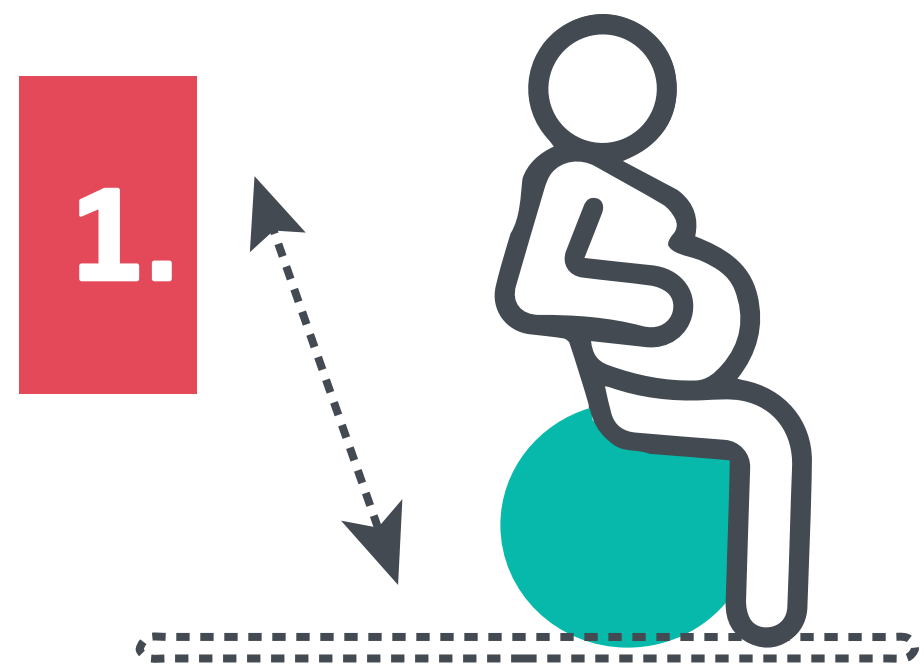


# EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE PARTO

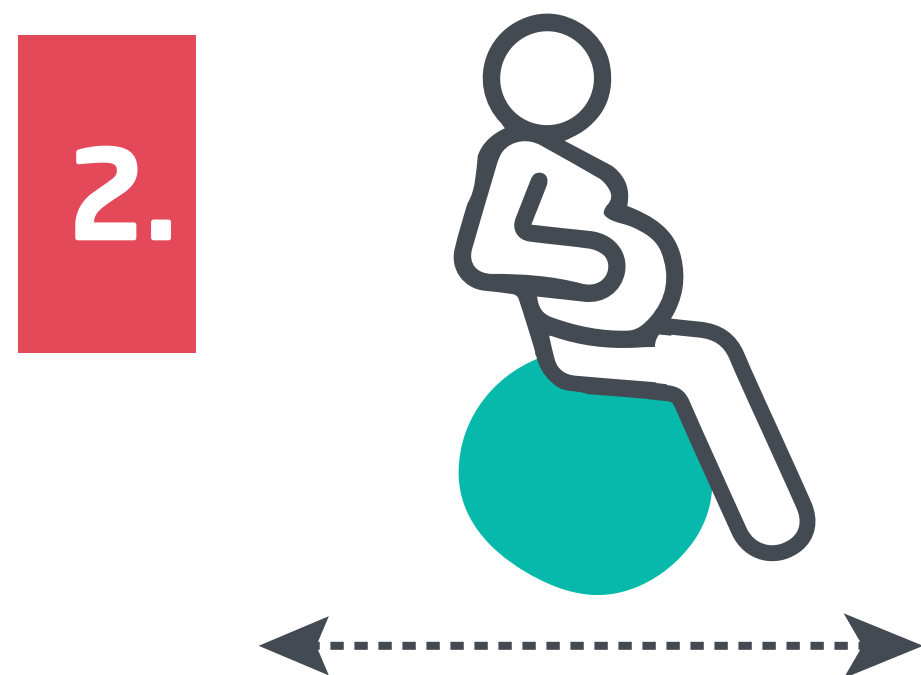


Te traemos una serie de ejercicios que pueden ayudarte a estar más cómoda, regular mejor el dolor y favorecer el trabajo de parto.

## Sentada sobre la bola suiza me muevo



de lado a lado de manera horizontal.

