

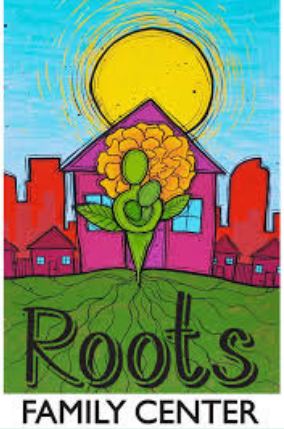


GUÍA GRATIS

Guía para un parto tranquilo y empoderado



El parto es un momento transformador y único en la vida de cada mujer. Prepararse física y emocionalmente puede marcar la diferencia para vivir esta experiencia de forma tranquila y positiva. Por eso, hemos reunido 5 consejos que te ayudarán a conectarte con tu cuerpo y disfrutar de un parto armonioso.

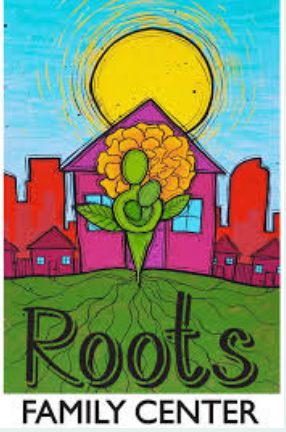


GUÍA GRATIS

1. Preparación emocional



- **Practica técnicas de respiración durante el embarazo:** La respiración profunda y consciente ayuda a reducir el estrés y promueve la relajación durante el trabajo de parto.
- **Visualiza un parto positivo:** Dedicar unos minutos al día a imaginar cómo deseas que sea tu parto. Esta práctica fortalece la confianza y reduce el miedo.
- **Crea afirmaciones positivas:** Repite frases como "mi cuerpo está preparado para dar vida" o "confío en el proceso natural de mi cuerpo".

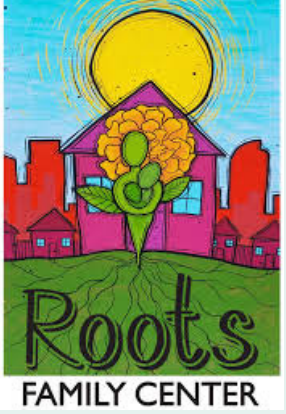


GUÍA GRATIS

2. Preparación física

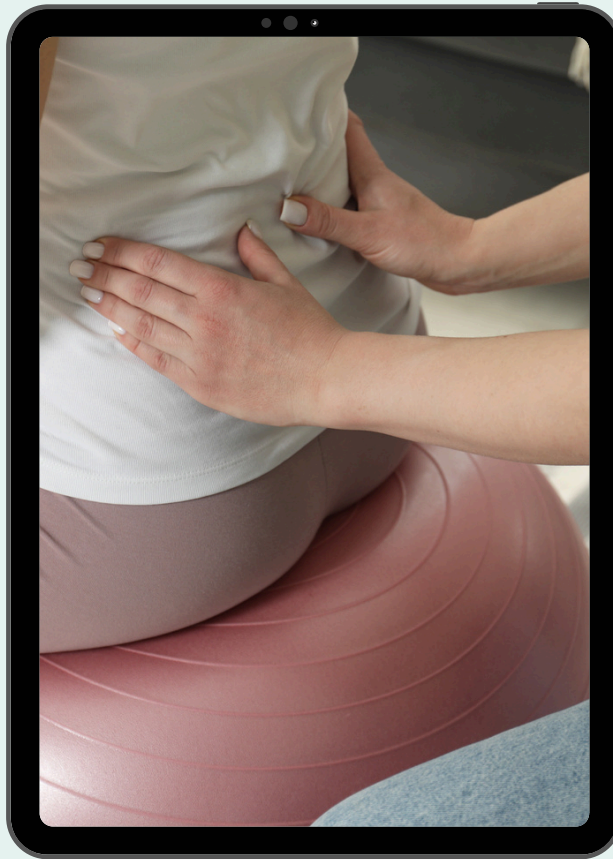


- **Ejercítate:** Caminar o nadar fortalece el cuerpo y mejora la postura, facilitando el trabajo de parto.
- **Mantén una alimentación balanceada:** Consume alimentos ricos en vitaminas y minerales esenciales para el desarrollo del bebé y tu energía.
- **Descansa y prioriza el sueño:** A veces puede ser un reto, pero recuerda que dormir bien o al menos intentar descansar es fundamental para estar físicamente preparada.

