

La madre y su bebé



HÁBITOS Y SALUD
CAMBIOS EN EL EMBARAZO



¿QUÉ PASA CONTIGO?

El
gran
día.

WQ150
L6-17

López Bustamante, Piedad Liliana, autor
La madre y su bebé / Piedad Liliana López Bustamante... [y otros]. – Medellín: Clínica
Universitaria Bolivariana, 2017.

48 páginas, 14 x 21 cm. --

ISBN: 978-958-764-473-9

ISBN: 978-958-764-474-6 (versión web)

1. Relaciones Materno-Fetales -- 2. Mujeres Embarazadas -- 3. Embarazo -- 4. Atención Prenatal -- 5. Autoimagen -- 6. Emociones -- 7. Dieta Saludable -- I. Gómez Pérez, Vannesa, autor -- II. Toro Ramos, Lina Marcela, autor -- III. Vásquez Zapata, Alejandra, autor -- IV. Barrientos Gómez, Juan Guillermo, autor -- V. Torres Trujillo, Luz Estella, autor -- VI. López Herrera, Francy Edith, autor -- VII. Villa González, Isabel Cristina, autor -- VIII. Gaviria Piedrahita, Luz Ofelia, autor -- IX. Muñoz Zapata, Doris Elena, autor -- X. Torres Estrada, Isabel Cristina, autor -- XI. Casadiegos Santana, Jesús, ilustrador -- XII. Tit.

CO-MdUPB / spa / rda
SCDD 21 / Cutter-Sanborn

© Editorial Universidad Pontificia Bolivariana
Vigilada Mineducación

La madre y su bebé

ISBN: 978-958-764-473-9

ISBN: 978-958-764-474-6 (versión web)

Primera edición, 2017

Escuela de Ciencias Sociales

Escuela de Ciencias de la Salud

CIDI

Proyecto: Factores biológicos, psicológicos y socioculturales de los hábitos saludables en pacientes gestantes atendidas en una institución de salud de alta complejidad de la ciudad de Medellín. Radicado: 307B-10/14-55

Gran Canciller UPB y Arzobispo de Medellín: Mons. Ricardo Tobón Restrepo

Rector General: Pbro. Julio Jairo Ceballos Sepúlveda

Vicerrector Académico: Álvaro Gómez Fernández

Decano Escuela de Ciencias Sociales: Ramón Arturo Maya Gualdrón

Decano Escuela de Ciencias de la Salud: Camilo Osorio Barker

Editor: Juan Carlos Rodas Montoya

Coordinación de Producción: Ana Milena Gómez Correa

Diagramación: Alexander Gil Triana

Correctora de Estilo: Isadora González Rojas

Diseño e Ilustraciones: Jesús Casadiegos Santana

Dirección Editorial:

Editorial Universidad Pontificia Bolivariana, 2017

E-mail: editorial@upb.edu.co

www.upb.edu.co

Telefax: (57)(4) 354 4565

A.A. 56006 - Medellín - Colombia

Radicado: 1571-08-05-17

Prohibida la reproducción total o parcial, en cualquier medio o para cualquier propósito sin la autorización escrita de la Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.

Autoras

PhD. Piedad Liliana López Bustamante
Vannesa Gómez Pérez
Lina Marcela Toro Ramos
Alejandra Vásquez Zapata

Coautores

Mg. Juan Guillermo Barrientos Gómez
Mg. Luz Estella Torres Trujillo
Mg. Francy Edith López Herrera
Mg. Isabel Cristina Villa González
Esp. Luz Ofelia Gaviria Piedrahita
Mg. Doris Elena Muñoz Zapata
Mg. Isabel Cristina Torres Estrada

Introducción

El embarazo, proceso normal de una mujer, comprende además de cambios físicos propios del estado, otros factores importantes como: el emocional (miedos, nuevos pensamientos, dudas, sentimientos de culpa y abandono), el comportamental (alimentación, sexualidad) y el cognitivo (autoimagen, autoconcepto). En esta etapa hay expectativas e incertidumbres en relación con el nuevo rol que se debe asumir, y una nueva percepción de su vida y de sí misma (Molinero, Morales, Vega, Montoro, Linares & Álvarez, 2007).

La gestación, embarazo o gravidez es definido como la parte del proceso de la reproducción humana que comienza en el momento de la nidación, es decir, cuando se adhiere el blastocito a la pared del útero y termina con el parto (Aragundi & Escobar, 2012).

Cuando una mujer está en estado de embarazo, suceden una serie de cambios físicos en la circulación sanguínea, actividad muscular, estructura ósea, peso, nuevos pensamientos, sentimientos y estilo de vida, que implica adaptaciones por parte de ella (Nereu, Neves & Casado, 2013).

Tal y como lo expresa Gómez (2007), “las adaptaciones necesarias para el nacimiento afectan los ámbitos fisiológicos, sociales y psicológicos de la mujer y no importa qué tan positiva sea la respuesta emocional frente al nacimiento del bebé, ésta es una etapa muy estresante”. (p. 112). Herrera, Amaya y Blandas (2001) afirman que la mujer que está en un proceso de gestación, se enfrenta a una situación diferente a la cual no estaba acostumbrada, ya que implica cambios en su estado de ánimo, en su esquema corporal y en la identidad que

se había estructurado hasta ese momento.

El Sistema de Salud en Colombia, a partir de la Ley 100 de 1993 busca garantizar a las mujeres gestantes asistencia social y de salud, generando en el Estado la responsabilidad de crear condiciones que permitan a estas mujeres, satisfacer sus necesidades de salud y respetar su dignidad.

Se hace así necesario educar en salud, a través de un material psicoeducativo que incluya elementos teórico-prácticos para las madres gestantes, con el fin de favorecer estilos de vida saludables y posibilitar la interiorización, preparación e incorporación del proceso de su embarazo, los cambios físicos y de imagen corporal, el vínculo afectivo, los aspectos emocionales, la responsabilidad con su gestación, la higiene y el rol que asumirá, considerando que la gestación es un proceso que además de tener varias implicaciones a nivel físico, también repercute en áreas tales como lo social, familiar, conyugal, psicológico y emocional de las mujeres.

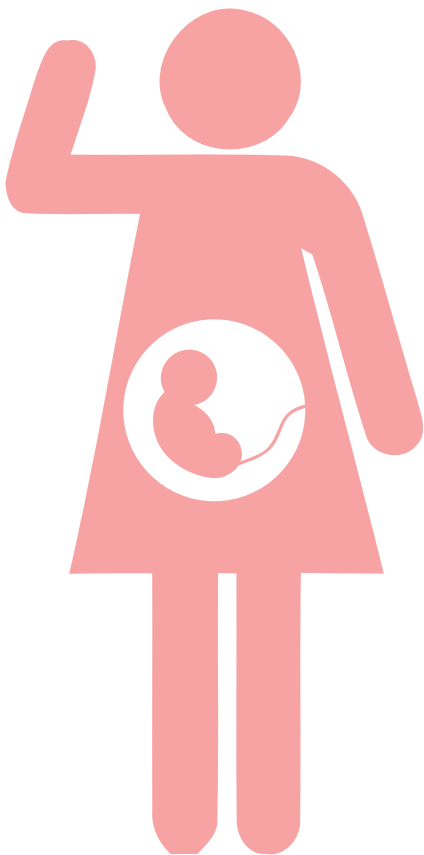
La educación para la salud, eje central de este trabajo, se enmarca en la Ley 1438 de 2011, del Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), la cual promueve la solución de problemas de salud por medio de acciones de salud pública, tales como programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Dueñas (1999) plantea que la educación en salud es:

Una disciplina de las ciencias médicas, psicológicas y pedagógicas, que tiene como objetivo ofrecer sistemáticamente conocimientos teóricos y prácticos, así

como el desarrollo consecuente de actitudes y hábitos correctos, que la población debe asimilar, interiorizar, y por último, incorporar gradual y progresivamente a su estilo de vida, como requisito *sine qua non*, para preservar -en óptimas condiciones- su estado de salud (Dueñas, 1999. p. 92).

Esta cartilla cuenta con una fundamentación teórica, basada en estudios recientes que se han hecho en referencia a algunos temas centrales en el proceso de gestación. Los contenidos fueron revisados por profesionales expertos en los temas de nutrición y dietética, salud mental, higiene oral y deporte.



