

# Ya pronto llegará el bebe: Ventajas de llegar a término complete

Becky Nickerson está embarazada por primera vez. Es una entusiasta de la yoga y está viendo los beneficios durante el embarazo, tanto en casa como en el estudio, donde sus alumnos incluyen a mamás embarazadas.

*“Nos gusta darles una consulta de 30 minutos para mostrarles lo que pueden modificar, conforme cambian sus cuerpos.”*

*“¡Podemos hacer más de lo que pensamos!”*

La actividad es una estrategia, para aumentar la estamina en la mama y darle al bebé el tiempo necesario para desarrollarse y crecer. Esto significa acercarse lo más posible a término completo, 40 semanas, desde la concepción hasta el parto.

*“Lo mejor es permitir que el embarazo progrese y que el bebé nazca cuando esté listo. Lo ideal es que fuera después de las 39 semanas, preferimos no intervenir, a menos que sea médicamente necesario hacerlo, ya que los bebés necesitan ese tiempo para madurar.”*

La Dra. Kathleen Khan está muy consciente de la meta de 40 semanas, como profesión y asistiendo partos y como madre que es.

*“Mi hija nació un día después de su fecha, y es absolutamente maravillosa. Tiene siete meses y estoy gozando cada momento de ser madre. Me ofrece una nueva apreciación de mi profesión y de lo que mis pacientes viven.”*

Las principales organizaciones de salud ya no recomiendan las cesáreas, o el uso de medicinas para iniciar o inducir el parto sencillamente por comodidad, conveniencia o cualquier otra razón no médica. Por supuesto, hay varias razones válidas para inducir el parto y hacer cesáreas, cuando la salud de la mama y del bebé corren riesgo.

*“Si la mamá tiene problemas médicos como presión alta. Preeclampsia, diabetes u otra condición médica que puede causar que sea peligroso continuar con el embarazo. Puede haber razones fetales para que el embarazo termine antes.”*

Las mujeres que tienen a dos o más bebés a la vez tienden a tener partos prematuros y a veces es necesaria una cesárea. Pero también recomendamos que esperen lo más que sea posible. Si es necesaria una inducción, por razones médicas, entonces la mamá no debe sentir culpa. Pero debe hacerles preguntas a su doctor u otro profesional médico. En la mayoría de los casos, los bebés escogen cuando van a nacer. Pero, unas cuantas semanas puede significar una gran diferencia.

*“Antes se pensaba que un embarazo a término era de 37 a 42 semanas, pero los últimos años han demostrado con investigaciones, que hay muchas variantes y resultados fetales, o neonatales, durante esas cinco semanas, y el parto a las 37 semanas con frecuencia es muy distinto al de un bebé que nace a las 40 semanas.”*

*“Ligeramente dirijan la barbilla hacia el pecho y tomen un momento para pensar en algo lindo.”*

Becky Nickerson encuentra un mayor significado para lo que se conoce en la yoga como rendición confiada. Comparte esto con sus alumnas.

# Ya pronto llegará el bebe: Ventajas de llegar a término complete

*“El cuerpo humano es inteligente de nacimiento. ¿por qué pelearlo? ¿por qué tratar de evitarlo? Acéptalo. Permite que te ayude la naturaleza. Y si escuchas al proceso natural, vas a llegar bien.”*

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**®