

## TRUCOS PARA ADELANTAR EL PARTO

Los que te contamos sirven para que, cuando el bebé esté listo para nacer, el parto se desencadene de una forma natural. Son inofensivos y se pueden poner en práctica a partir de las semanas 39-40.

Tienes que saber que los métodos más conocidos para adelantar el parto pueden funcionar... o no. Pero en ningún caso van a ser perjudiciales para vuestra salud.

Eso sí, no los pongas en práctica si aún te queda bastante tiempo para salir de cuentas o si tienes algún problema médico y/o tu doctor te lo desaconseja.

Pueden llevarlos a cabo las mamás que ya han pasado la semana 39 o 40 y cuyo embarazo ha transcurrido con total normalidad. Toma nota... y ¡suerte!

### CAMINAR ADELANTA EL NACIMIENTO

El método que seguro te va a aconsejar tu ginecólogo si la fecha en la que sales de cuentas es inminente y no hay indicios de parto es caminar. Caminar a diario, al menos un par de horas. Al andar, a un ritmo moderado, la pelvis tiene un movimiento continuo que ayuda a que el bebé descienda y se encaje, lo que en gran medida ayudará a que el cuello del útero comience a borrarse.

### HACER EL AMOR

Mantener relaciones sexuales también suele aconsejarse en estas circunstancias. Los orgasmos femeninos causan pequeñas contracciones en el útero y podrían animar a que las verdaderas contracciones de parto hagan su aparición.

### SUBIR ESCALERAS

Hazlo siempre que puedas. Eso sí, sin llegar a agotarte ni a tener taquicardia, no hay que hacer locuras en ningún caso. Al subir escaleras, al igual que al ponerte en cuclillas, o al sentarte en una pelota grande de gimnasia, ayudas al bebé a encajarse en tu pelvis si aún no lo ha hecho.

### MÉTODOS NO CIENTÍFICOS PARA ADELANTAR EL PARTO

Hay otros métodos muy conocidos entre las madres, pero sin base científica que los sostenga. Entre ellos, los más populares son tomar una buena taza de chocolate caliente, cenar una mariscada o comer algún alimento picante. También hay mamás que aseguran que tras un buen baño con agua calentita con hierba luisa la llegada del parto se acelera.

### "ANIMAR" A TU BEBÉ A NACER

Un último truco: habla con tu bebé. Visualízalo descendiendo por el canal del parto y dile con todo el amor del mundo que su mamá está feliz y lista para encontrarse con él cara a cara y quererlo cada día más.