Objetivo general

Proporcionar un material psicoeducativo para madres gestantes, orientado en aspectos físicos, cognitivos, emocionales y vinculares del embarazo que promueva estilos de vida saludables.



¿Qué es el embarazo?

Estás comenzando una aventura en tu vida. Dentro de ti hay un ser y en pocos meses tendrás un bebé en tus brazos. Estás embarazada, y eso significa que durante nueve meses tu hijo se está formando, creciendo y alimentando. A este período se le conoce como gestación, y al ser que crece en tu útero se le llama feto.

La gestación regularmente dura 40 semanas y, en este período, el feto se desarrollará hasta convertirse en el bebé que conocerás después y hará parte de tu historia.



¿Qué cambios has sentido?

No te preocupes, los cambios que sientes son esperables en el embarazo, indican que tu cuerpo se está adaptando a tu bebé.

No te llega tu período menstrual, tu temperatura corporal cambia, al igual que tus senos, estás más fatigada, te duele la espalda baja, aumenta tu deseo de orinar.

Tu cuerpo cambiará de forma: tu vientre crecerá indicando que el feto también lo está haciendo. En las primeras semanas es poco notorio, pero llegará el momento en que observes un pequeño bultico en la parte baja de tu vientre, y en tan solo 20 semanas él habrá crecido hasta la altura de tu ombligo. Además, puede que en estos momentos ya escuches el corazón de tu bebé cuando vas al control médico.

A medida que el embarazo avanza, tu abdomen es más grande y redondo.

No te preocupes por el tamaño de tu cintura, piensa en lo bien que está tu bebé y lo grande que se está haciendo.

¿Cómo es posible que tu hijo se desarrolle en tu vientre?

Existe una bolsita que cubre a tu hijo o hija en tu vientre, mediante esta se transporta el oxígeno y las sustancias nutritivas que requiere para desarrollarse adecuadamente. Esta bolsita se llama placenta

Control Prenatal

¿Por qué es importante visitar frecuentemente al médico?

Es importante que visites al médico periódicamente, para que revise el desarrollo físico de tu bebé y el tuyo como madre gestante. En este espacio el médico te brindará información y atención necesaria, y puedes resolver dudas sobre lo que va ocurriendo en ti y en tu bebé.



Estas visitas al médico son conocidas como **“control prenatal, consulta prenatal o citas de control”**.

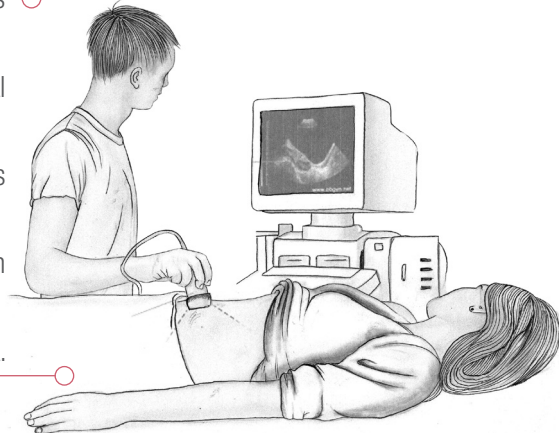
La consulta prenatal o control prenatal busca prevenir complicaciones en tu embarazo. Si alguna alteración en la gestación se detecta a tiempo, se pueden buscar soluciones para disminuir el problema o incluso corregirlo.

Es importante que te responsabilices de ir al control prenatal, ya que en estas visitas se revisa el adecuado desarrollo de tu bebé y tus condiciones de salud.

¿Qué tan necesario es ir a control?

El control prenatal es una responsabilidad contigo y con tu bebé. Y permite:

- Preparación para el embarazo y para el parto.
 - Revisar el crecimiento y la vitalidad del feto en cada etapa del embarazo.
 - Detectar dificultades en el embarazo y evitar que avancen.
 - Informar sobre enfermedades e infecciones que pueden dificultar la salud física del bebé o de la madre.
 - Promover actividades saludables para ti y para tu bebé.
 - Mantener el bienestar físico, mental y emocional de la madre.
 - Disminuir las molestias y síntomas menores asociados al embarazo.
 - Desarrollar un plan de preparación para el parto.
 - Preparar a la madre para la lactancia.
- Descartar infecciones urinarias.
 - Hacer seguimiento de tu peso.
 - Revisar tu frecuencia cardíaca y la de tu bebé.
 - Medir el tamaño de tu útero.
 - Conocer si tu bebé presenta alguna alteración genética.
 - Averiguar sobre tu salud sexual.
 - Realizar ecografías para verificar el estado del feto.



No faltes a tu cita, o si por algún motivo no pudiste asistir, pide una lo más pronto posible. Recuerda que de este control depende la salud tuya y de tu bebé.

Cada embarazo es único y por tanto tus cuidados pueden ser diferentes. ¡Asiste a tus citas y animate a preguntar!

La consulta prenatal debe ser:

Temprana: se refiere a que debes iniciar tu control desde el primer momento en que descubres que estás embarazada.

Periódica: es ir a tu visita prenatal constantemente. La frecuencia ideal es cada 4 semanas hasta la semana 30, cada dos semanas hasta la semana 36, y cada semana hasta el parto.

Completa: indica que las visitas de control deben garantizar tú protección y cuidado y el de tu bebé.

Extensa: debe durar el tiempo que sea necesario para revisar tu estado de salud y el de tu hijo o hija, garantizar que has entendido todas las indicaciones dadas, para que resuelvas todas tus dudas.

¿Cuánto dura una consulta prenatal?

La primera cita debe tener una duración aproximada de 30 minutos, y las siguientes deben ser de 20 minutos, sin embargo las condiciones de cada embarazo determinarán el tiempo utilizado en cada evaluación.

El control prenatal debe iniciarse antes de la semana 10 y continuarse por el resto de la gestación.

Cuando tu autoestima es alta

Te sientes segura y eso es transmitido hacia los demás

Mantienes una actitud optimista

Serás capaz de asumir las distintas responsabilidades

Aumentarán las emociones como la alegría

Objetivos del control prenatal

El control prenatal tiene distintos objetivos dependiendo del momento de la gestación, estos objetivos se dividen en dos grupos según el tiempo de gestación:

Objetivos del control prenatal hasta la semana 27:

- Conocer información importante durante el embarazo.
- Prevenir enfermedades por medio de la vacunación.
- Revisar el tipo de sangre de la madre y del feto.
- Evaluar el estado de salud general de la madre.
- Detectar alteraciones en los pezones de la madre.
- Detectar infecciones bucales de la madre.
- Confirmar que tu bebé se encuentra bien.
- Anticipar el diagnóstico de parto prematuro.
- Averiguar a tiempo alguna enfermedad ginecológica.
- Detectar enfermedades de transmisión sexual.
- Detectar y tratar la anemia materna.

Objetivos del Control Prenatal después de la semana 28:

- Detectar hipertensión en la madre, es decir, algunos problemas en su presión arterial.
- Descartar dificultades en el crecimiento fetal.
- Diagnóstico de alteraciones en el feto.
- Definir si el bebé nacerá por parto natural o cesárea.

Es importante que cada mes de tu embarazo tengas en cuenta lo siguiente; todo es para el bien tuyo y el de tu bebé.

Primer mes:

La primera cita es muy importante, pues es aquí donde se conoce toda tu historia de salud, se establece cuánto tienes de embarazo, tu fecha probable de parto, te examinan para asegurar las mejores condiciones para el embarazo y descartar futuros riesgos, por eso es importante que te realicen:

- Un examen físico completo.
- Prueba de embarazo.
- Ultrasonido vaginal para asegurar que tu bebé se está desarrollando de acuerdo a su edad gestacional.
- Pruebas de laboratorio de sangre para que determinen qué tipo de sangre es tu hijo/a y si hay alguna enfermedad de transmisión sexual.
- Prueba de orina para que determinen si hay presencia de alguna infección urinaria.

