

Embarazo

El embarazo es el proceso de gestación, que abarca el crecimiento y desarrollo de un nuevo ser desde el momento de la concepción, a lo largo de los periodos embrionario y fetal, hasta el nacimiento.

Su duración es de 280 días (40 semanas, 10 meses lunares o 9 meses y diez días del calendario normal) desde la fecundación.

Fecundación. Concepto

En el momento de la ovulación del ovario sale un óvulo, que es recogido por la trompa, pudiendo permanecer en ella con capacidad para ser fecundado durante 48 horas, después de las cuales, si no se ha producido la fecundación, se destruirá.

Los espermatozoides liberados durante el coito ascienden desde el fondo de la vagina hasta las trompas. De todos los espermatozoides que llegan a las cercanías del óvulo habitualmente sólo uno lo penetrará. Después, el óvulo crea una barrera protectora que impide la entrada de ningún otro espermatozoide.

El óvulo fecundado da lugar al huevo, que comenzará a dividirse y a emigrar hacia el útero, anidando en su pared.

Desarrollo embrionario y fetal

El periodo embrionario o formación del embrión, abarca desde la anidación del huevo en el útero hasta la 8ª semana de gestación. En él tiene lugar la multiplicación celular y la formación de las diferentes estructuras del nuevo ser. Al final de este periodo el embrión mide cerca de 4 cm. y comienza el periodo fetal.



El periodo fetal abarca desde la 9ª semana de gestación hasta el final de la misma. En él se perfeccionan, crecen y maduran las estructuras formadas durante el periodo embrionario.

Entre las 17 y 20 semanas de embarazo la madre suele notar por primera vez los movimientos del feto. A las 28 semanas comienza a desarrollarse la grasa subcutánea, ya están presentes las uñas en los dedos de manos y pies, puede abrir los ojos, el pelo está bien desarrollado. Alrededor de la 32 semana el feto pesa entre 1.300 y 1.800 gramos. A las 36 semanas presenta aproximadamente una longitud de 32 cm y un peso de 2.500 gramos. A las 40 semanas, término del embarazo, el niño está plenamente desarrollado, tiene una longitud de 48-52 cm. y pesa 3.000-3.500 gr.

La placenta

Es el órgano a través del cual el feto absorbe oxígeno, nutrientes y otras sustancias y elimina los productos de deshecho. Empieza a desarrollarse al 8º día del embarazo y al final del mismo mide 20 centímetros de diámetro y pesa en torno a 500 gramos. Se desprende inmediatamente después del nacimiento del niño.

El cordón umbilical

Une al feto con la placenta. Contiene vasos sanguíneos que llevan la sangre de la placenta al feto con las sustancias que lo nutren y devuelven a la placenta la sangre para eliminar los productos de deshecho y volver a oxigenarse en el organismo de la madre.

La “bolsa de las aguas” y el líquido amniótico

El niño crece y se desarrolla en la cavidad amniótica, dentro de una bolsa (bolsa de las aguas) que está llena de líquido amniótico en el que flota, eso le permite libertad de movimientos y le protege de traumatismos (caídas, contracciones intensas, golpes).



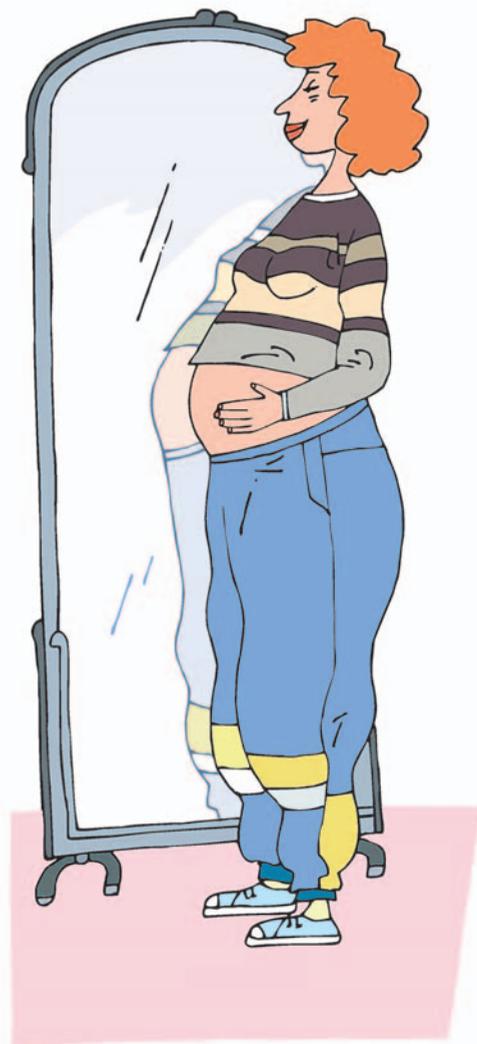
Adaptación de la mujer al embarazo

Los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que se presentan durante el embarazo permiten la adaptación de la embarazada a la nueva situación, facilitando el desarrollo y crecimiento del feto y la preparación de los procesos necesarios para el parto y la lactancia.

La falta de regla suele ser el primer síntoma que hace sospechar la existencia de un embarazo, aunque es necesario realizar pruebas que lo confirmen.

