40 Reasons

To Go the Full 40(TM)

Nobody likes to be rushed—especially babies!

Your baby needs a full 40 weeks of pregnancy to grow and develop. While being done with pregnancy may seem tempting, especially during those last few weeks, inducing labor is associated with increased risks including prematurity, cesarean surgery, hemorrhage and infection. Labor should only be induced for medical reasons—not for convenience or scheduling concerns. Baby will let you know when she's ready to emerge. Until then, here are 40 reasons to go at least the full 40 weeks of pregnancy:

Finish Healthy & Well

1. **End right by starting right**—keeping all of your prenatal appointments helps ensure a healthier ending
2. **Savor the journey**—soon you will meet your baby
3. **Let nature take over**—there are fewer complications and risks for both you and baby through natural birth
4. **Recover faster** from a natural birth than cesarean, which is major abdominal surgery that causes more pain, requires a longer hospital stay and a longer recovery
5. **Birth a brainier baby**—at 35 weeks your baby's brain is only 2/3rds the size it will be at term
6. **Set her thermostat**—baby will better regulate her temperature when born at term
7. **Boost breastfeeding**—term babies more effectively suck and swallow than babies born earlier
8. **Delight in those kicks and flips**—marvel at the miracle of the life inside
9. **Enjoy your convenient excuse** for every mood swing and crazy craving
10. **Nourish your body**—a healthy diet and breastfeeding will help you lose the baby weight
11. **Let others carry** the groceries, mail, packages just a while longer
12. **Indulge in "we" time** before you're a threesome or more
13. **Sport your bump**—as your belly increases, so do your chances of getting a great seat almost anywhere

The nurses of AWHONN remind you not to rush your baby—give her at least a full 40! **www.GoTheFull40.com**

Manage Your Risks

14. **Eat healthfully**—indulge occasional cravings without remorse
15. **Give baby's development the benefit of time** since you may not know exactly when you got pregnant
16. **Let baby pick her birthday**—if she decides to emerge after 37 weeks there's no need to try to stop your spontaneous labor
17. **Skip an induction**—which could lead to cesarean—by waiting for labor to start on its own
18. **Reduce your baby's risks** of jaundice, low blood sugar and infection by waiting until he's ready to emerge
19. **Build your baby's muscles**—they'll be strong and firm, and ready to help him feed and flex at term
20. **Maximize those little lungs**—babies born just 2 or more weeks early can have twice the number of complications with breathing
21. **Ignore people who say an induction** is more convenient. Nothing is convenient about a longer labor and increasing your risk of cesarean
22. **Respond to requests to speed baby's birth** with the facts that inductions often create more painful labors and can lead to cesarean surgery
23. **Let others do the heavy lifting**—and the extra housecleaning
24. **Splurge on pedicures**—or ask a friend to do them for you, especially when you can't see or touch your feet
25. **Relish in the fact that right now you're the perfect mom**—your healthy pregnancy habits are growing baby the best possible way
26. **Finish well**—more time in the womb usually means less time in the hospital

Enjoy This Time

27. **Relax!** Babies are usually so much easier to care for in the womb
28. **Shamelessly wear comfy, stretchy clothes**
29. **Postpone changing the eventual 5,000+ diapers** baby will use
30. **Be out and about** without having to buckle, unbuckle, rebuckle baby into her car seat or stroller while running errands
31. **Carry your most stylish purses** especially the ones too small to hold diapers and wipes
32. **Relish parenting**—right now you know exactly where baby is and what he's doing
33. **Snooze when you can**—what sleep you're currently getting is actually quite a lot compared to the interruptions ahead
34. **Massage remains a must**—ask your partner to help ease the aches
35. **Enjoy nights out** without paying for a babysitter
36. **Indulge in shopping** without the added responsibilities of baby in tow
37. **Redecorate your house** around your nursery's theme
38. **Prop up your paperback**—your burgeoning belly peaks at just the right reading height
39. **Make the best-possible birth experience**; don't rush it
40. **Write your own healthy reason**—if it gets baby a full 40 weeks of pregnancy it deserves to be on this list

TO-530 8/16

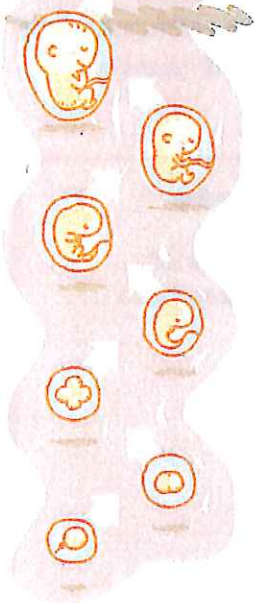
AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

40 RAzonES

Para llegar a 40 completas(TM)

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:** maravíllese 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 ayudarle 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. **Consiéntase 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

TO-530