Segundo mes:

Puede que todavía no hayas asistido a tu primera cita de control prenatal, así que no te preocupes, en el segundo mes de tu embarazo, te pueden realizar los exámenes especiales que te suelen aplicar en el primer mes. En este mes el control se centra en qué síntomas has tenido en el embarazo, te realizan un control de:

- Tu presión arterial
- Tu peso
- Te realizan exámenes de orina
- Se mira cómo está la frecuencia cardíaca de tu bebé.

Tercer mes:

- Se ha terminado el primer trimestre de tu embarazo, así que puede que tengas un respiro de los primeros síntomas tempranos del embarazo.

- Recuerda que cada proceso es único. En este mes empiezas a notar tu pancita más grande.
- Tu médico te puede mandar a que te realices un examen especializado llamado Biopsia Coral para detectar si tu bebé podría llegar a salir con alguna deformidad genética. Pero no te preocupes si no te lo mandan, algunos médicos no lo piden y es un examen de alto costo. Lo importante es que tengas una rutina de autocuidado en cada mes.
- Aquí te hacen una evaluación de rutina de tu peso, la presión arterial, frecuencia cardíaca de tu hijo/a y prueba de orina.

Cuarto mes:

- En este mes tu médico te puede mandar a que te realices uno exámenes especializados, con el fin de determinar si tu bebé sufre de alguna alteración genética. Ya aquí tus síntomas han disminuido, sin embargo, si sigues presentando náuseas, fatiga, entre otros, no te preocupes y no tengas miedo de decirle a tu médico.
- Se siguen presentando los controles para: revisar tu peso, la frecuencia cardíaca de tu bebé, la presión arterial, el control de tu peso y la medida de tu útero para analizar el progreso de tu embarazo.

Quinto mes:

Realizan el examen de ultrasonido para revisar:

- El tamaño del bebé, su anatomía.
- Fecha estimada del parto.
- Los movimientos del bebé.
- La cantidad de líquido amniótico.
- Ubicación de la placenta.
- El flujo a través del cordón umbilical .

- Algunas malformaciones.
- Defectos estructurales del bebé.
- Problemas cardíacos.
- En este mes ya podrás conocer el sexo del bebé, si la posición en la que se encuentra tu hijo lo permite.
- Se siguen realizando la evaluación de rutina.

Sexto mes:

- Ya empiezas a sentir los movimientos de tu hijo/a con mayor claridad, gracias al desarrollo de tus músculos y el espacio de tu útero. El tiempo desde aquí se pasa volando, así que es hora que te vayas preparando para la llegada de tu bebé.
- Te pueden realizar un examen de tolerancia a la glucosa, que ayuda a detectar una diabetes en el proceso de gestación, además de los controles de rutina que necesitas cada mes. Los síntomas que debes tener en cuenta son: visión borrosa, fatiga, infecciones frecuentes, de vejiga, vagina y piel, aumento de la sed, incremento de la micción, náuseas y vómitos, pérdida de peso a pesar de un aumento del apetito.

Séptimo mes:

¡Felicidades! Ya te encuentras en el tercer trimestre de embarazo. Estás en la recta final de este proceso.

- En los siguientes meses tu bebé aumenta de peso, gana fuerza y se prepara para el nacimiento.
- Tu médico te revisará para determinar la posibilidad de preeclampsia, lo cual significa una presión sanguínea alta y presencia de proteína en la orina.
- Tu doctor pondrá mucho cuidado en los síntomas, como: hinchazón excesiva de manos y pies, cambios

en la visión, dolores de cabeza y aumentos repentinos y excesivos de peso. Pon mucha atención a todos estos síntomas y consulta si ves que es tu caso.

- También te realizarán un examen de sangre para evaluar si te falta hierro, lo cual podría causar anemia.

Octavo mes:

- Ya se aproxima el momento en el que nacerá tu bebé. Es importante que tengas todo listo para su llegada o que sea el momento para ajustar los últimos detalles y que te prepares tanto física como mentalmente, es normal que te empieces a sentir un poco incómoda y ansiosa.
- Es importante que prestes atención a alguna otra señal y se la comuniques a tu médico, él te realizará un tacto vaginal o una ecografía.

Noveno mes:

- Se está aproximando el día que tanto estabas esperando.
- Sobresale tu ombligo como consecuencia de los últimos estirones de la barriga; tu bebé se pone en posición fetal, con la cabeza en la parte inferior de la pelvis, y descansa en el cuello del útero. Pesa más que nunca y notarás que ejerce presión sobre la vejiga.
- Pueden aparecer hemorroides, varices, insomnio, tobillos hinchados, estrías, frecuentes ganas de orinar y aumento de la transpiración. Casi todas las molestias desaparecen con el alumbramiento.
- Está llegando a término tu embarazo. Han pasado nueve meses y ahora más que nunca deseas sentirte protegida.

- Llegó el momento de conocer a tu hijo/hija. Tu médico te realizará un examen vaginal de tacto para determinar la dilatación, deberá ser de 10 cms. Un ultrasonido a los nueve meses de embarazo te ayudará a confirmar el bienestar de tu bebé.
- Posiblemente comenzarás a sentir las señales del parto. Es aquí cuando tu hijo/a ya quiere conocerte.

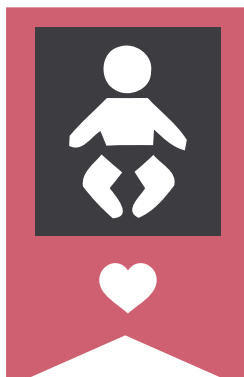
¿Cómo te ves a ti misma?

Un aspecto importante para que pienses positivamente esta experiencia que estás comenzando, es el grado de aceptación que tengas de tu cuerpo.

En el proceso de gestación habrá un cambio en las ideas que tengas de tu cuerpo, y así poco a poco, vas a lograr una mayor satisfacción contigo misma y esto te permitirá sentirte más cómoda y segura.



¡TEN CUIDADO! La cultura puede influir en la idea que tengas de tu cuerpo. ¡Sé tú misma! No te centres en el ideal de belleza que quiere transmitir la sociedad, recuerda que la autenticidad y el amor propio son aspectos importantes.



“Amarse a sí mismo es reconocerse y elogiarse verbalmente. Es aprobar totalmente las propias acciones. Estar seguro de las propias habilidades.

Amar el propio cuerpo y admirar la propia belleza.

Sandra Ray.

Así como tu cuerpo está cambiando, también cambia la manera como te ves. La idea que tienes de quién eres se irá transformando; la rutina de tu vida cambia.

Tus comportamientos, tus motivaciones y el éxito en tu proyecto de vida dependen de lo que piensas de ti misma y de la forma como te defines (rol de mamá).

¿Cuánto te quieres?

Aunque tu vida está cambiando, debes cuidar tu autoestima, es decir, tu amor propio. Te sientes entusiasmada y probablemente ya te estés imaginando cómo será tu relación con tu bebé, pero para que tengas una buena relación con él, es importante que primero tengas una buena relación contigo misma.

Eres mujer y lo seguirás siendo durante el embarazo y después de él. Puede que antes de tu embarazo tuvieras ciertas ideas de ti misma que se han ido modificando; esas ideas te pueden tener preocupada y te llevarán a preguntas. Por tanto, es importante la autoestima, es decir, el amor que te tienes, la aceptación de cómo eres, el buen trato que te das, el cuidado de ti misma y de tu salud.

Todo esto se lo transmitirás a tu bebé, porque con él tienes una comunicación a través del cariño que tú le brindas.

¿Cómo fortaleces el amor propio?

El fortalecimiento de la autoestima o amor propio depende de la manera como veas el mundo que te rodea. Si tú te ves con una mirada positiva, asumirás de mejor manera las situaciones con las que te encuentras a lo largo de tu vida.

Para fortalecer tu autoestima es importante aceptar y comprender tu embarazo. Así podrás asumir más fácil nuevos retos y responsabilidades que irán apareciendo. La alta autoestima será un elemento indispensable para una maravillosa relación con tu bebé, para una hermosa experiencia y para un excelente rol de mamá.



Tú eres capaz

“ Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades.

Wayne Dyer

El proceso de embarazo hará que te enfrentes a una serie de situaciones que requerirán de tu esfuerzo. Como ahora tu vida está cambiando, harás muchas cosas, te preocuparás por la forma como lo estás haciendo y por las tareas que cumplirás cuando nazca el bebé.