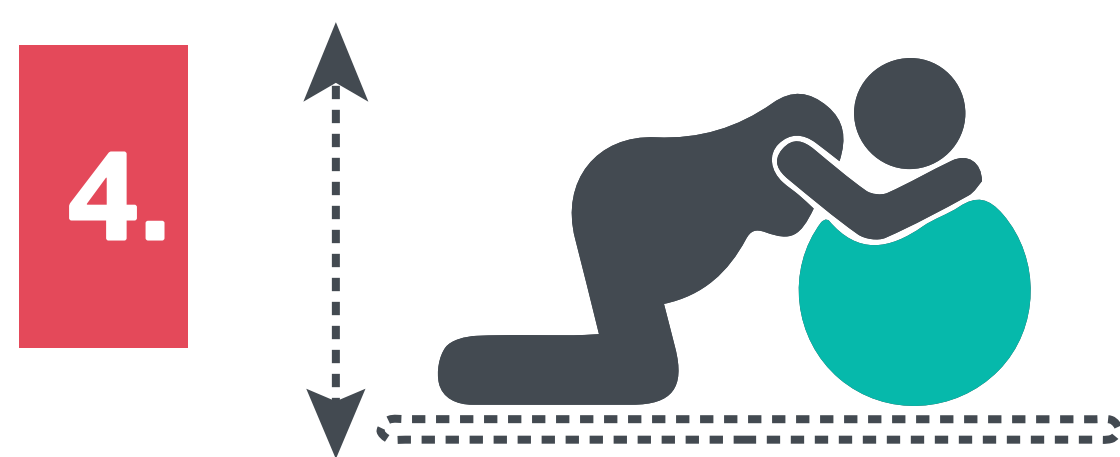


hacia adelante y hacia atrás.

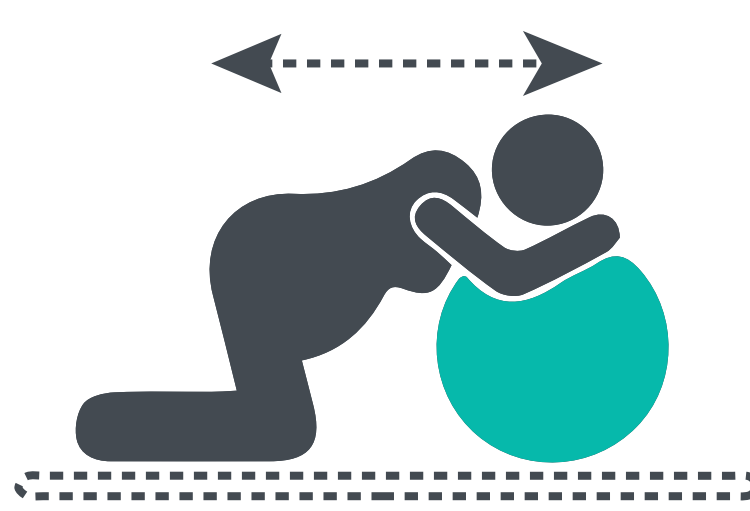


en forma de infinito u ocho acostado.

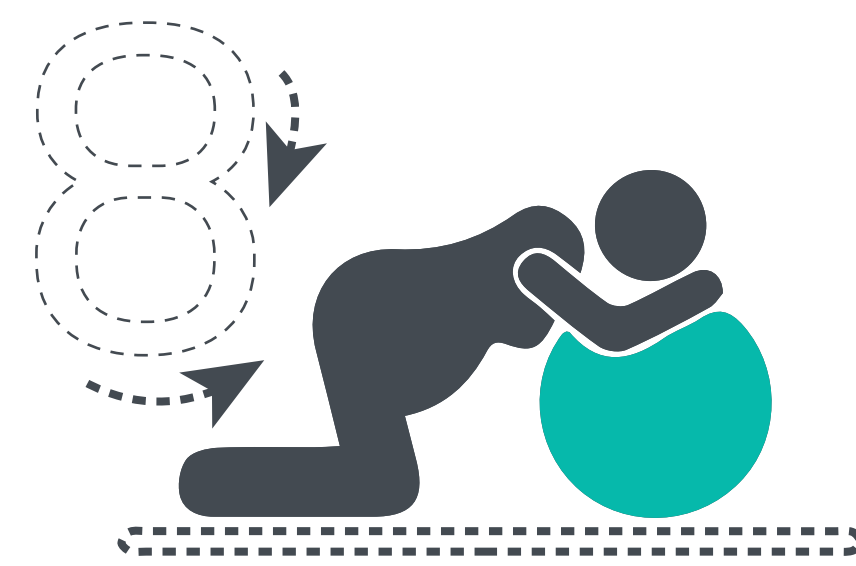
## Arrodillada y apoyando los brazos en la bola suiza me muevo



hacia los lados.



adelante y atrás.



