

# EXERCÍCIOS PRÁTICOS

## TRABALHO DE PARTO

### RESPIRAÇÃO

Os exercícios respiratórios associados a técnicas de relaxamento contribuem para o alívio da dor durante o trabalho de parto

- **RESPIRAÇÃO CALMA E TRANQUILA**  
(no intervalo das contrações)

- **RESPIRAÇÃO LENTA E PROFUNDA**  
(durante as contrações: inspirar pelo nariz como se estivesse a cheirar uma flor e expirar lentamente pela boca como se estivesse a soprar uma vela sem a apagar)

- **RESPIRAÇÃO DE SOPRO**  
(quando sente necessidade de fazer força mas ainda não pode: deverá soprar, numa cadência rápida)

- **RESPIRAÇÃO DE BLOQUEIO**  
(no período expulsivo: fazer uma respiração profunda, sustendo o ar dentro dos pulmões e manter durante o período máximo de tempo que conseguir, fazendo força simultaneamente)

### BOLA DE PILATES

A utilização da bola durante o trabalho de parto promove:

- adaptação do bebé à bacia da mãe;
  - relaxamento dos músculos;
  - alívio da dor;
- evolução do trabalho de parto.

