

A POSIÇÃO PARA O PARTO

Existem várias posições que você pode adotar tanto durante a fase de dilatação quanto na fase de expulsão do bebê. Durante a fase de dilatação, você pode ficar em pé, caminhando, sentada e deitada em qualquer posição que lhe parecer confortável. Durante a expulsão, as posições mais favoráveis são as verticalizadas e laterais. A menos aconselhada é a chamada posição de litotomia (posição ginecológica), porém é a mais usada, pois é mais conveniente para os médicos. Você pode ficar como quiser, em pé, de cócoras, de quatro, de joelhos, deitada de costas ou de lado, ou qualquer outra posição.