El cuerpo. Cambios físicos

- Náuseas y vómitos, sobre todo al levantarse por la mañana. Son más frecuentes en el primer trimestre.
- Alteraciones del gusto y del olfato.
- Puede haber ardor gástrico y congestión nasal.
- El cabello es más rebelde, menos moldeable.
- Los pechos se preparan para la lactancia: aumentan de tamaño, se oscurece el color de las areolas mamarias y aumenta la sensibilidad de los pezones. A partir del quinto mes se puede segregarse un líquido amarillo llamado calostro.
- Las encías sangran con más facilidad.
- Existe sensación de estar continuamente cansada y con más sueño.
- Aumenta el volumen abdominal; a partir de los cinco meses se notan los movimientos del niño.
- Pueden aparecer en cara y cuello manchas irregulares de color marrón y en el centro del abdomen una línea oscura.
- Pueden aparecer estrías en la piel por el aumento de volumen.
- Aumenta el flujo vaginal.
- El aumento del volumen del útero comprime otros órganos, lo que producirá la necesidad de orinar con más frecuencia, se favorece el estreñimiento y pueden aparecer hemorroides y varices.
- Suelen producirse mareos al tumbarse boca arriba; se alivian tumbándose sobre el lado izquierdo. Es frecuente tener la tensión baja.



- Calambres: pueden deberse a la falta de oxígeno, calcio o al sedentarismo.
- Para evitar los problemas lumbares debidos al aumento de peso es suficiente una buena preparación física, dormir las horas necesarias, utilizar un zapato cómodo de tacón bajo y dormir en una cama dura.

Cambios emocionales en el embarazo

Durante el embarazo es preciso buscar apoyo para estar protegida frente a los cambios emocionales. La mujer embarazada puede encontrarse más sensible, más emotiva y con cambios en el estado de ánimo. Puede vivir la nueva situación con sentimientos ambivalentes de alegría, angustia o preocupación. Una situación que hoy puede parecerle un problema pequeño, mañana le puede parecer muy importante; en ocasiones puede tener ganas de llorar o sentirse de mal humor.

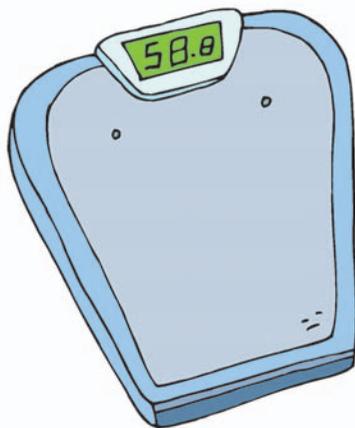
Aunque lo habitual es que el embarazo tenga un curso normal y finalice en un parto sin problemas y con un hijo sano, muchas embarazadas se sienten inquietas ante el riesgo de tener problemas en el embarazo o parto, por el miedo al sufrimiento del parto o ante la idea de no ser una buena madre. La mejor forma de luchar contra estas ideas es el conocimiento de los cambios que van a ocurrir en el embarazo.

Entorno familiar

La relación con los seres más próximos y queridos, especialmente con el padre del futuro hijo, también influirá de forma importante en el estado de ánimo de la embarazada. Compartir la maternidad es un soporte inestimable para ella. Las personas que conviven con la embarazada deben ser sensibles a su estado y prestarle consideración y apoyo. Es importante que la embarazada no guarde para sí todas las preocupaciones, al compartirlas con sus seres queridos disminuirá su angustia y preocupación. No obstante, cualquier duda técnica que angustie a la embarazada debe consultarla con los profesionales sanitarios que la atienden.







Estilo de vida durante el embarazo

La alimentación de la embarazada

El feto en formación se nutre a través de la madre, por lo que durante el embarazo su organismo necesita más energía, proteínas (carne, pescado y huevos), vitaminas (verduras y frutas frescas, leche y queso) y minerales. La forma más sencilla de incorporar los nutrientes que son necesarios es realizar una alimentación variada y equilibrada.

Una mujer con un peso normal antes del embarazo debe ganar entre 9 y 12 kilos durante la gestación. Una mujer delgada debe ganar algo más de peso y una mujer con sobrepeso algo menos. La mujer con un embarazo gemelar debe comer algo más. En general, la embarazada necesita consumir 200-300 calorías más por día. La embarazada no debe comer por dos sino comer para dos.

Normas básicas para la alimentación de la embarazada:

- La alimentación ha de ser variada y equilibrada.
- Se valorará más la calidad que la cantidad de los alimentos.
- Es aconsejable incluir en la dieta diaria 1/2 a 1 litro de leche o de productos lácteos (yogures naturales, queso fresco).
- Tomar vegetales tres veces al día, fruta fresca dos o tres veces al día, un huevo, una ración de carne, pescado o pollo, tres o cuatro rebanadas de pan y tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Condimentar los alimentos de forma sencilla, evitando fritos, guisos y especias.
- Se aconseja espaciar la alimentación: comer 4 ó 6 veces al día, masticando bien los alimentos y en tomas no muy abundantes.
- Beber 1 litro y medio de agua, evitar bebidas alcohólicas, gaseosas y dulces.