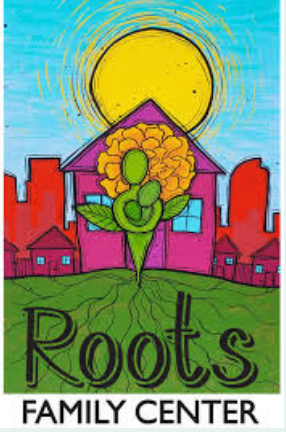


GUÍA GRATIS

3. Apoyo durante el parto



- **Define tu plan de parto:** Comunica tus preferencias sobre el ambiente, intervenciones médicas y acompañantes. Recuerda que siempre puedes pedir un intérprete si el servicio médico no es en tu idioma.
- **Elige a las personas que deseas tener cerca:** Rodéate de quienes te transmitan calma y seguridad.
- **Si es posible, busca una doula en tu idioma:** Si estás en el área de Denver, podemos ayudarte. ¡Contáctanos para saber más!

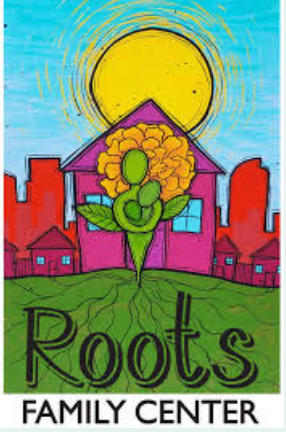


GUÍA GRATIS

4. Estrategias de manejo del dolor



- **Técnicas de respiración y relajación:** Controlar la respiración ayuda a gestionar el dolor y la tensión.
- **Movimiento libre:** Caminar o cambiar de posición puede facilitar el progreso del parto.

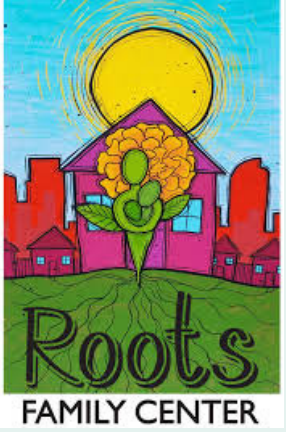


GUÍA GRATIS

5. Consejos prácticos



- **Prepara una maleta con lo esencial:** Muchas veces solo pensamos en lo que va a necesitar el bebé y nos olvidamos de nosotras. Incluye ropa cómoda, artículos de higiene y objetos que te relajen.
- **Escoge música relajante:** Crea una lista de reproducción con sonidos que te transmitan calma.



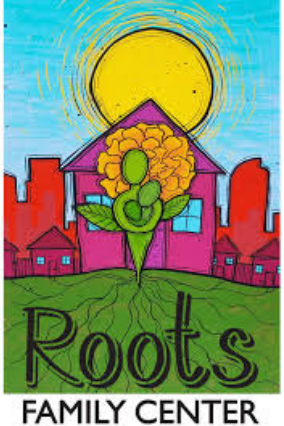
GUÍA GRATIS

Confía en tu cuerpo



Recuerda que tu cuerpo sabe cómo dar a luz y deja espacio para los imprevistos por si el plan de parto que tienes en mente no se da por alguna razón.

Confía en que siempre habrá soluciones para garantizar tu bienestar y el de tu bebé. Recuerda que mantener la mente abierta te permitirá enfrentar cualquier situación con serenidad y confianza en tu capacidad natural para dar a luz.



GUÍA GRATIS

Recursos que te pueden ser útiles:

Doula: Nuestros servicios de doula (acompañamiento de una profesional capacitada quien ofrece apoyo emocional, físico y educativo durante el embarazo, parto y postparto) son gratuitos y si estás en Denver puedes solicitarlo en este [formulario](#).

Lactancia: Si quieres prepararte para la lactancia y necesitas acompañamiento, Cuenta Conmigo Coop puede ayudarte, sus servicios también son gratis. Llama o envía un mensaje de texto al **(720) 314-8120**

Alimentos: Si necesitas asistencia con alimentos, puedes solicitar [el programa de WIC](#), NO IMPORTA TU ESTATUS MIGRATORIO.

Seguro médico: Si aun no cuentas con servicio de salud, puedes solicitar [Medicaid](#) SIN IMPORTAR TU ESTATUS MIGRATORIO