NOIA

Guía gratuita

3 respiraciones para transitar tu parto

Herramientas sencillas para llegar a tu parto con más calma.

Laura García
Doula y fundadora de NOIA

@laurag.doula



Hola, soy Laura

Soy doula de gestación, parto y posparto, bailarina y mamá. Mi camino comenzó en la danza: a través del baile y el yoga aprendí a habitar mis emociones y a escuchar mi cuerpo como un espacio de verdad y medicina.

Cuando fui mamá, el acompañamiento de mis doulas transformó mi parto. Me mostraron que el nacimiento es un portal sagrado, donde la presencia, la confianza y el cuidado emocional hacen toda la diferencia.

Hoy acompaño a mujeres y familias para que se sientan contenidas, informadas y sostenidas. La meditación es parte de mi día a día, y muy pronto quiero compartirte meditaciones para tu embarazo.

Ningún parto te hace mejor ni peor mamá. Estas respiraciones son herramientas para ti, las uses como las uses.

¿Por qué respirar?

Tu cuerpo tiene un modo **alerta** y un modo **calma**. Cuando sientes miedo, se activa la alerta: te tensas y todo se siente más intenso.

Cuando respiras lento, con exhalaciones largas, le dices a tu cuerpo que estás segura. A ese modo calma se le llama **sistema parasimpático**, y en él pasan dos cosas que te ayudan en el parto:

Un ambiente de oxitocina

La oxitocina es la hormona que ayuda a que las contracciones avancen. Se da mejor en calma, con confianza y poca luz. El miedo y la tensión pueden frenarla.

Músculos más sueltos

Cuando sueltas hombros, mandíbula y respiración, también le das permiso a los músculos que trabajan en el parto, como el suelo pélvico, para relajarse y abrir espacio.

No se trata de hacerlo perfecto,
sino de tener a dónde volver.

RESPIRACIÓN 1

El suspiro largo

Inspirada en la técnica 4-7-8 del Dr. Andrew Weil, adaptada para el embarazo.

Cuándo: al inicio del trabajo de parto, entre contracciones, y en el embarazo cuando sientas ansiedad o no puedas dormir.

1. Pon una mano en tu panza y otra en tus costillas.
2. Inhala por la nariz contando **4**. Siente cómo tus costillas se abren hacia los lados.
3. Haz una **pausa suave** de 2 o 3 tiempos, solo si te sientes cómoda. Sin aguantar con fuerza.
4. Exhala por la boca, lento, contando **6 a 8**, como un suspiro. Suelta hombros y mandíbula.

Con movimiento

Sentada en la pelota, balancea la cadera de lado a lado: inhala hacia un lado y exhala largo hacia el otro. El movimiento lleva el ritmo por ti.

Errores comunes

Subir los hombros al inhalar.
Respirar solo con el pecho.
Forzar la exhalación hasta marearte.

Para tu acompañante: que cuente contigo en voz baja, 4 adentro y 6 afuera, y te ponga la mano en los hombros cuando los subas.

RESPIRACIÓN 2

La ola

Cuándo: durante la contracción.



1. Imagina que la contracción es una ola que sube, llega arriba y baja.
2. Mientras sube, inhala profundo hacia la panza.
3. Mientras baja, exhala largo con los labios suaves, como si soplaras una vela sin apagarla.
4. Una ola a la vez. No tienes que pensar en la siguiente.

Para practicar

Usa la ola en una postura cómoda, con un balanceo suave de cadera sobre la pelota.

RESPIRACIÓN 3

El sonido bajo

Cuándo: cuando las contracciones se vuelven más intensas.

1. Inhala por la nariz.
2. Exhala haciendo un sonido grave y largo: **"mmm"** u **"ooo"**.
3. Siente cómo vibran tu pecho y tu panza.

Con movimiento

En cuatro puntos, o apoyada en tu acompañante, mece la cadera despacio mientras haces el sonido. Deja que la voz y el movimiento bajen juntos.

¿Por qué ayuda?

Tu mandíbula y los músculos del canal de parto están conectados: cuando sueltas la boca y la mandíbula, los músculos de abajo tienden a soltarse también. Por eso el sonido grave ayuda tanto. No tienes que hacerlo bonito ni en silencio.

¿Cómo practicar?

Practica **5 minutos al día** desde ahora, con el visto bueno de tu médico.

Practica con tu acompañante: que te recuerde el suspiro largo.

Si te mareas, vuelve a tu respiración normal y descansa.

¿Quieres prepararte acompañada?

Te acompaño en tu embarazo, parto y posparto, preparándote desde el cuerpo con movimiento y respiración. Escríbeme y conversamos sin compromiso.

Instagram: @laurag.doula
WhatsApp: +57 301 336 6430

Esta guía complementa las indicaciones de tu equipo médico, no las reemplaza. Consulta con tu médico antes de empezar cualquier práctica.

Laura García
@laurag.doula