Consejos alimenticios en situaciones especiales:

Nauseas y vómitos	Aumento excesivo de peso	Estreñimiento
Comer frecuentemente y en pequeñas cantidades.	Evitar los alimentos dulces o salados.	Tomar uno o dos vasos de agua en ayunas.
Tomar preferentemente alimentos sólidos o líquidos espesos.	Controlar el consumo excesivo de hidratos de carbono (pan, féculas, arroz, pasta, macarrones).	Aumentar el consumo de fruta natural, de vegetales crudos y verduras.
Son preferibles las comidas frías o del tiempo a las calientes.	Disminuir el consumo de grasas de origen animal. Tomar quesos no grasos.	Tomar una o dos cucharadas de muesli o dos rebanadas de pan integral.
Evitar comer a la fuerza.	Evitar los alimentos en conserva.	Aumentar el consumo de agua.
No tomar líquidos a primera hora de la mañana.	Consumir los alimentos mejor cocidos o a la plancha que fritos.	Aumentar el consumo de legumbres.

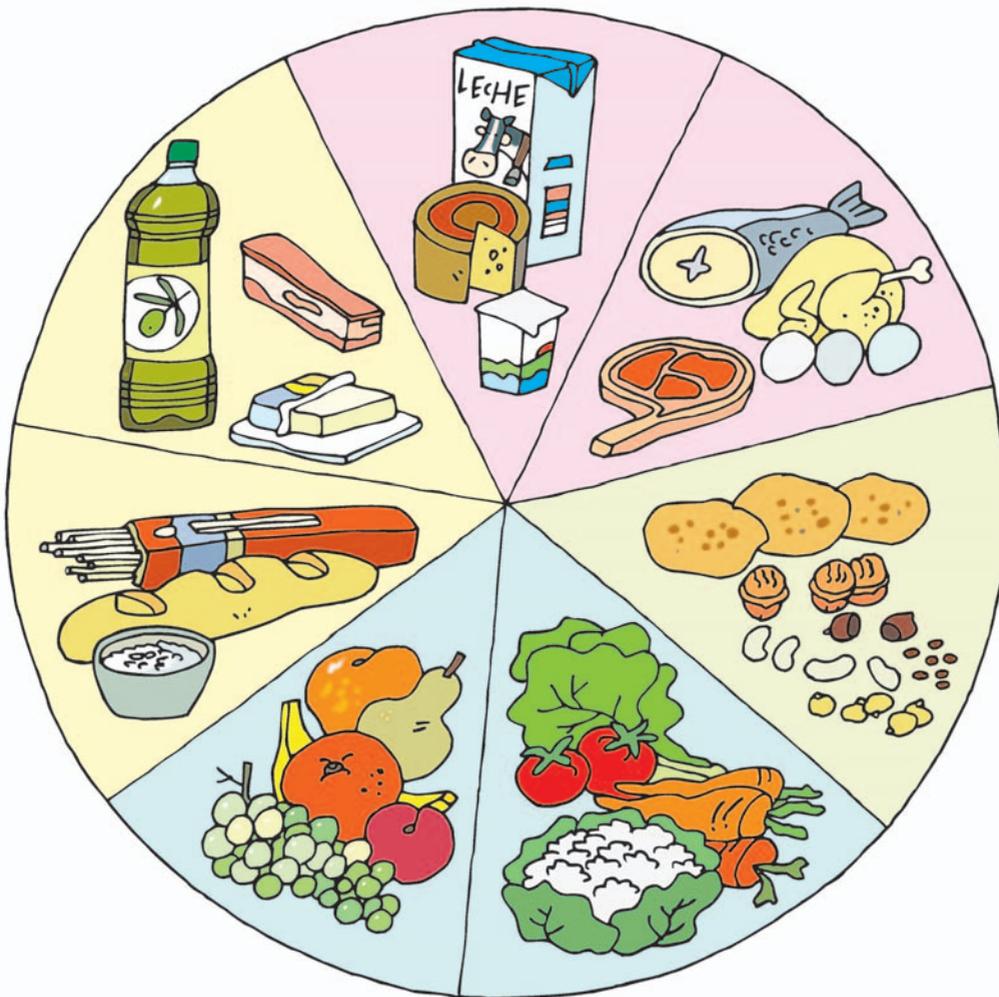
Alimentos aconsejados durante el embarazo:

• Ensaladas	• Carne a la plancha	• Pescados
• Fruta fresca	• Verdura	• Leche entera
• Queso fresco pasteurizado	• Huevos	• Mantequilla (10 gr.)
• Pan integral	• Yogur natural	• Agua sin gas

