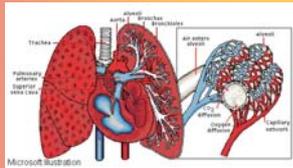


# Ejercicios respiratorios



## Entrenamiento Respiratorio

### Objetivos:

1. Aumentar el aporte de oxígeno al útero y al feto
2. Disminuir las molestias ocasionadas por las contracciones uterinas
3. Liberar la tensión
4. Aumentar la relajación

## Entrenamiento Respiratorio

### Clasificación:

#### 1. Topografía

- Abdominales
- Torácicos
- Combinados

## Entrenamiento Respiratorio

### Clasificación:

#### 2. Su profundidad y rapidez

- Profundos y lentos
- Profundos rápidos-lentos
- Superficiales y lentos
- Superficiales y rápidos

## Patrones Respiratorios

### Respiración Abdominal:

- Inspiración: se coge el aire por la nariz, hinchando progresiva y lentamente el abdomen
- Espiración: se expulsa el aire por la boca y se contrae lentamente el abdomen



## Patrones Respiratorios

### Respiración Torácica:

- Inspiración: por la nariz, elevando el tórax y desplegando las costillas
- Espiración: por la boca, deshinchando lentamente el tórax y apretando suavemente las costillas



## Patrones Respiratorios

### Respiración Combinada:

- Inspiración: por la nariz, hinchando primero el abdomen y expandiendo luego el tórax
- Espiración: por la boca, deshinchando primero el abdomen y luego el tórax

## Patrones Respiratorios

### Respiración profunda y lenta:

- Inspiración: por la nariz, lenta y profunda (torácico o abdominal)
- Espiración: larga y profunda por la boca, deshinchando progresivamente el abdomen o el tórax

## Patrones Respiratorios

### Respiración profunda rápida-lenta (Respiración Soplante)

- Inspiración: por la nariz, corta pero profunda
- Espiración: por la boca, controlada, soplante, exhalando el aire muy poco a poco, como si quisiéramos hacer mover la llama de una vela pero sin apagarla

## Patrones Respiratorios

### Respiración superficial y rápida (Respiración Jadeante)

- Inspiración: corta y superficial (por la nariz o la boca)
- Espiración: corta y superficial (por la nariz o la boca)

## Patrones Respiratorios

### Respiración superficial y lenta

- Inspiración: por la nariz, corta y moderadamente lenta
- Espiración: por la boca, corta y lenta

## Patrón Respiratorio para la Fase Lenta

### Objetivos:

- Facilitar la llegada de oxígeno al feto y favorecer la relajación, más que evitar el dolor, ya que durante esta fase las contracciones producen pocas molestias

## Patrón Respiratorio para la Fase Lenta

### Técnica:

- Al iniciarse la contracción, se efectúa una respiración profunda (torácica)
- En el transcurso de la contracción (50''), debe practicarse una respiración "superficial y lenta"
- Al terminar la contracción se efectuará una respiración "profunda y lenta" (abdominal)
- Entre contracción y contracción: respiración normal

## Patrón Respiratorio para la Fase Lenta

### Posición de la gestante:

- Es aconsejable que este patrón respiratorio se ensaye en las tres posiciones básicas: de pie, sentada y echada



## Patrón Respiratorio para la Fase Lenta

### Ritmo del ejercicio:

- Además de realizarlo en las clases de educación maternal, es aconsejable practicarlo dos veces al día (dos contracciones imaginarias). Pueden aprovecharse las contracciones de Braxton-Hicks, que aparecen en el último trimestre de la gestación

## Patrón Respiratorio para la Fase Activa

### Técnica:

- Al principio de la contracción se efectuará una respiración "profunda y lenta"
- Durante la contracción se adoptará una respiración "superficial y rápida" que será:
  - a) Al principio por la nariz
  - b) Continuará con la boca
- Al finalizar la contracción se efectuará una respiración "profunda y lenta"
- Entre contracción y contracción: resp. normal



## Patrón Respiratorio para la Fase Activa

### Posición de la gestante:

- Sentada, o echada como en el patrón respiratorio anterior

## Patrón Respiratorio para la Fase Activa

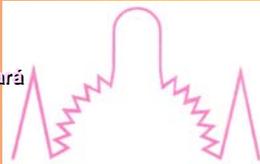
### Ritmo del ejercicio:

- Además de practicarlo en el centro de educación maternal se aconseja practicar este patrón dos veces al día, tanto echada como sentada, realizando en cada ocasión el simulacro de una contracción de 90 segundos

## Patrón Respiratorio para la Fase Transicional

### Técnica:

- Al inicio de la contracción se efectuará una respiración profunda (torácica) pero en este caso más rápida
- Al ir aumentando la intensidad de la contracción se adopta una respiración "superficial y rápida" (torácica bucal)
- En el momento en que aparezcan las ganas de empujar se realizará una respiración "profunda rápida-lenta" (soplante)
- Al finalizar la contracción: respiración profunda y lenta (abdominal)
- Entre contracción y contracción: respiración normal



## Patrón Respiratorio para la Fase Transicional

### Posición de la gestante:

- Este patrón respiratorio debe realizarse preferentemente sentada, ya sea en posición de sastre o mejor con las piernas abiertas y flexionadas. La espalda debe apoyarse en la pared o en unos cojines doblados



## Patrón Respiratorio para la Fase Transicional

### Ritmo del ejercicio:

- Además de practicarlo en el centro de educación maternal, es conveniente realizarlo dos veces al día, simulando dos contracciones de dos minutos de duración cada vez

## Patrón Respiratorio para la Fase de Expulsión

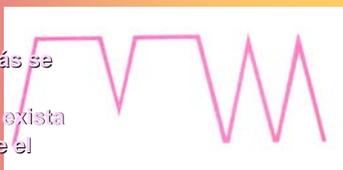
### Técnica:

- Al iniciarse la contracción, se realizarán un par de respiraciones profundas y lentas (torácicas)
- Al establecerse la contracción (cuando la educadora diga: la contracción es fuerte), se realizará una inspiración profunda combinada y se bloquea el aire, mientras se pueda (la educadora contará hasta diez) Simultáneamente se empujará hacia fuera y hacia abajo con el diafragma sobre el fondo uterino, mientras la musculatura del suelo de la pelvis se mantiene relajada (esfuerzo del pujo)

## Patrón Respiratorio para la Fase de Expulsión

### Técnica:

- Cuando no se pueda más se expulsa el aire. A continuación, mientras exista la contracción, se repite el ciclo anterior
- Al finalizar la contracción, se efectúan varias respiraciones profundas y lentas (abdominal), y se adopta una posición de descanso
- Entre contracción y contracción: respiración normal



## Patrón Respiratorio para la Fase de Expulsión

### Posición de la gestante:

- Echada o sentada, con la cintura y las nalgas bien apoyadas en un plano (suelo o cama)
- En el momento del pujo se elevarán la cabeza y los hombros unos 30°, y con las manos se abarcarán las piernas a nivel de las rodillas (por delante o por detrás). Los codos altos y separados del cuerpo. La barbilla pegada al tórax



## **Patrón Respiratorio para la Fase de Expulsión**

**Ritmo del ejercicio:**

- **Sólo debe realizarse una vez al día**