



## El trabajo de parto

La respiración es fundamental para lograr una adecuada relajación al momento de recibir a tu bebé.

Durante el proceso de charlas de preparación al parto que ofrecemos en Comepa, trabajaremos sobre ella para que puedas realizar con mayor facilidad y sin ningún tipo de temor los trabajos de pre parto.

Durante el tiempo que dure cada contracción, deberás respirar profunda y lentamente, inhalando por nariz y exhalando el aire por la boca, sin retenerlo y lentamente.

Procura siempre buscar una posición que te resulte cómoda y que te permita estar lo más relajada posible.

Una vez que termina la contracción respira normalmente y afójate.

### Sensaciones

Puedes sentir calor o frío y molestias en la zona del bajo vientre y en las caderas.

Cuando sientas deseos de hacer fuerza avisa al equipo que te atienda.



## Beneficios de la lactancia materna

### Para tu hijo

Óptimo crecimiento y desarrollo  
Fácil digestión  
Protección de infecciones: digestivas, respiratorias, etc.  
Prevención de alergias: asma, eccemas, digestivas, etc.  
Previene la anemia y las caries dentarias, mala oclusión.  
Contacto piel-piel importante para el apego

### Para vos

Previene el cáncer de mamas y genitales  
Establece lazos afectivos  
Da tranquilidad de saber que estas haciendo lo mejor.

### Para tu familia

Mejora los lazos afectivos  
No aumenta gastos

### Para la sociedad

Es un importante indicador de la salud de la población porque:  
Disminuye la mortalidad infantil  
Disminuye enfermedades e internaciones de lactantes  
Previene enfermedades de jóvenes y adultos como: obesidad, diabetes e hipertensión arterial