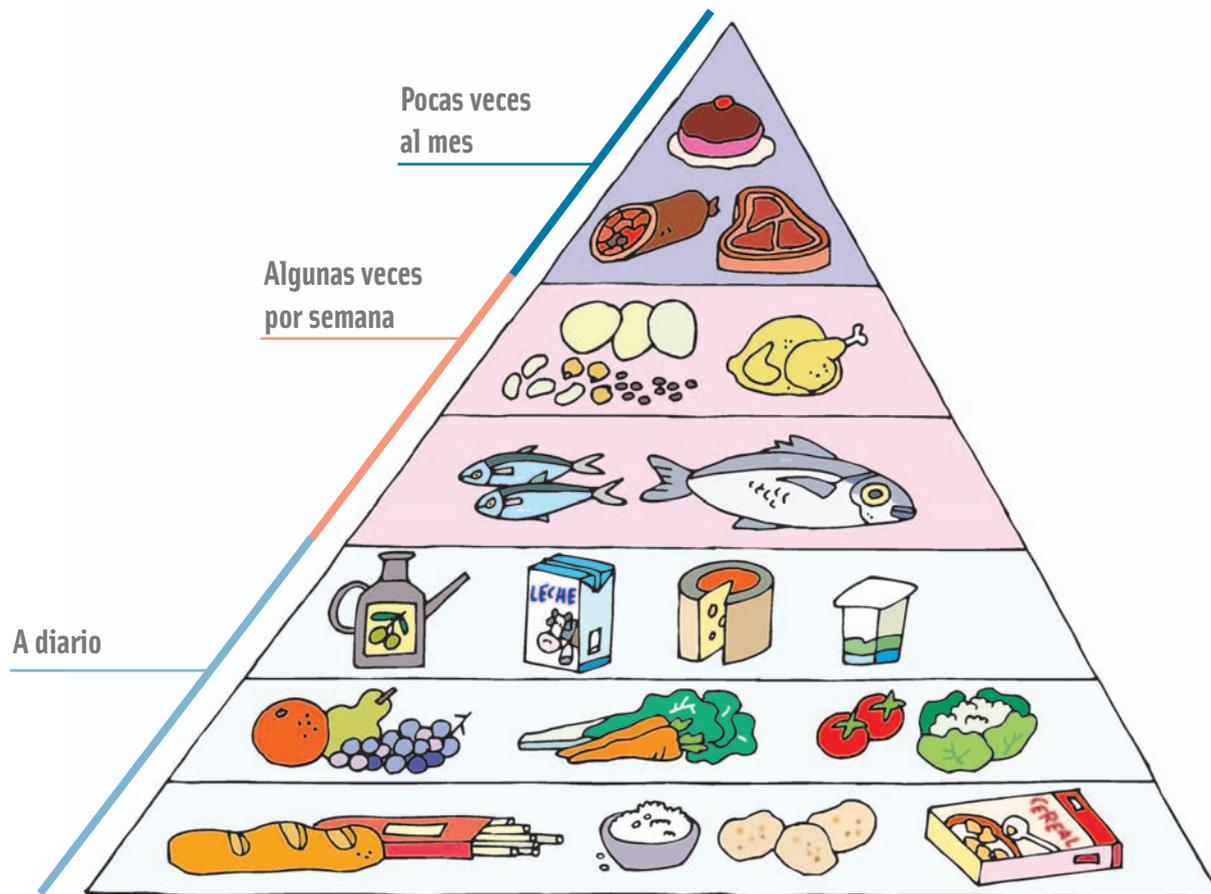
Alimentos que se han de limitar durante el embarazo:

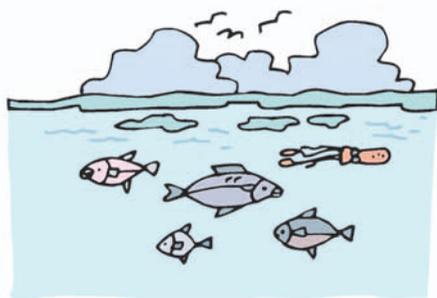
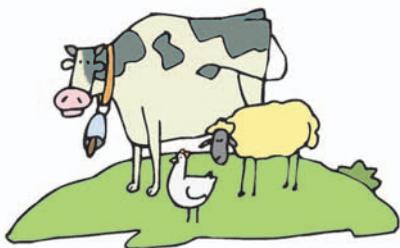
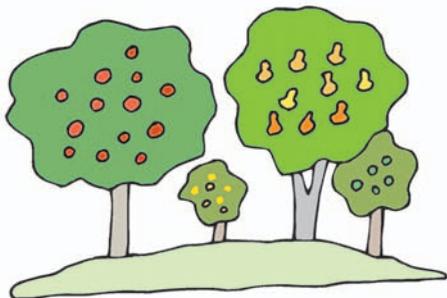
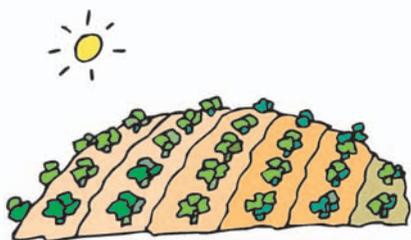
• Charcutería	• Salsas	• Féculas en exceso
• Embutidos	• Carne frita	• Especies
• Fritos	• Ahumados	• Bollería industrial
• Pescados grasos	• Picantes	• Azúcar
• Salazones	• Mariscos	• Bebidas gaseosas

Rueda de los Alimentos



Pirámide de la dieta Mediterránea





- **Cereales** (pan, pasta, arroz, galletas) y patatas. Consumo diario. Son la principal fuente de energía.
- **Legumbres:** 2-4 veces por semana.
- **Verduras y hortalizas:** Proporcionan vitaminas, minerales y la fibra necesaria para prevenir el estreñimiento. Consumo diario: Una ensalada cada día.
- **Frutas:** Proporcionan especialmente vitaminas y minerales. Consumo diario. Al menos una naranja o mandarina.
- **Lácteos (leche, yogur, cuajada, queso):** Son alimentos ricos en calcio, necesario para formar los huesos. Consumo diario: 3-4 raciones al día = de medio a un litro de leche entera o sustituirlo por queso fresco.
- **Carne, pescado y huevos:** Proporcionan las proteínas necesarias para crecer. No tomar NUNCA pescado crudo. Evitar las carnes muy grasas y crudas. Consumo diario: 2-3 raciones.
- **Frutos secos:** Son altamente energéticos. Tomar una pequeña cantidad diaria.
- **Las bebidas recomendadas son:** agua, zumo de frutas, batidos recién hechos con productos naturales, infusiones no estimulantes.