Eres como una súper mamá que afronta retos cada día: vas a tu control médico, te ocupas de la casa, dedicas tiempo a tu pareja, familia y amigos, cumples tus actividades del trabajo o del estudio y te ocupas de lo que el futuro bebé necesitará cuando nazca, en otras palabras te espera una vida no sólo de cambios en tu rutina diaria y en tu espacio, sino de nuevos aprendizajes y de oportunidades para descubrir muchas de tus habilidades.

¿Por qué es importante fortalecer tus capacidades?

Porque te sientes capaz de afrontar las diversas situaciones que se te presentan y de lograr lo que te propones, y así tener la confianza suficiente para hacer frente a los retos con los que te encuentres, todo esto hará que te sientas segura.

Si te propones algo, lo lograrás y cada vez te imaginarás en un proyecto más grande.

¿Te imaginas la satisfacción que podrías sentir si logras algo maravilloso?

Anímate a hacer las cosas que desees, y eso sí, no te derrotes, ni te desanimes. Si por algún motivo fallaste, puedes volverlo a intentar, no decaigas.

Ahora que viene un bebé en camino es importante que tengas confianza en tus capacidades, para que te sientas capaz de hacer todo lo que este embarazo requiere: distribuir tu tiempo, trabajar, disfrutar, pensar en ti; eres capaz de hacer todo lo que viene con tu embarazo.

“ No importa que falles.

Tu autoeficacia no solo se alimenta de éxito sino también de intentos.

Walter Riso



La autoeficacia es la creencia de una persona en su capacidad de tener éxito en una situación particular.

¿Qué pasa contigo?

Ahora que estás embarazada, hay dudas y pensamientos que aparecen en tu mente. Te estás haciendo a la idea de que un bebé viene en camino, y quizá te preguntes cómo será ahora la relación con tu pareja, qué piensa tu familia y amigos de este embarazo, y cómo serás como mamá de este bebé.

Sientes muchas cosas al mismo tiempo; en un momento estás alegre y en otro estás enojada, reaccionas diferente a como lo hacías antes y las cosas que no te importaban, ahora sí, y te preguntas:

¿Por qué te sientes así?

Estás en un momento en el que piensas qué va a pasar con tu vida; ya tu familia será más grande y la rutina que has llevado hasta el momento cambiará.

Recuerda que tu cuerpo tiene cambios para adaptarse a ese ser que llevas en tu vientre, y tus hormonas están un poco fuera de control y eso tiene como consecuencia tus cambios en el estado de ánimo.

Las hormonas que están desequilibradas son tres: la progesterona, el estrógeno y la gonadotropina, esta última producida exclusivamente por el embrión, es decir, por tu bebé, hasta que cumplen los dos meses de gestación. Esta hormona es la responsable de tus náuseas, vómitos y mareos.

Estás notando que lo que sientes viene acompañado de sensaciones físicas como incremento en la respiración, sentir los latidos de tu corazón: ¡Bum, bum, bum!, que llevan a la expresión de sentimientos como el llanto, la risa, la expresión facial, el contacto visual, los movimientos del cuerpo, la postura y el tacto.

¿Qué es ser mamá?

Si es tu primera vez, no estaría mal que vayas a actividades en las cuales te orienten sobre ser mamá, es decir, cursos prenatales, donde encontrarás a otras mujeres embarazadas con las cuales te identificarás. Si ya tienes otros hijos, recuerda ciertas experiencias y vivencias, sin embargo, ten en cuenta que cada embarazo es único.

Ahora son muchas las preguntas que te haces, y qué bueno sería que tuvieras contacto con tu médico tratante, para que te ayude a dar respuesta a las inquietudes o en algunas ocasiones con mamás o mujeres embarazadas, para que puedan compartir sus vivencias, formas de pensar y sentir.

Si trabajas, no dejes de hacerlo. Amplía tu círculo de amistades.

No interrumpas tus actividades y toma tu licencia de maternidad en el momento que esté cerca el parto, de esta manera te mantendrás activa, eficiente y cuando nazca tu bebé podrás pasar más tiempo con él.

También deberías hacer una lista de las situaciones que están cambiando y de las cosas que pueden suceder en el embarazo, en el parto y después de él, y mirar las posibilidades de cómo puedes manejarlas, así te sentirás más segura de tomar una decisión cuando algo inesperado resulte.

Es importante que recuerdes que además de ser mamá, eres una mujer y por lo tanto debes también asumir ese papel o rol. Eso significa que no solo debes pensar y hacer las actividades que hace una mujer embarazada, sino también, debes realizar las actividades que siempre te han agradado. No te olvides de eso, no dejes de ser la mujer que eres, tus valores, tus gustos, tus motivaciones.

Es verdad que tu vida va a cambiar, vas a empezar una nueva aventura en la que pensarás seguramente en lo nuevo que viene y en cómo será tu vida. Pero nunca pierdas de vista que no te debes descuidar como mujer. Arréglate, ponte linda, en el momento de nacer tu hijo conserva tus amigas, intenta tener tiempo para ti y saberlo repartir, disfruta de este momento y ten presente que la forma de ser que te ha caracterizado a lo largo de tu vida, te ayudará a afrontar este nuevo camino.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son las formas como reaccionan tu cerebro y tu cuerpo en situaciones que requieren adaptación de tu parte, estas producen cambios en tus pensamientos, sensaciones y expresión corporal. Las situaciones que provocan emociones son muy diversas y se pueden nombrar, entre ellas el peligro, el éxito, la novedad.

Emociones negativas y positivas

Las emociones pueden ser agradables o desagradables y de ahí que se clasifiquen en positivas y negativas.

Las emociones positivas tales como la alegría, causan bienestar, pues se perciben como agradables y desencadenan sonrisas, aceptación y alta autoestima.

Entre las emociones negativas se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza y el asco, las cuales se caracterizan porque las sientes desagradables y desencadenan conductas negativas, las cuales pueden ser agresión, llanto y/o desesperación.

Así mismo, existen emociones primarias, emociones secundarias y sentimientos.

Las emociones primarias son aquellas propias del ser humano, con las que nacemos, son fundamentales porque son adaptativas, es decir, las necesitamos para adecuarnos al ambiente y para la supervivencia.

Las emociones secundarias se refieren a las que hemos ido consiguiendo, de acuerdo con las experiencias que hemos tenido.

Cuando experimentas una emoción, ocurren modificaciones en los órganos de

tu cuerpo y esto trae sensaciones como, aceleración del latido cardíaco, aumento del tono de un determinado músculo, enrojecimiento o palidez de la cara, sudoración, entre otras.

Estas sensaciones físicas permiten que te des cuenta de que algo ocurre, y cuando reconocemos esa emoción, podemos nombrar lo que sentimos, es decir, nuestros sentimientos.

Las reacciones causadas por las emociones, cumplen la función de prepararte para el ambiente en el que te mueves, por ejemplo:

- Si sientes miedo buscarás protección.
- Si sientes asco rechazarás aquello que lo provoca.
- Si estás alegre buscarás la manera de mantenerte así.

Las emociones son muy importantes porque te permiten la comunicación con los demás, ya que, por medio de sus expresiones, entiendes lo que siente la persona que te habla.

Comunico lo que siento

En el embarazo sientes emociones muy intensas, debido a los cambios por los que estás atravesando. Lo ideal para que te sientas mejor, sería que comentaras eso que sientes con tu médico, pareja, familia o amigos.



Reconociendo mis emociones

Existen muchas emociones, y cada una de ellas aparece por distintos motivos.

En el embarazo hay unas cuantas que son muy comunes, ¿cuál de estas te es familiar?

Ansiedad

La ansiedad permite adaptarse a diferentes situaciones, es una emoción que se activa al enfrentarse a situaciones de amenazas o a ciertas dificultades. Es un estado de malestar que se caracteriza por una sensación de inquietud, intranquilidad e inseguridad ante las diferentes situaciones consideradas como amenazantes.

