

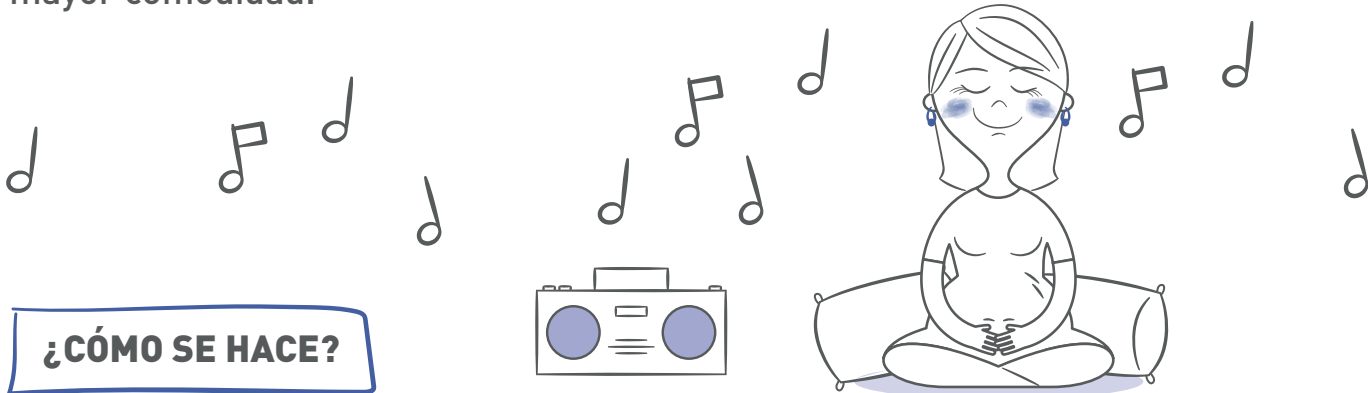
## Medidas de **CONFORT**

### ¿PARA QUÉ?

El parto es una experiencia única e intensa, para la que tanto tu cuerpo, como tu bebé y tú están preparados. Alistar una serie de elementos que te acompañen y hagan más llevaderos los momentos de dolor o cansancio te permitirán vivir su llegada con mayor comodidad.

### MATERIAL

- Música
- Respiración
- Cojín con semillas con aroma a lavandas
- Rebozo
- Agua



### ¿CÓMO SE HACE?

1. Preparar las siguientes herramientas en una mochila para el día de tu parto
2. Tu respiración es lo más importante. Piensa en ella, trata que sea larga, lenta y profunda mientras sea posible. Obsévala y sigue tu intuición
3. Toma aire, vocaliza, abre tu garganta y relaja tu cuerpo. "Aaaaaaaa"
4. Si es posible, lleva música, de preferencia una selección que hayas elegido con anticipación y que te relaje. Si no llevas música, recuerda que eres tú mejor sonido. Canta o susurra.
5. Lleva un cojín con semillas con aroma a lavanda
6. Puedes colgar un rebozo de una puerta para que quede firme y pueda sostenerte y balancearte
7. Si puedes, utiliza una regadera de agua caliente (no demasiado) o tina