



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

1. **Termine bien al empezar bien:** asistir a todas sus consultas prenatales ayudará a asegurar un parto saludable
2. **Disfrute la jornada:** pronto conocerá a su bebé
3. **Deje que la naturaleza se encargue del asunto:** hay menos complicaciones y riesgos para usted y para su bebé cuando el parto es natural
4. **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
5. **Cultive su cerebro:** a 35 semanas de embarazo el cerebro de su bebé sólo tiene dos tercios del tamaño que tendrá a 40 semanas
6. **Ajuste su termostato:** los bebés que nacen a término regulan mejor su temperatura
7. **Aumente el amamantamiento:** los bebés nacidos a término maman y tragan de manera más efectiva que los bebés que nacen antes
8. **Disfrute de las patadas y las maromas:** maravílese con el milagro de la vida que lleva dentro
9. **Aproveche la excusa conveniente** que tendrá para explicar cada cambio de ánimo o antojo absurdo
10. **Nútrase:** tener una dieta saludable y dar pecho al bebé le ayudarán a bajar el peso que ganó durante el embarazo
11. **Deje que otros carguen** con los comestibles y los paquetes durante un rato más
12. **Disfrute su tiempo de pareja antes de volverse un trío...** ¡o un cuarteto o quinteto!
13. **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

14. **Coma de manera sana** pero consiéntase sin pena cuando tenga antojos
15. **Déle más tiempo de desarrollo al bebé,** ya que quizá no sepa exactamente cuándo quedó embarazada
16. **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
17. **Evite la inducción** —la cual puede conducir a una cesárea— al esperar hasta que el parto empiece por sí solo
18. **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
19. **Desarrolle los músculos de su bebé:** si llega a término, estos serán fuertes, firmes y estarán listos para ayudarlo a flexionar y a alimentarse
20. **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
21. **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
22. **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
23. **Deje que otros hagan el trabajo pesado...** y los quehaceres caseros adicionales
24. **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
25. **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
26. **Termine bien:** más tiempo en el vientre de mamá significa menos tiempo en el hospital

Disfrute la época

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