<input type="checkbox"/>	¿Piensas en tu embarazo todo el día?
<input type="checkbox"/>	¿Piensas en tu futuro?
<input type="checkbox"/>	¿Sientes constantemente palpitaciones en el pecho?
<input type="checkbox"/>	¿Te preguntas qué tan sano nacerá tu bebé?
<input type="checkbox"/>	¿Piensas en si tu bebé nacerá con todas sus partecitas?
<input type="checkbox"/>	¿Sueñas con lo que piensas en el día?

A esto se le llama ansiedad y puede ocurrir principalmente en dos momentos de tu embarazo; al inicio al darte cuenta de tu estado, cuando estás evaluando todos los cambios que esto significa, pero vuelves y te relajas después del tercer mes. Y cuando estabas relajada y tranquila, vuelve la ansiedad por la cercanía al parto, y ahí es cuando estás todo el día pensando en lo que podría pasar.

Miedo

El miedo es una reacción normal ante un estímulo que puede ser adaptativo y sirve como supervivencia.

El miedo se caracteriza por una sensación fuerte de peligro, de amenaza. Esta emoción existe para que reconozcas cuándo una situación es peligrosa, y tú puedas actuar de acuerdo a la situación.

Cuando sientes miedo tu cuerpo reacciona:

- El corazón bombea sangre a mayor velocidad.
- Aumenta la presión arterial.
- Se detiene el sistema inmunitario, es decir el que nos protege de enfermedades.
- Se dilatan las pupilas.
- La atención se fija en el objeto amenazante.
- Sudoración.

Sientes miedo de lo que no conoces o no logras controlar de tu embarazo:

- Piensas en cómo será el parto: si te dolerá, será rápido o lento.
- Piensas si el bebé nacerá sano y completo.
- Si eres capaz de llevar a cabo este embarazo, de ser mamá.
- Te preguntas si tu pareja y tu familia te darán el suficiente apoyo.

Angustia

La angustia se presenta ante una situación peligrosa, de impresión o que represente un cambio en tu rutina o vida. Se manifiesta con intranquilidad, incertidumbre y pensamientos de duda.

Se puede presentar sudoración, elevación del ritmo cardíaco y temblores. Su sensación es similar al miedo.

Se presentan muchos cambios al mismo tiempo, y ya sabes que el concepto que tienes de ti está cambiando también, esto es un desafío. Aquí es importante que fortalezcas una nueva relación contigo misma, aceptar lo que eres ahora y aprovechar al máximo este estado.

Eres una mujer que puede seguir haciendo muchas cosas.

Ira

La ira es la emoción que se presenta cuando una persona no consigue algo que desea. Es un estado emocional que varía desde la irritación o enojo, hasta la rabia como resultado de factores tuyos o factores ajenos a ti, por ser provocadores o amenazantes.

¿Pasó algo que te molestó y probablemente estés enojada?

Detente un momento y analiza la situación, pues la ira puede hacer que te centres solo en aquello que te causa malestar, dejando de lado otras cosas que te hacen bien.

Cuando se expresa la ira impulsivamente gastas mucha energía y no te sientes tranquila. Recuerda que para un saludable desarrollo de tu bebé antes de nacer, es importante la tranquilidad y la armonía que le trasmites. Por esto es importante pensar en cosas diferentes a las que te generó la ira. Distrae tu mente.

Si acaso estás mal e irritable porque no lograste algo que querías o por recuerdos o personas que te molestan, pueden existir soluciones. Búscalas y ten presente que solo de ti depende tu tranquilidad y la de tu bebé.

Cuando se experimenta ira hay señales corporales como el aumento del ritmo cardíaco, respiración alterada, palpitaciones, molestias o dolores en distintas partes de tu cuerpo. Así que debes calmarte, piensa en cosas que te relajen (programas de televisión, libros, yoga u otras actividades) y aprovéchalas, por tu salud y la del bebé.

Si estás enojada date unos segundos para pensar antes de actuar. Cuando haces algo con ira, no tomas buenas decisiones.

Tristeza

La tristeza es un estado de ánimo y así como las demás emociones puede ser momentánea o esporádica, de acuerdo al tipo de situaciones que se vivan. Se expresa a través de los gestos del rostro, llanto, dolor o insatisfacción, desgano o falta de iniciativa para enfrentar aquella realidad que te vuelve triste, falta de apetito, preocupación, angustia y estrés.

<input type="checkbox"/>	¿Con baja energía?
<input type="checkbox"/>	¿Sin deseos de hacer lo que antes hacías?
<input type="checkbox"/>	¿Con dificultades en el sueño y la alimentación?
<input type="checkbox"/>	¿Con poco disfrute por lo que haces?
<input type="checkbox"/>	¿No te quieres a ti misma y te culpas?
<input type="checkbox"/>	¿Tu concentración ha cambiado?

Estos indicadores son señales de alerta a los que le debes poner atención si se vuelven repetidos, frecuentes y difíciles de manejar.

Para ayudar al manejo de estas sensaciones y tener un embarazo sereno, es ideal que comuniques y expreses lo que sientes, habla con tu médico tratante o el equipo de salud, con tu familia, tu pareja, con el fin de que puedan ayudarte. De esta manera estarás más preparada para lo que viene y asumirás lo que ocurra con aceptación y aunque en algunos momentos podrás sentirte triste, será posible manejarlo.

Frustración

¿Crees que no puedes hacer las mismas cosas de antes?

Hay algunas cosas que por tu bien y el de tu bebé es conveniente que evites hacerlas, como fumar, tomar alcohol y realizar trabajos pesados. Hay actividades divertidas que puedes seguir haciendo: como caminar, salir con tus amigos, ir de paseo con tu familia, leer, hacer actividad física, y muchas más de acuerdo a tus intereses y motivaciones.

El estado de embarazo no te impide divertirti, solo es cuestión de que busques actividades adecuadas para tu bebé y para ti.

Hay muchas opciones para pasarla bien, por lo que debes descubrirlas y aprovecharlas. Si algo no te sale como quieres o piensas, levántate, no te derrotes, rétate y miralo de otra forma.

Sé creativa, ánimoate y no te sientas enferma, por el contrario, vives un momento que a pesar de los cambios, es único y como tal debes disfrutarlo.

Serenidad

La serenidad es un estado de tranquilidad y relajación en la que llegan a tu mente pensamientos agradables y disfrutas de lo que haces, incluso de las cosas más pequeñas del día a día como ver televisión, comer un helado, estar a solas, escuchar música, ocuparte de tus oficios diarios.

Si estás serena, puedes disfrutar mucho más de tu embarazo, pues te sentirás bien con las vivencias de cada día.

Para lograr serenidad debes tener una visión optimista de la vida, no te quedes solo en los aspectos negativos de situaciones y de las personas, busca los positivos, que también los hay.

Un componente importante para alcanzar la serenidad es confiar en ti y en los demás.

Estar orgullosa

La mayoría de las personas definen el orgullo como la actitud de ser mejor y que otros sean menos, pero no es así, eso es soberbia. El orgullo en sentido positivo es el que permite que te valores a ti misma, te cuidas, reconozcas tus capacidades y tus logros y seas feliz.

Estar orgullosa hace parte del fortalecimiento de tu amor propio y de la confianza por tus capacidades, mejora las relaciones con los demás, te da seguridad. En cambio, tener soberbia lleva a la inseguridad y al maltrato del otro.

Si estás orgullosa de ti y de tu estado, quiere decir que sabes lo valiosa que eres y estás dispuesta a afrontar todo lo que la nueva vida te está pidiendo.

Es importante que te veas como una mujer bella, capaz de hacer lo que se propone y con un gran futuro por delante.

Amor

El amor es el sentimiento que permite que los seres humanos hagamos vínculos con otros y que nuestras relaciones perduren en el tiempo. Este sentimiento es afecto e inclinación hacia una persona o cosa.

El amor permite que se formen las relaciones con las personas, pues a través de estos sentimientos, crecen los deseos de compartir más con estas personas y buscamos la manera de que permanezcan a nuestro lado.

El amor no es una emoción que sientas únicamente hacia tu pareja, pues existen muchos tipos de amor; amor propio, amor pasional, romántico, familiar, de amistad, platónico, incluso puedes amar a tus mascotas, objetos personales, trabajo, profesión, entre otras.

