



Consells al final de l'embaràs

Durant el 3^{er} trimestre de l'embaràs el cos de la mare es prepara pel part. Hi ha una impregnació hormonal que relaxa els lligaments per permetre més mobilitat a les articulacions dels ossos de la pelvis i així **facilitar la col·locació del fetus dins la pelvis**. Això vol dir que la postura de la mare juga un paper important en l'alineació mare - fetus - pelvis.

La mare i el fetus han de treballar junts per arribar a un naixement fisiològic. La presentació fetal des del començament del treball de part influirà en la manera com naixerà aquest nadó.

En els 2 últims mesos, **CAL EVITAR:**



En els 2 últims mesos, **ACONSELLEM:**

- **Moviments actius** : caminar, pujar escales, ballar: (rumba, salsa, flamenc, dansa del ventre, etc.)



- **Adoptar regularment posicions verticals i inclinades endavant (panxa endavant i esquena recta)**: seure al revés recolzada al respatllet de la cadira, asseguda amb l'esquena recta, postura india, a la gatzoneta recolzada a la paret o amb una cadira al davant, de genolls, a quatre grapes, etc.



- **Dormir de costat amb la cama superior flexionada**