Si la alimentación es correcta se aportan todos los elementos necesarios para el desarrollo del niño. Los suplementos vitamínicos y minerales únicamente han de ser recetados por el médico. Es necesario consumir alimentos ricos en hierro (para fabricar la sangre del bebé), calcio (para el desarrollo de los huesos) y ácido fólico (evita algunas malformaciones):

- **Hierro:** carnes rojas, cereales integrales, legumbres y frutos secos. Para que el organismo aproveche mejor el hierro hay que combinarlo con zumo de naranja y evitar tomarlo con leche o derivados ya que impide su absorción.
- **Calcio:** leche y productos lácteos, sardinas, soja y nueces.
- **Ácido fólico:** vegetales de hoja verde, cereales integrales, huevos, naranjas, plátanos y legumbres.

Consumo de medicamentos, drogas y sustancias tóxicas

El primer trimestre del embarazo es el de mayor riesgo y ha de evitarse tomar cualquier medicamento, salvo por estricta indicación médica.

El consumo de tabaco, alcohol o cualquier otra sustancia tóxica está totalmente desaconsejado ya que son muy perjudiciales para el feto y para el desarrollo del embarazo.

Radiaciones, infecciones (toxoplasma) y otros

Si tienen que hacerse radiografías indica que estás embarazada y no acompañes a personas que vayan a hacerse radiografías.

El empleo en el trabajo de algunas sustancias químicas, agentes biológicos o incluso agentes físicos como rayos X, altas temperaturas, cargar pesos, etc. puede suponer un mayor riesgo; comunícalo al personal del servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa y a tu médico o matrona.

Algunos animales pueden transmitir una enfermedad llamada "toxoplasmosis". Para no contagiarte:

- Evita cualquier contacto con gatos, especialmente con sus heces y utiliza guantes en caso de tener que limpiar sus utensilios.
- Lava cuidadosamente las verduras.
- Toma la carne muy bien hecha.
- No consumas embutidos crudos o congélalos previamente durante 24 horas para destruir el toxoplasma.

Higiene, ropa y calzado

Durante la gestación aumenta el sudor y el flujo vaginal, por lo que es aconsejable ducharse diariamente. Lava la zona externa genital con agua y jabón neutro y limpia cuidadosamente sólo con agua entre los pliegues y siempre en dirección de delante hacia atrás. No hagas nunca lavados de la vagina porque se pueden producir infecciones.





Se debe prestar especial atención a la higiene bucal, cepillando cuidadosamente los dientes después de cada comida.

La ropa ha de ser cómoda y holgada. Es preferible que la ropa interior sea de algodón y nunca demasiado ajustada. Hay que utilizar un sujetador adecuado, con cintura y tirantes anchos y adaptado al aumento de tamaño de los pechos; el sujetador debe sostener las mamas, no comprimirlas.

Evitar todo lo que oprima piernas o cintura (cinturones, calcetines, ligas) porque se favorece el desarrollo de varices. Son aconsejables las medias de compresión diseñadas especialmente para personas con varices.

El zapato debe ser cómodo, con un tacón no demasiado plano ni demasiado alto, para evitar el dolor lumbar.

La utilización de faja, generalmente no es recomendable ya que disminuye la potencia muscular del abdomen.

Hidrata bien tu piel, especialmente en las zonas que aumentan de volumen: pecho, abdomen, muslos. Puedes usar aceite de almendras.

Para evitar la aparición de manchas en la cara:

- No estés al sol durante las horas centrales del día (entre las 11 de la mañana y las 5 de la tarde).
- Protégete con gorros, camisas, sombrillas, etc.
- Utiliza cremas con pantalla solar total.

Cuidados posturales

Procura no estar de pie y quieta mucho tiempo. Mantén la espalda recta, "sin sacar la tripa", para evitar dolores de espalda.

Duerme en cama dura, probablemente te encontraras más cómoda de lado y con las piernas flexionadas. Al levantarte, ponte de lado, acerca las piernas al borde de la cama y deslízalas hasta el suelo, apóyate en los brazos para incorporarte y quedarte sentada al borde de la cama.

Evita los sofás demasiado mullidos; son mejores los asientos con respaldo duro y recto como las sillas. Para favorecer la circulación en el abdomen evita estar sentada durante mucho tiempo seguido y no cruces las piernas.

Cuando te agaches dobla las piernas, no te inclines hacia adelante arqueando la columna. Incorporate despacio.

Utiliza el carro de la compra, es mejor que llevar cargas de peso en las manos.

Actividad, descanso, viajes

Al realizar las actividades diarias es posible que a medida que transcurre la gestación necesites hacer pausas para descansar durante la jornada. Los periodos de descanso son fundamentales; duerme por la noche 8 horas seguidas y aprovecha un rato de siesta.