Al amar, intentas dar muchas cosas de ti para que esas relaciones permanezcan y se hagan más fuertes. El amor se manifiesta a través de diversos comportamientos, cuyo objetivo es brindar felicidad y satisfacción a las personas que amamos, porque a su vez, esto nos genera una gran satisfacción.

También el amor puede producir otras emociones o sentimientos, como por ejemplo, responsabilidad, deseo, ternura, interés, cooperación, entre otros.

En el amor romántico, que es el que se siente por la pareja, hay tres componentes: intimidad (promueve el acercamiento), pasión (deseo de unión) y compromiso (conservar y reproducir el amor).

Recuerda que no solo debes dedicar tiempo a los seres que te hacen feliz; dedícate tiempo, haz las cosas que te gustan, ¡te lo mereces!

Alegría

Ya te imaginas como mamá, estás haciendo las diligencias necesarias para ese bebé, compartes con tu pareja lo bien que te sientes, sales con tus amigas y hablas de tu embarazo.

Piensas en el bebé, te imaginas cómo será, cómo te gustaría que fuera, qué quieres que haga, cómo te lo sueñas; compras cosas para él o ella, organizas su espacio, deseas conocer su sexo, buscas un nombre, te muestras optimista y segura y tú sientes alegría, ¡estás feliz!

Estar alegre es un estado de diversión, de entusiasmo, de gozo y agrado. La alegría es una emoción que indica bienestar y energía, es producido por un suceso agradable, que nos da satisfacción y se expresa con la risa o la sonrisa. También puede manifestarse corporalmente por medio de gestos en el rostro.

Puedes sentir alegría por cualquier acontecimiento que consideres agradable, como pasar tiempo con tu familia, salir con un amigo que no veas hace tiempo, ver una película de comedia, un ascenso en el trabajo, ver a tus seres queridos sanos, recibir una sorpresa, en fin, son miles las situaciones que te pueden generar júbilo.

Ya sabes lo que son las emociones y cómo pueden expresarse, lo más probable es que sientas un poco de cada una de ellas a lo largo de tu embarazo, lo importante es que aprendas a reconocerlas y las sepas manejar, no permitas que te controlen.

¿Después de la emoción qué viene?

Cuando algo ocurre en el ambiente, se recibe información que luego es guardada y almacenada en una estructura del cerebro llamada amígdala, la que nos indica cuándo una situación es peligrosa y debemos huir y cuándo no. Esto quiere decir que las emociones se expresan por medio de acciones que dependen de lo que generó la emoción.

¿Cómo puedo manejar mis emociones?

Lo ideal es que logres identificar las emociones propias del embarazo, las comprendas, asumas y aceptes que estás embarazada. Piénsate como una mujer en gestación que en cuestión de unos meses tendrá a un bebé en brazos. La salud, la tranquilidad contigo misma y la que transmites a tu bebé, el amor y el optimismo, son más importantes que cualquier otra cosa.

Recuerda que además de ser mamá, eres ser humano y por lo tanto es normal que sientas ira, miedo, inquietud, ansiedad, tristeza. Son emociones negativas que surgen como respuesta cuando las cosas no son exactamente como deseas; sin embargo, es importante para salir adelante, pensar positivamente.



Me gustaría disfrutar mucho de mi embarazo



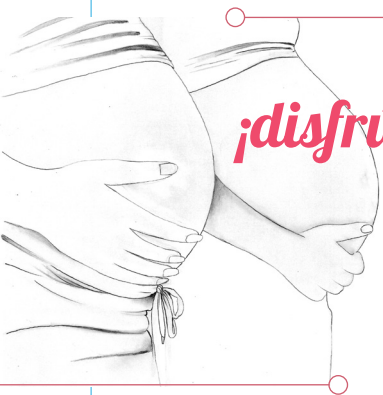
Quiero ser:

AMOROSA
ALEGRE
DEDICADA
TIERNA
GENEROSA

*Deseo tener hábitos saludables
en mi embarazo*



Cada mamá es única y las experiencias de gestación son diferentes, borra de tu mente las palabras: todas, nadie, nunca, ninguno y reemplázalas por algunos, a veces o en ocasiones. Solo vive tu experiencia y déjala que fluya.



¡disfrútala!

Piensa que los cambios físicos y hormonales que te generan dolor e incomodidad no cubren toda la experiencia de tu embarazo. ¡Son sólo una pequeña parte! Recuerda que son más grandes los momentos de alegría que vives en este período tan especial, como el momento de prepararte para ser madre y ofrecerle todo el cariño a ese ser que viene en camino.

Eres tú quien maneja las emociones y no ellas a ti.

En este momento sientes diversas emociones que en ocasiones crees que no puedes controlar, pero debes borrar ese pensamiento de tu mente y sentirte segura y capaz de controlar las emociones negativas.

Es importante que entiendas la diferencia entre no expresar las emociones y controlarlas, pues lo ideal es que te permitas expresar lo que sientes, pero debes hacerlo de una manera inteligente, en otras palabras, usa tu inteligencia emocional.

El autocontrol es diferente a ocultar las emociones, es reconocer lo que sientes, tranquilizarte y que lo expreses de forma adecuada, en el momento que tiene que ser y con la persona que se debe.

Cuando una emoción se esté apoderando de ti, primero trata de reconocer qué es lo que sientes, dale un nombre a la emoción que estás experimentando. Después, reflexiona acerca del por qué estás así y piensa en las consecuencias si actuaras de manera impulsiva.

Ten en cuenta que las emociones deben expresarse en el momento oportuno, no esperes mucho tiempo para hacerlo, pues en el transcurso de ese tiempo se acumulan más sentimientos. Busca el momento adecuado y exprésate.

Puedes expresarte por medio de una conversación o de manera escrita.

Romper las cosas, culpar a otros, gritar y agredirte o agredir a otros, no son maneras sanas de expresar las emociones, cuando sientes que te estás saliendo de control.

Puedes hacer lo siguiente:

- Detente, respira lento.
- Trata de relajarte, no actúes todavía.
- Piensa en lo que está pasando y eso cómo te hace sentir.
- Identifica el nombre de la emoción
- Piensa en las consecuencias de tus actos.
- Piensa en una solución al problema.
- Si la situación te indispone, aléjate unos minutos, haz algo que te distraiga y vuelve cuando te sientas mejor.
- Actúa después de pensar en una solución.

Para relajarte puedes:

- Hacer un ejercicio.
- Meditar.
- Respirar lentamente y de forma abdominal.
- Mira los hechos desde una posición más alejada y obsérvalos.
- Date mensajes positivos como: tú puedes, todo estará bien, cálmate, tranquila.

Recuerda que las personas que te quieren pueden ofrecerte el apoyo que necesitas, pero de ti depende que emocional y cognitivamente (en los pensamientos) haya bienestar para ti y para tu bebé.

Tu hijo o hija y tú: un vínculo afectivo para toda la vida

“ La alegría de una madre comienza cuando una nueva vida se agita en su interior, cuando escuchas su corazón por primera vez, y cuando una patadita juguetona te recuerda que ya no estás sola.

Anónimo.

”

Tu bebé se está haciendo cada vez más grande, y desde que se encuentra en el útero ha necesitado de muchos cuidados especiales de tu parte. Se está formando un vínculo amoroso con tu hijo, se está instaurando una relación, la cual se va a fortalecer cuando nazca.

Desde que tu hijo se encuentra en tu vientre, tiene una gran conexión contigo y desde que está allí, puede experimentar también lo que estas sintiendo. Por lo tanto, es importante que le transmitas sensaciones positivas a tu bebé.



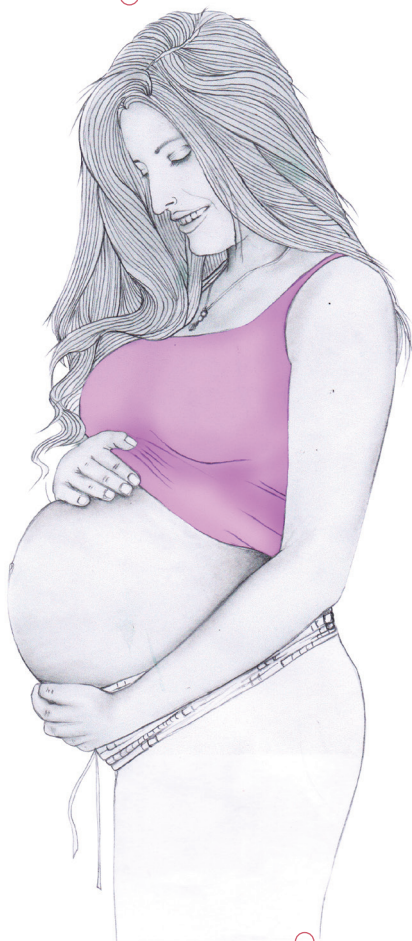
¿Has oído hablar de la palabra vínculo?

