

Los ajustes regulares pueden hacer un embarazo menos difícil y un parto más cómodo. Los cuidados quiroprácticos pueden ser recibidos con toda seguridad hasta el día anterior al parto. (8)

¿Es la quiropráctica segura durante el embarazo?

Los cuidados quiroprácticos recibidos durante el embarazo demuestran ser seguros tanto para la madre como para el feto. (9) Los ajustes quiroprácticos son extremadamente suaves durante el embarazo debido al incremento de la circulación de hormonas que se da en las madres, responsables en causar una significativa relajación en músculos y ligamentos. Su quiropráctico también tiene a su disposición un número de técnicas de ajuste que proporcionan una mayor comodidad y seguridad para la madre y el feto.



Luisa & Eva a sus dos semanas cuando recibió su primer ajuste .

¿Con qué frecuencia debo recibir cuidados quiroprácticos durante el embarazo?

La frecuencia apropiada de los ajustes quiroprácticos varía en cada individuo, por varias razones. Generalmente, los cuidados regulares durante un embarazo normal y sin complicaciones suele ir desde una vez por semana a una vez al mes.

Los cuidados quiroprácticos forman una parte integral del nivel de vida que ayuda a las mujeres a recuperarse, mantenerse sanas a lo largo y después del embarazo.

Con los consejos adecuados y llevando una vida sana, junto con unos cuidados quiroprácticos constantes, los retos asociados con el embarazo pueden ser superados. Además, al optimizar su bienestar, antes y durante el embarazo, una mujer embarazada puede también apreciar mejor la bella experiencia que el embarazo le puede proporcionar, con la ilusión del nuevo ser, y la creación de un lazo íntimo en constante desarrollo entre la madre y el niño.

Referencias:

- 1.) Levinson D. Chiropractic care and exercise: A winning formula for a healthy pregnancy. *The American Chiropractor*. 1995:10-12, 39.
- 2.) Hatch M, Levin B, Shu XO, et al. Maternal leisure-time exercise and timely delivery. *American Journal of Public Health* 1998;88:1528-33.
- 3.) Clapp F, Kim H, Burciu B, et al. Beginning regular exercise in early pregnancy: effect on fetoplacental growth. *Am J Obstet Gynecol* 2000;183:1484-8.
- 4.) Richards M, Hardy R, Kuh D, et al. Birth weight and cognitive function in the British 1946 birth cohort: longitudinal population based study. *BMJ* 2001;322:199-203.
- 5.) Henderson I. American medical Association records released in 1987 during trial in U.S. District Court Northern Illinois Eastern Division, No. 76 C 3777, May 1987.
- 6.) Freitag P. Expert testimony of P. Freitag, M.D., Ph.D. comparing the results of two neighboring hospitals. U.S. District Court Northern Illinois eastern Division, No. 76 C 3777, May 1987.
- 7.) Fallon J. The Effect of Chiropractic Treatment on Pregnancy and Labor: A Comprehensive Study. *Proceedings of the World Federation of Chiropractic*, 1991:24-31.
- 8.) Penna M. Pregnancy and chiropractic care. *ACA J Chiro* 1989; 28: 31-3.
- 9.) Diakow P, Garsby J, Gladshy J, et al. Back Pain During Pregnancy and Labor. *JMPT* 1991;14:116-18.



www: uppertonchiropractic.com
tlf: 984 399 535

Marqués de San Esteban 21
Gijón (Asturias) 33206
Tel: 984 399 535
Móvil: 617 980 215



Mayor Comodidad y Parto Seguro

No hay otro momento en la vida de una mujer donde la increíble capacidad de adaptación del cuerpo humano se pone en mayor evidencia como durante el embarazo. Los cambios fisiológicos que acompañan al embarazo son asombrosos. Estos cambios se dirigen a crear un ambiente óptimo para el desarrollo del embrión.

Desafortunadamente, a medida que el embarazo va progresando, algunas de las comodidades dadas para el feto pueden resultar comprometidas para la integridad de la espina dorsal y sistema nervioso de la madre. Así mismo, el embarazo es un proceso dinámico de numerosos cambios que tienen lugar en un corto plazo. Estos cambios deberían de hacer primordiales las visitas regulares al quiropráctico, junto con un buen plan preembarazo, una alimentación sana y equilibrada y ejercicio físico regular. (

La quiropráctica ayuda a las mujeres a recuperarse, mantenerse en su mejor nivel de salud, antes, durante y después del embarazo.

¿Cuáles son los beneficios de recibir cuidados quiroprácticos durante el embarazo?

Estudios clínicos están demostrando actualmente los numerosos beneficios de recibir cuidados quiroprácticos antes, durante y después del embarazo.

Al reducir los efectos de la subluxación vertebral su quiropráctico se asegura de hacerle capaz de permanecer activa durante el embarazo. Los estudios demuestran que, durante un embarazo normal y sin complicaciones, no existe la necesidad de restringir las actividades de impacto leve (estiramientos, caminar, nadar). De hecho, se ha demostrado que mantenerse activa durante el embarazo tiene efectos beneficiosos tanto a corto como a largo plazo para su bebé. Un estudio demuestra que el ejercicio constante ayuda a tener un parto normal y puntual. (2)

También sabemos actualmente que las mujeres que comienzan, y mantienen, un programa de ejercicios de pesas moderado durante el embarazo, mejoran las posibilidades de dar a luz a un bebé más sano y de mayor peso. (3) Así mismo, los bebés de mayor peso al nacer resultan más inteligentes en su vida adulta. (4) Otro estudio importante dirigido por Irvin Henderson MD, un miembro de la AMA Board of Trustees, añade que las mujeres

que reciben cuidados quiroprácticos durante el tercer trimestre de embarazo tienen un parto más cómodo. (5)

El Dr. Per Freitag MD, un reconocido doctor ortopédico, estudió los efectos de los ajustes quiroprácticos en un grupo de mujeres embarazadas. El estudio demostró que la necesidad de tomar analgésicos durante el embarazo se vio reducida a la mitad en las pacientes embarazadas que recibieron cuidados quiroprácticos. (6)

Ha quedado demostrado que la quiropráctica reduce significativamente el promedio de tiempo dedicado a dar a luz. Investigaciones llevadas a cabo por el Dr. Joan Fallon revelaron una reducción de un 24% de este promedio en aquellas mujeres que dieron a luz por primera vez y que también recibieron cuidados quiroprácticos. La investigación del Dr. Fallon también reveló que el tiempo era todavía un 39% más corto en mujeres que daban a luz por segunda o tercera vez, y que además recibían cuidados quiroprácticos. (7)