Puedes continuar con tu trabajo hasta el final del embarazo si no hay riesgos ni para ti ni para tu bebé. Durante la jornada laboral es importante disponer de pequeños periodos de descanso en los que puedas cambiar de postura, sobre todo si trabajas en una postura estática.

Es aconsejable que hagas ejercicio físico, evitando los movimientos bruscos, saltos, flexiones, extensión excesiva de las articulaciones y los impactos corporales. Debes evitar la actividad física prolongada en ambientes muy calurosos o húmedos. Los ejercicios más recomendados son el paseo, la natación y la gimnasia maternal.

Puedes viajar siempre que te encuentres bien, el viaje sea cómodo y no demasiado largo. No están contraindicados los viajes en avión. Si realizas un viaje largo en coche haz paradas para descansar y pasea un poco. Lleva contigo la "Cartilla de Salud de la Embarazada" siempre que salgas de viaje. En caso de periodos largos hay que informarse de los recursos sanitarios existentes en el lugar de destino.

Siempre que se viaje en coche hay que utilizar el cinturón de seguridad.



Sexualidad

El deseo sexual puede estar modificado durante el embarazo. Se pueden mantener hasta el final de la gestación las relaciones sexuales con penetración, salvo que exista alguna contraindicación. Cuando el embarazo va progresando y el abdomen crece de forma significativa es posible que haya que cambiar de postura para que la relación sea más cómoda.

Se aconseja evitar las relaciones sexuales con penetración cuando exista: riesgo de aborto, de parto prematuro, si se rompe la bolsa de las aguas, cuando haya hemorragia vaginal o infección genital, cuando existan contracciones uterinas, tras un largo viaje y en las 2 ó 3 últimas semanas de la fecha probable de parto. Si la mujer tiene alguna duda o temor debe consultarlo con su médico o matrona.

Lo importante es que disfrutéis de vuestra sexualidad. Las relaciones sexuales favorecen la comunicación y la afectividad entre la pareja creando lazos de unión muy importantes.



Los controles durante el embarazo

En cuanto la mujer sospeche que está embarazada debe acudir al médico.

Los controles que se realizan tienen como objetivo conocer la evolución del embarazo, valorar el crecimiento y desarrollo del niño y resolver las dudas y preguntas que plantee la embarazada. La frecuencia de las visitas será indicada por el personal sanitario.

Los controles más habituales que se realizan en el embarazo son:

- Historia clínica detallada y entrega de la "Cartilla de Salud de la Embarazada", en la que se irán recogiendo los datos de los sucesivos controles.
- Valoración de las condiciones de trabajo.
- Exploración clínica, que incluye toma de tensión arterial y medición de peso y talla.
- Exploración ginecológica y toma de muestra para citología.
- Análisis de sangre y orina.
- Ecografías. La ecografía es una técnica que no perjudica ni a la madre ni al feto. Permite obtener imágenes del feto y sirve para observar su crecimiento y descartar ciertas malformaciones.
- Test de glucosa. Suele hacerse entre las semanas 24-28. Sirve para descartar la diabetes.

La amniocentesis está indicada en mujeres mayores de 35 años, en mujeres con hábitos tóxicos, o con antecedentes de enfermedades hereditarias. Tiene un pequeño riesgo de aborto. Se extrae, por punción abdominal, una pequeña cantidad de líquido amniótico para ser analizado. Se suele realizar entre las semanas 16-20 y sirve de ayuda en el diagnóstico de malformaciones fetales.



Motivos de consulta durante el embarazo

Durante el embarazo pueden presentarse situaciones anómalas, que necesitan ser consultadas con el médico:

- Vómitos persistentes que no mejoran con el tratamiento.
- Pérdida o ganancia excesiva de peso.
- Pérdidas de sangre por vagina.
- No notar los movimientos fetales a partir del 5º mes.
- Erupciones en la piel.
- Dolores de cabeza intensos o trastornos de la visión.
- Escozor y necesidad de orinar a menudo, dolor en la zona lumbar.
- Problemas respiratorios.
- Fiebre.
- Flujo vaginal acompañado de mal olor, picor, escozor o dolor.
- Pérdidas de líquido claro por la vagina, similar a la orina, pero que la gestante no lo identifica como tal.
- Contracciones uterinas regulares antes de la semana 38 de embarazo: la embarazada nota que el útero se pone duro de forma rítmica. Desde la semana 32 la embarazada ya puede notar contracciones pero éstas son esporádicas e irregulares.
- Traumatismos.



Educación Maternal

Es muy importante acudir a las actividades de educación maternal que ofrecen en el Centro de Salud; la matrona te indicará cuándo debes iniciar las sesiones. Es aconsejable que también acuda la persona que vaya a ser el acompañante en el parto.

Consiste en actividades de educación sanitaria, ejercicios de preparación al parto, ejercicios de respiración y ejercicios de relajación. Su finalidad es ofrecer una completa información acerca de embarazo, parto, puerperio y lactancia materna, así como de las atenciones y cuidados que precisa el recién nacido. La información contribuye a que se viva la gestación de forma positiva y a tener un parto y un puerperio normales tanto física como emocionalmente.

Es interesante que estas actividades se realicen en grupo ya que se establece contacto con otras madres, se comparten experiencias, miedos, alegrías y se consigue un enriquecimiento personal muy positivo que ayudará a la mujer en esta etapa de su vida.

