



40 RAZONES

Para llegar a 40 completas A nadie le gusta que lo apuren... ¡especialmente a los bebés!

Su bebé necesita 40 semanas completas de embarazo para crecer y desarrollarse. Aunque llegar al fin del embarazo quizás parezca tentador durante esas últimas semanas, inducir el parto está relacionado con un riesgo mayor de tener un parto prematuro, cirugía cesárea, hemorragia o infección. El parto sólo se debe inducir por motivos médicos, no por conveniencia o para cumplir con el programa que uno quiera. El bebé le dirá cuándo está listo para nacer. Hasta llegar a ese punto, he aquí 40 razones para llegar a 40 semanas completas de embarazo:

Un final feliz y sano

- Termine bien al empezar bien:** asistir a todas sus consultas prenatales ayudará a asegurar un parto saludable
- Disfrute la jornada:** pronto conocerá a su bebé
- Deje que la naturaleza se encargue del asunto:** hay menos complicaciones y riesgos para usted y para su bebé cuando el parto es natural
- Recupérese más rápido** de un parto natural que de una cesárea, la cual es una cirugía mayor en el área abdominal que causa más dolor y requiere una estadía más larga en el hospital y una recuperación más larga
- Cultive su cerebro:** a 35 semanas de embarazo el cerebro de su bebé sólo tiene dos tercios del tamaño que tendrá a 40 semanas
- Ajuste su termostato:** los bebés que nacen a término regulan mejor su temperatura
- Aumente el amamantamiento:** los bebés nacidos a término maman y tragan de manera más efectiva que los bebés que nacen antes
- Disfrute de las patadas y las maromas:** maravílese con el milagro de la vida que lleva dentro
- Aproveche la excusa conveniente** que tendrá para explicar cada cambio de ánimo o antojo absurdo
- Nútrase:** tener una dieta saludable y dar pecho al bebé le ayudarán a bajar el peso que ganó durante el embarazo
- Deje que otros carguen** con los comestibles y los paquetes durante un rato más
- Disfrute su tiempo de pareja antes de volverse un trío...** ¡o un cuarteto o quinteto!
- Lúzcase con su panza:** mientras más grande sea, mejores son las probabilidades de obtener un asiento de primera fila en prácticamente cualquier lugar

Las enfermeras de AWHONN se recuerdan que no debes apresurar a su bebé www.GoTheFull40.com

Mitigue sus riesgos

- Coma de manera sana** pero consiéntase sin pena cuando tenga antojos
- Déle más tiempo de desarrollo al bebé,** ya que quizá no sepa exactamente cuándo quedó embarazada
- Deje que el bebé escoja su cumpleaños:** si nace después de las 37 semanas no hay razón por la que debe detener el parto espontáneo
- Evite la inducción** —la cual puede conducir a una cesárea— al esperar hasta que el parto empiece por sí solo
- Reduzca el riesgo de que su bebé sufra** de ictericia, tenga un nivel bajo de glucosa o desarrolle una infección al esperar hasta que esté listo para nacer
- Desarrolle los músculos de su bebé:** si llega a término, estos serán fuertes, firmes y estarán listos para ayudarlo a flexionar y a alimentarse
- Maximice el poder de sus pulmones:** los bebés que nacen 2 semanas o más antes de término pueden tener dos veces la cantidad de complicaciones con la respiración
- No les haga caso a los que dicen que la inducción de parto resulta más conveniente.** No hay nada de conveniencia en tener un trabajo de parto más largo e incrementar el riesgo de tener una cesárea
- Si le piden acelerar el nacimiento del bebé,** señale que a menudo las inducciones hacen que el trabajo de parto sea más doloroso y que puede conducir a una cesárea
- Deje que otros hagan el trabajo pesado...** y los quehaceres caseros adicionales
- Dese un lujo y obtenga una pedicura...** o bien pídale a una amiga que se lo haga, especialmente si no puede ver ni tocar sus pies
- Disfrute el hecho de que en este momento usted es la madre perfecta:** sus hábitos sanos durante el embarazo están haciendo que el bebé crezca de la mejor manera posible
- Termine bien:** más tiempo en el vientre de mamá significa menos tiempo en el hospital

Disfrute la época

- ¡Relájese!** Es mucho más fácil cuidar a los bebés cuando aún están en el vientre
- Póngase ropa cómoda y elástica** sin ninguna pena
- Posponga durante un rato más los 5.000 cambios de pañal** que, en promedio, tendrá que hacerle al bebé
- Salga sin tener que abrochar,** desabrochar y volver a abrochar el bebé en su asiento de auto o coche cuando esté haciendo mandados
- Ande con sus bolsos más chic,** especialmente los que son demasiado chicos para guardar pañales y toallitas de limpieza
- Disfrute ser mamá:** ahora mismo sabe exactamente donde está su bebé y lo que está haciendo
- Duerma cuando pueda:** la cantidad de sueño que está obteniendo ahora será mucha comparada con la que obtendrá después de que nazca el bebé
- El masaje aún es imprescindible:** pídale a su pareja que le dé uno
- Disfrute salir** en pareja sin tener que pagar a una niñera
- Consíéntase al ir de compras** sin la responsabilidad adicional de ir con un bebé
- Redecore su casa** usando el tema que usó para el cuarto del bebé
- Lea con comodidad:** su panza creciente sirve para apoyar libros y los pone justo a la mejor altura para leerlos
- Haga que la experiencia del parto sea la mejor posible;** no se apure
- Anote su propia razón saludable:** si da por resultado que su bebé reciba las 40 semanas completas de embarazo, merece estar en esta lista



AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF
WOMEN AND NEWBORNS