

Ya pronto llegará el bebé: Cómo gozar las últimas semanas del embarazo

El bebé Rudi nació a tiempo, a solo cinco días de la fecha calculada para Liu, fue un placer llegar a casa con el recién nacido.

“En general, una vez que me bajó la leche, empezó a comer bien, lo que fue muy bueno y sé que puede ser un reto, pero hasta ahora todo ha ido muy bien.”

La especialista en lactancia, Julie Duncan, le ofrece a Jennifer consejos sólidos.

Duncan es testigo de los beneficios que tienen los bebés como Rudi, cuando nacen en la fecha, o cerca de la fecha, de 40 semanas.

“Cuando nace el bebé a término completo, está más listo para enfrentarse al mundo. No les gusta a los bebés que los apresuren y es mejor para el bebé que decida cuándo va a ser su cumpleaños.”

La Dra. Anna Kuo, es pediatra y la primera en examinar a los recién nacidos en el hospital. Ella acompaña a los nuevos padres entre nervios y felicidades y apoya sus esfuerzos para un parto a término completo.

“Entendemos ahora que un bebé que nace a las 36 o 37 semanas, aunque parezca estar bien desarrollado, en realidad su cerebro y pulmones todavía deben madurar mucho, como otras partes de su cuerpo.”

Isaiah ahora tiene 6 meses, está a punto de ser más móvil. Su mamá, Heather Kersey se embarazó con la idea de tener un parto a término completo.

“Cuando me enteré que estaba embarazada, fue muy importante que encontrara a una comadrona que no me recomendará una inducción pero Isaiah se adelantó tres días por sí solo.”

Becky Nickerson es una entusiasta del yoga y está embarazada, ella mantiene un estilo de vida saludable para mejorar las posibilidades de un parto a término completo.

“Si tienes acceso a una alberca, eso es absolutamente lo mejor. No te puedes lastimar en el agua, puedes caminar en el agua, hace que te sientas bien y ese es un buen ejercicio para las mamás. Y te sientes mejor.”

“Es importante tomar tiempo para mí, sin sentir culpa. Creo que como mujeres y madres tenemos sentido de culpa cuando tomamos tiempo para nosotras, como ir a que nos den masaje, o que nos pinten las uñas, hasta tomar tiempo para leer.”

Entre mayor sea la preparación, la transición de traer el bebé a casa será mejor. Es caso de poder saborear cada momento.

“Me encanta su pelo, entonces lo acaricio cuando está comiendo, bueno, más que nada darle mucha atención.”

“Es muy especial porque crecen tan rápido. En un abrir y cerrar de ojos, ya están gateando, caminando y aparentemente después van al colegio, es en verdad algo increíble.”