Gimnasia. Ejercicios

El ejercicio físico aumenta la elasticidad muscular, ayuda a conseguir una mayor flexibilidad de las articulaciones y contribuye al bienestar físico y emocional.

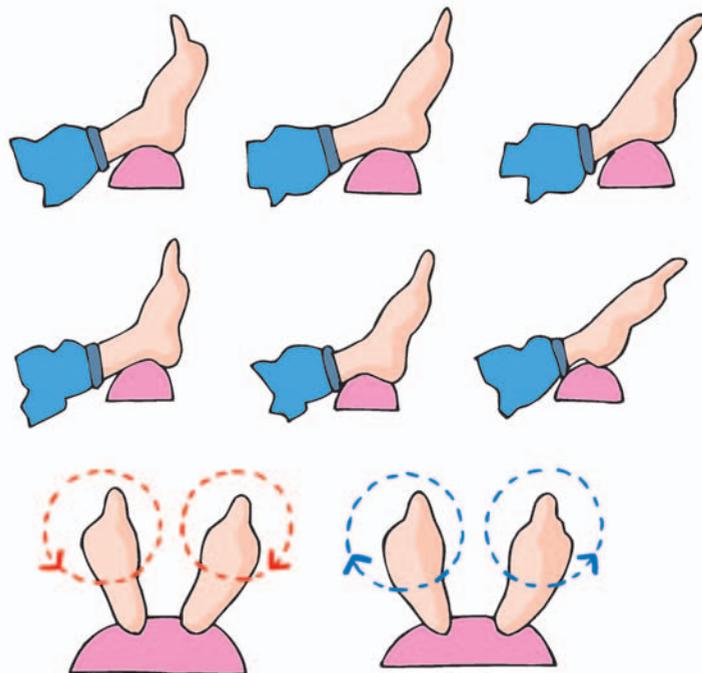
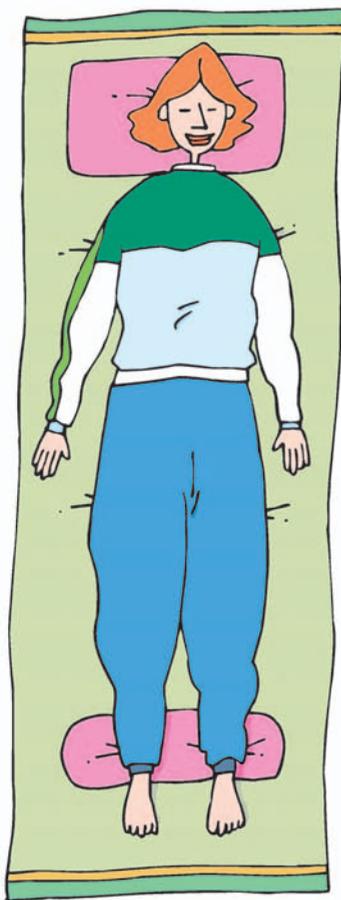
Hay ejercicios que de manera específica sirven para los esfuerzos que se realizan en el momento del parto y para aliviar las molestias del embarazo y acortar el nacimiento del bebé. Estos ejercicios han de realizarse de forma lenta y suave, no deben doler.

Una vez aprendidos los ejercicios te aconsejamos practicarlos todos los días para conseguir que llegues al momento del parto en las mejores condiciones físicas.



1. Ejercicios de extremidades inferiores para mejorar la circulación

Tumbada boca arriba, con las piernas extendidas y los pies sobre un cojín:



- Realizar giros amplios de tobillos, alternando ambos pies, se puede iniciar haciendo rotaciones en número de 10 veces con cada pie, para ir incrementando el número de veces conforme se va adquiriendo más entrenamiento.
- Flexionar la pierna izquierda por la cadera y por la rodilla, extender la rodilla y realizar una serie de rotaciones con el pie elevado, volver a la posición inicial. Realizar este ejercicio diez veces. Igual número de veces con la pierna derecha.

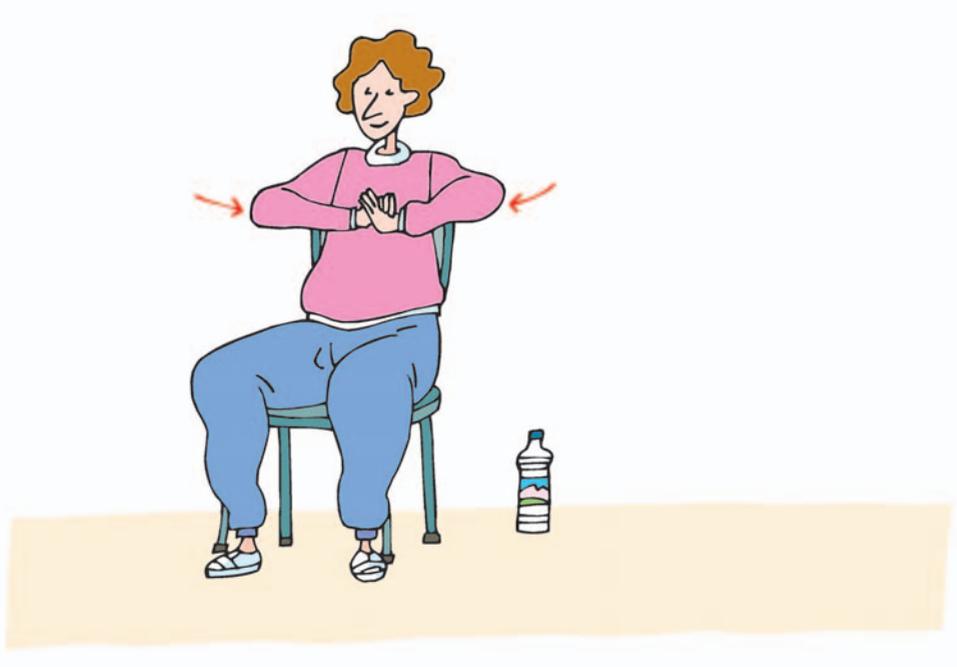
2. Ejercicios para dar elasticidad a la pelvis