Esta palabra es usada para referirse a la relación que se construye entre tu hijo o hija y tú. En tu embarazo fortalece la relación con tu bebé, pues eres la primera persona con la que él formará un vínculo. Trata de formar con él o ella un vínculo fuerte, esto quiere decir, que para que tu hijo o hija se desarrolle de una forma adecuada, debes brindarle un cariño constante, atender a sus necesidades, no mostrarle dudas de que tú estás con él para lo que necesite.

Esa primera formación de vínculo será de mucha importancia en la forma en cómo tu hijo o hija hace contacto consigo mismo, con el mundo y con los otros y en la formación de su personalidad.

Ayuda a desarrollar ciertos aspectos como son el control de las emociones, la imagen de sí mismo, la capacidad de pensar, la creatividad, y muchos otros más que tienen que ver con la manera en cómo se relacionará tu bebé consigo mismo, el mundo y con los demás.

Para que esta relación sea todavía mejor, sería ideal que tengas en cuenta lo siguiente:



- Acaricia tu barriga con ternura.*
- Siente que estás unida a tu bebé.*
- Piensa positivamente en él.*
- Dile cuánto lo quieres.*
- Si tu bebé ya está grande, intenta reconocer cuando está dormido y cuando está despierto.*
- Intenta sentir sus movimientos y pataditas.*
- Siéntete segura de tu capacidad de crianza.*

Construyendo una buena relación con tu hijo o hija

Construye una relación de afecto y cariño con tu bebé durante el embarazo y también cuando nazca. Ten en cuenta que un recién nacido es un ser indefenso que depende completamente de otras personas. Tú como su madre debes ser esa persona que le brinde todos los cuidados y amor necesarios.

Recuerda que tu bebé no solo necesita alimento, sueño y limpieza, él requiere también de tu amor.



Has estado nueve meses en mi barriga, pero estarás toda mi vida en mi corazón.
Anónimo.

Cuando tu bebé nazca:

- ¡Bríndale calor y aliméntalo!
- ¡Préstale atención y mímallo!
- ¡Abrázalo y sonríele!

Un bebé que nace de una madre que le brinda amor, compañía y afecto, es un ser que será más seguro. Recuerda cuidar a tu bebé, pero también permitirle explorar su mundo (jugar, gatear).

Tú eres la fuente principal para la comunicación de tu hijo con el mundo que le rodea.

Tú como mamá, vas a ir desarrollando un sentimiento maternal, ese sentimiento va a ir creciendo. No te preocupes si en el momento de nacer tu hijo o hija sientes que no se ha desarrollado esa relación afectiva con él. Tú misma vas a ir experimentando por tus propios medios la experiencia de ser mamá, la cual lograrás a medida que tengas un contacto más fuerte con tu bebé.

No existe una fórmula de cómo hacerlo, cada mamá es única e irrepetible.

Sabes que tienes una buena relación con tu hijo o hija, cuando eres capaz de entender lo que siente y cuando al momento de llorar sabes qué es lo que quiere o qué necesita, y cuando tu bebé te reconoce, te mira fijamente y se muestra contento con tu presencia.

Cuando el niño o niña tiene una buena relación con su madre y con los demás familiares, será un niño o niña feliz, seguro de sí mismo, autónomo y con la capacidad de socializar fácilmente.

Las otras personas que amas

En esta nueva etapa de tu vida, además de experimentar todos los cambios mencionados y formar una relación afectiva con tu bebé, no olvides cultivar tu relación con las personas que te rodean, como son tu pareja, amigos y familia.

Eres mamá, pero también esposa, amiga, hija, estudiante, trabajadora y persona.

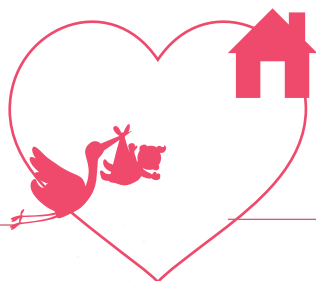


Las personas que son cercanas a ti, son muy importantes en este proceso, son un apoyo y compañía que vas a necesitar; ¡cúídalos!

Tú y tu pareja y/o amigos, familia u otros

Es cierto que ahora estás ocupada: visitas a tu médico, el embarazo te pide que te adaptes a los cambios físicos y emocionales por los que atraviesas y haces muy bien dedicándote a ti y a tu condición de estar embarazada.

Ten en cuenta que tu red de apoyo está presente y están pasando por una aventura. Ahora que la familia está creciendo, es un buen momento para que fortalezcas la relación con tus seres cercanos, organicen planes juntos en los que puedan disfrutar y compartir, tales como salir a comer, ir a cine, caminar juntos, o cualquier otra actividad que les guste. Además de disfrutar, dedíquense espacios en los que puedan hablar de sus experiencias diarias, emociones y planes.



Si no cuentas con una pareja, busca el apoyo de personas significativas que te ayuden a vivir la aventura de ser mamá, es una oportunidad para saber que cuentas con el apoyo de otros, por tanto identifica dónde y cómo puedes encontrarlas.

Tu pareja, amigos, familia hacen parte de tu experiencia de embarazo

Haz que tu pareja y/o tus amigos, familia participe contigo en todo lo relacionado con tu embarazo:

- Cuando tengas una cita con tu médico u otro especialista, ve con tu pareja, amigos, familia u otros acompañantes en la medida de lo posible.
- Si sientes algún movimiento fetal, deja que tu pareja o algún ser querido también lo sienta.
- Comunícale a tu pareja y/o a tus amigos y familia, los pensamientos, emociones y expectativas que tienes respecto al embarazo.
- Toma las decisiones en conjunto con tus seres queridos.
- ¿Qué tal si leen juntos un cuento para el bebé?
- Si vas a charlas sobre la maternidad, trata de que tu pareja y/o algún ser querido te acompañe.
- Todo lo que aprendas sobre la maternidad, comunícalo, ellos también quieren saberlo.
- Pregúntale a los seres que amas acerca de lo que piensa sobre este bebé que viene en camino.
- Escucha lo que tu pareja y/o amigos, familia quiere comunicarte.

Si tienes una buena relación con tus seres queridos cercanos, el bebé será uno de los mayores beneficiados de estas relaciones, puesto que probablemente ustedes estarán en la capacidad de hacer un buen vínculo como familia.

De tus hábitos depende tu salud y la de tu bebé

La palabra hábito se refiere a la rutina a que estás acostumbrada.

Los hábitos corresponden a la manera de pensar y actuar de las personas, ellos nos dan algunas ideas sobre el estilo de vida de alguien.

Ten presente estos hábitos saludables

Físicos: estos se refieren a las actividades que realizas para tu cuerpo, por ejemplo: realizar deporte y comer saludable.

Afectivos: se refieren a las cosas que haces con la intención de iniciar amistades y también a las costumbres que tienes con amigos, familiares, pareja.

Sociales: son las distintas costumbres que tienes en la familia, en el trabajo. Dichas costumbres se pueden llamar tradiciones. Es decir: la celebración de los cumpleaños de los miembros de una familia o la celebración del aniversario de la empresa, entre otros.

Morales: estos hábitos se refieren a las formas de actuar que tú consideres correctas: qué debes hacer y qué no debes hacer.

Intelectuales: se refieren a actividades como lectura de libros, ver documentales, películas, entre otros.

Este período es muy especial y tienes que cuidarte mucho y cuidar a tu bebé. Debes evitar las actividades que requieren esfuerzo.

Hay actividades que puedes seguir llevando a cabo, como tu trabajo, salir con tus amigas, estar con tu pareja, hacer ejercicio adecuado.

