

MUJER: CUÍDATE Y PREPÁRATE PARA TU PARTO



¿CÓMO CUIDARTE?

Observa tus emociones.
Dejar pasar el coraje,
la tristeza, el miedo y
busca la paz



¿QUIÉN TE ATENDERÁ EN TU PARTO? ¿DÓNDE?



Si es un embarazo sin
complicaciones, tú decides dónde
y con quién parir, si has estado
delicada, es mejor que vayas a un hospital.

**¡Tú puedes parir, el poder está en
tu cuerpo, tu mente y en tu corazón!**

MUJER: CUÍDATE Y PREPÁRATE PARA TU PARTO

¿CÓMO PREPARARTE PARA EL PARTO?

EJERCICIOS QUE PUEDES REALIZAR DESPUÉS DE LOS PRIMEROS TRES MESES EN EL EMBARAZO



La posición de cucullas ayuda a que se vayan aflojando los músculos de tu cadera



CERRAR



Mover tu espalda, fortalecerá tu cintura. Y te quitará el dolor de espalda baja



ABRIR

Sentada, aprieta tu vulva y vagina, luego aflójala completamente



Cuando inhalas por la nariz metes vida. Cuando sacas el aire por la boca, te aflojas y relajas. Esto te servirá cuando tengas la contracción

