeno ser.

Experimente! Encontre a posição que a deixe mais confortável e que favoreça a saída do bebê!



Banho de água morna, no chuveiro ou na banheira, pode ajudar a lidar com as intensas sensações do parto.



A posição de cócoras ajuda muito no parto, pois o canal de saída do bebê fica mais curto.



Ficar agachada, de joelhos ou de quatro pode facilitar o parto.