- Tumbada boca arriba, con una almohada bajo la cabeza y los hombros, flexiona la pierna aproximando la rodilla hacia el abdomen y ayudándote con la mano del mismo lado, abre la pierna hacia fuera y extiende la rodilla. Vuelve a la posición inicial y repite 10 veces con cada pierna.
- Sentada, con las piernas abiertas y flexionadas, apoya las manos en las rodillas e intenta aproximarlas al suelo. Repite 20 veces.
- Sentada, con las piernas abiertas y flexionadas junta las plantas de los pies y acerca los talones hacia la pelvis, manteniendo la posición unos segundos.



3. Ejercicios para los músculos del pecho

- Sentada en una silla, con las piernas abiertas y flexionadas, coloca los codos a la altura de los hombros, une la palma de las manos y presiona. Repite 20 veces.



4. Ejercicios para la espalda

- Sentada, con las piernas abiertas y flexionadas, levanta los brazos por encima de la cabeza y une las manos para extender, suave pero firmemente, la espalda. Repite 20 veces.
- De rodillas, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, levanta suavemente la cabeza y arquea la espalda hacia dentro. Luego flexiona la cabeza hacia el pecho y arquea la espalda hacia fuera. Repite 10 veces.



Respiración. Tipos de respiración

Saber respirar ayuda a liberar tensión y a crear un estado de relajación agradable. Una buena oxigenación mejora el estado de la madre y del feto durante el embarazo y en el parto.

Los ejercicios respiratorios se pueden realizar tumbada boca arriba, sentada o tumbada de costado. Es importante practicarlos diariamente para conseguir un buen entrenamiento. Tipos de respiración:

- **Respiración superficial:** Es clavicular y analgésica. Sirve para la fase de dilatación del cuello uterino. Se toma el aire (poca cantidad) por la boca o por la nariz y se expulsa lentamente por el mismo sitio.
- **Respiración soplante rápida.** Es torácica. Se utiliza para descansar, distender los músculos respiratorios y para recuperarte. Se coge el aire por la nariz y se expulsa por la boca.
- **Respiración soplante lenta:** Se utiliza para controlar las ganas de empujar. Se toma el aire por la nariz y se expulsa lentamente por la boca.
 - **Abdominal.** Se utiliza cuando hay ganas de empujar y la dilatación del cuello es casi completa.
 - **Torácica.** Se utiliza para controlar las ganas de empujar cuando se ha roto prematuramente la bolsa y la dilatación no es completa.
- **Respiración de jadeo:** Se utiliza cuando ha salido la cabeza del niño, tiene que mantenerse hasta que termine esa contracción para que, en la pausa, el niño coloque los hombros en la posición correcta para salir. Se coge y se expulsa el aire por la boca entreabierta. Es muy cansada y sólo se debe utilizar en este caso.
- **Respiración completa o profunda.** Se utiliza antes y después de cualquier tipo de respiración. Se coge el aire por la nariz, llenando al máximo los pulmones y el vientre y se expulsa por la boca, notando que el aire sale del cuerpo, como si nos vaciáramos.



Relajación

Aprender alguna técnica de relajación es de gran ayuda para disminuir la tensión emocional durante el embarazo y en el momento del parto. Es conveniente practicar a menudo para aprender a reconocer los diferentes músculos e identificar su tensión y relajación.

En un lugar tranquilo busca una postura cómoda, el cuerpo debe estar totalmente apoyado (tumbada o recostada en un sillón), las articulaciones semiflexionadas. Una música suave de fondo te ayudará a relajarte. Cerrar los ojos facilita la concentración. Afloja los brazos y respira suave pero profundamente. Hay que actuar sobre cada miembro de nuestro cuerpo:

Ejemplo: pierna izquierda:

Dobla los dedos del pie. Relaja.

Dobla el tobillo hacia arriba. Relaja.

Dobla el tobillo hacia abajo. Relaja.

Estira la rodilla. Relaja.

Dobla la rodilla. Relaja.

Contrae los glúteos. Relaja.

Estos movimientos alternativos de contracción-relajación han de hacerse primero con una pierna, luego la otra, un brazo, el otro, los hombros y la cara: arrugar la frente, relajar; fruncir el entrecejo, relajar; elevar el labio superior, relajar; descender el labio inferior, relajar; etc. y siempre manteniendo la respiración suave pero profunda. Al finalizar estírate o desperézate y abre los ojos.