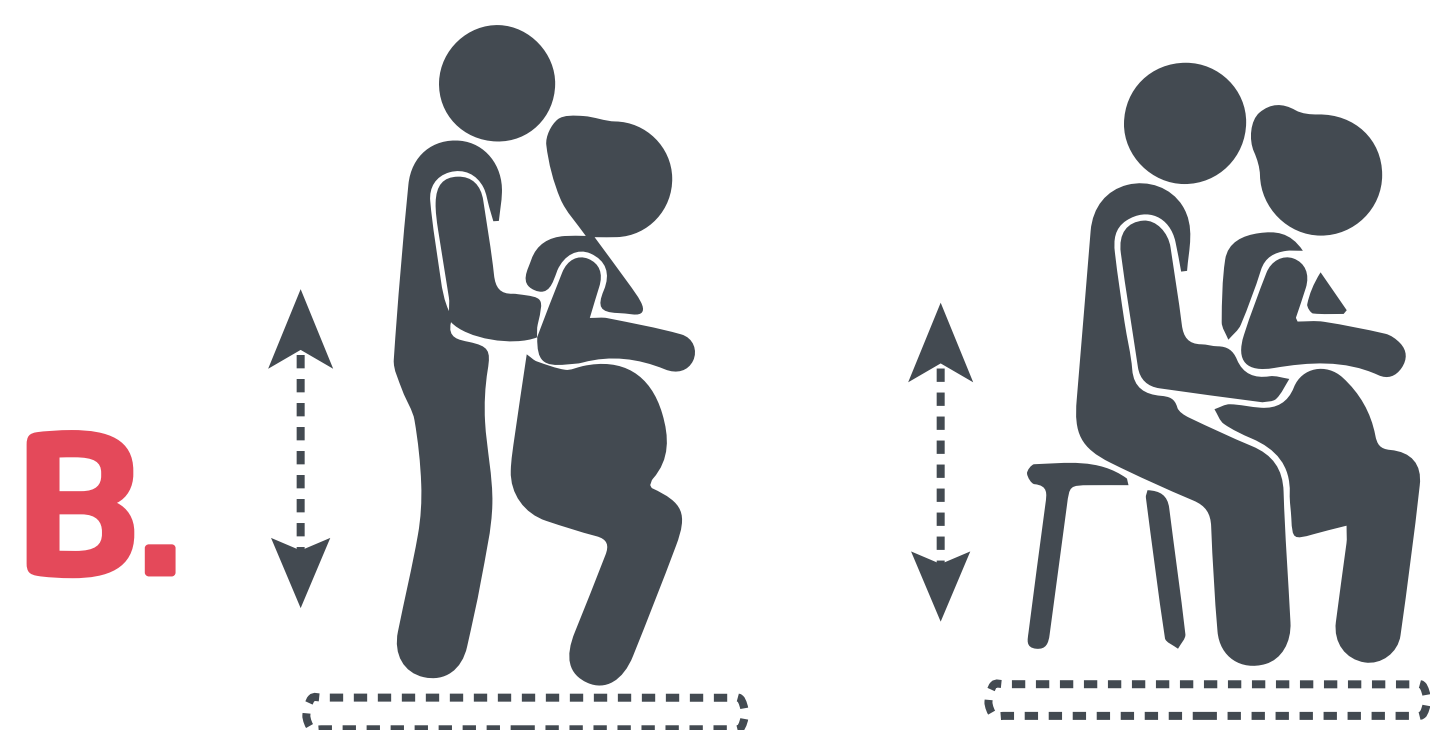
en forma de infinito u 8 horizontal.

## Favoreciendo el trabajo de parto mi acompañante me ayuda



### Sosteniéndome de los brazos

para hacer una cuclilla (sentadilla), balanceando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha y posteriormente sobre la pierna izquierda.



### Sosteniéndome por detrás (abrazándome por debajo de los brazos)

agachándome para hacer una cuclilla (sentadilla) y volver a ponerme de pie. Este ejercicio también se puede realizar mientras mi acompañante se encuentra sentado en una silla.