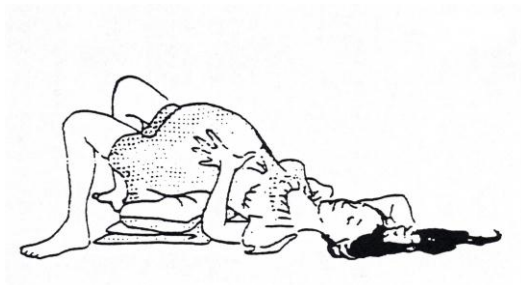




## EJERCICIO PARA EL BEBE QUE VIENE DE PIES O NALGAS

Los bebés toman una colocación en la cual vendran ya sea de cabeza, pies o nalgas, La mayoría de los bebés se colocan de cabeza hacia abajo del canal del parto en el ultimo o en los dos ultimos meses del embarazo. Si la cabeza de su bebé esta todavia hacia arriba del canal del parto y no ha cambiado esta colocación, entonces el bebé a voltearse hacia abajo sí usted tiene 34 semanas de embarazo (seis semanas antes de la fecha de parto).

Coloque almohadas en el suelo que le dean una altura de 12 pulgadas. Esto ayudara a su pelvis (caderas) elevarlas al nivel de su cabeza como se ve en la figura. Este ejercicio debe hacerse con el estomago vacio (para prevenir acidez del estomago). Haga este ejercicio dos veces al dia por 10 minutos hasta que bebé se voltee.



***Posición inclinada***

Colocandose de manos y pies también puede ayudar a su bebé a voltearlo. Haga este ejercicio y haga el de la ***Posición inclinada***.



Si el bebé esta todavia en la posición de pies o nalgas alrededor de las 37 semanas, usted sera referida a un doctor para que le haga una “version”. Esta version consiste en que el volteara al bebé a travez de su abdomen (barriga). Primero recibira una medicina para que relaje su utero o matriz. Una version se realiza con el uso de una maquina de ultrasonido. Las ventajas y desventajas de este procedimiento deberan ser discutidas con usted.