¡Siéntete tranquila y disfruta de tu embarazo!

Acciones preventivas:

- Alimentarse bien, con una dieta variada y adecuada.
- Consumir los suplementos nutricionales recetados por el médico.
- No automedicarse.
- No fumar, no beber alcohol, no consumir drogas.
- Descansar.
- Cuidar el aseo personal
- Conocer el tipo de sangre.
- Cuidar el peso.
- Vigilar la presión arterial.
- Asistir con regularidad al control prenatal.

Aliméntate balanceadamente

La alimentación balanceada es primordial para tener una vida sana, gracias a esta crecemos sanos y fuertes y obtenemos la energía necesaria para realizar todas nuestras actividades.

Nuestra salud depende de nuestra alimentación, al estar embarazada necesitas hacer cambios en este sentido, para garantizar que tú y tu bebé estén bien.

En esta etapa de tu vida presentas un aumento en el requerimiento de energía y nutrientes, es por esto que debes evaluar la ingesta de alimentos, su calidad nutricional, asegurar el consumo de suplementos nutricionales y vigilar la ganancia de peso.

Durante la gestación tus necesidades nutricionales aumentan ya que hay un ser dentro de ti, que depende de tu alimentación para crecer y desarrollarse adecuadamente.

Aumentarás de peso durante la gestación, y esto se debe en primer lugar por el feto, el líquido amniótico, la placenta y también porque tus tejidos se expanden para darle espacio y vida a tu bebé. Podrías aumentar entre 7 y 12 kilos, eso depende de cada mamá, del peso al iniciar el embarazo, de su dieta alimenticia y del tamaño del bebé.

Lo ideal es que el bebé nazca con una talla y peso adecuado, y es por eso que tu alimentación es tan importante. Para ello debes mantener una dieta balanceada, la cual es aquella que aporta energía y nutrientes necesarios de acuerdo a tus necesidades personales.



En una dieta balanceada encontramos los siguientes grupos de alimentos:

Carbohidratos: son la principal fuente de energía, en cantidades adecuadas proveen al organismo la glucosa necesaria para la madre y el feto. Los carbohidratos que debes preferir son los provenientes de las leguminosas, tubérculos, plátanos, cereales integrales y sus derivados, y limitar el aporte de carbohidratos concentrados como azúcar, panela, miel, gaseosas y dulces.

Grasas: ayudan a transportar las vitaminas y son otra fuente de energía. Debes preferir los aceites vegetales, de maíz, soya, girasol, canola y oliva y consumir pescado. Se recomienda evitar el consumo de grasas trans que son las que se encuentran en muchos de los alimentos industrializados como: productos fritos y horneados de paquete y preparaciones de pastelería y panadería.

Proteínas: el aporte de proteínas se puede cubrir con el consumo de carnes magras de todo tipo, huevo, leche, productos lácteos, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, soya y habas) y cereales (arroz, maíz y trigo). Las proteínas desempeñan un papel fundamental para la vida y son imprescindibles para el crecimiento del organismo.

Vitaminas y micronutrientes: se encuentran especialmente en las frutas y verduras. Las principales son:

Vitamina A: esta vitamina te ayuda a prevenir el parto prematuro, retraso en el crecimiento del bebé y el bajo peso al nacer.

Sus alimentos fuente son leche, carne, hígado, yema de huevo, frutas y hortalizas de color amarillo intenso o verde oscuro.

Vitamina B1: se requiere para el crecimiento. Está presente en hígado, salchichas, huevos, mantequilla, semillas de girasol.

Vitamina B5: esta vitamina mantiene los glóbulos rojos. Se encuentra en semillas de girasol, aguacate, brócoli, coliflor, fresas, maíz, legumbres.

Vitamina B6: produce anticuerpos, los cuales combaten muchas enfermedades, también transportan oxígeno. Está presente en pollo, pavo, res, aguacate, banano, vísceras, huevos, leche y cereales integrales.

Ácido Fólico (Vitamina B9): tiene un papel fundamental en el desarrollo del embarazo, previniendo abortos, retardo en el crecimiento intrauterino y malformaciones en el feto. Sus alimentos fuente son melón, plátano, naranja, hígado, almendras, cacahuete, espinacas, lentejas.

Vitamina B12: cumple un rol fundamental en la estructuración del sistema nervioso. Se encuentra en hígado, huevos, lácteos y pescado.

Vitamina C: ayuda a formar una placenta fuerte. Se encuentra en guayabas y frutas cítricas.

Vitamina D: esta vitamina es importante para que tu cuerpo pueda adsorber el calcio. También, te ayudará a prevenir enfermedades como hipocalcemia, hipoplasia, osteomalacia materna, entre otras. Se encuentra en hígado, sardinas, salmón, huevo y mantequilla.

Hierro: su principal función es el transporte de oxígeno. Está presente en carnes rojas, hígado, pajarilla de res, pulmón de res, sardinas, yema de huevo, espinacas, avena, cebada y harina de trigo fortificada con este mineral.

Si consumes la cantidad de hierro necesaria, evitarás algunos riesgos como la anemia y el parto prematuro.

Calcio: este mineral es esencial para tus huesos y los de tu bebé. Durante el embarazo necesitas mayor consumo de calcio, no es suficiente con el calcio que tu cuerpo le ofrece a tu bebé. Es por ello que debes consumir alimentos ricos en calcio, no solo para el bien de tu bebé, sino también porque este ayuda a prevenir la preeclampsia y la hipertensión gestacional.

Los alimentos que tienen calcio son la leche y sus derivados tales como queso, kumis, yogur, yema de huevo.

Zinc: el zinc es un mineral importante para el crecimiento, cicatrización y defensa inmune. Lo encuentras en pescado, pollo, hígado, y en leche, yema de huevo, queso y cereales integrales.

Agua: tomar agua es importante para eliminar sustancias tóxicas de nuestro cuerpo.

Como ahora ejerces un papel muy importante porque hay una personita que depende completamente de ti, es ideal que acudas a tu médico o a un nutricionista para que estés enterada de tu situación nutricional y de cuáles son tus necesidades particulares. Recuerda que cada embarazo es único y siempre lo mejor es consultar con un profesional que te indique qué dieta debes seguir, qué alimentos debes consumir en mayor cantidad y cuáles evitar.

El profesional al que acudas te ayudará a implementar una dieta en la que dividirás todos tus alimentos en varias comidas al día, en porciones pequeñas, variadas y nutritivas, que te permitirán estar fuerte y sentirte bien sin pasar hambre o comer de más.

Ten en cuenta las recomendaciones que te dan los profesionales de la salud

Si tu médico te ha recetado suplementos nutricionales, préstale atención con el fin de garantizar que estarás bien durante y después del embarazo, y tu bebé estará saludable. La dieta que te proponen también ayudará a prevenir la obesidad gestacional, y evitar como consecuencia la diabetes e hipertensión.

Durante el embarazo tu cuerpo retiene de 4 a 6 litros de agua, utilizados para producir el líquido amniótico en donde vive tu bebé y que lo protege contra infecciones. Tomar la cantidad de agua recomendable te permite estar hidratada y tener las vitaminas adecuadas en la gestación.

Tomar agua hace parte fundamental de tu dieta.

Aliméntate bien después del embarazo, lo ideal es que continúes con hábitos saludables para que además de un buen estado nutricional y de salud, el proceso de amantamiento sea efectivo.

Evita hacer dietas estrictas para bajar de peso después del embarazo, aliméntate bien según las recomendaciones médicas y ten presente que el método más natural para que vuelvas a tu peso anterior es darle tiempo a tu cuerpo para que vuelva al estado esperado.

Si pasan los días y estás incómoda por tu peso debido al metabolismo de tu cuerpo, consulta para que te brinden las orientaciones necesarias.

Lo que debes evitar

Durante la gestación hay algunas sustancias que no debes consumir, entre estas se encuentran: cigarrillo o estar cerca de otras personas mientras fuman, alcohol y consumir drogas psicoactivas, tales como marihuana, cocaína, heroína, entre otras.

Es importante que tengas en cuenta que aunque tú no fumes, debes alejarte de alguien cuando lo esté haciendo.

Existen dos formas de exposición al tabaco:

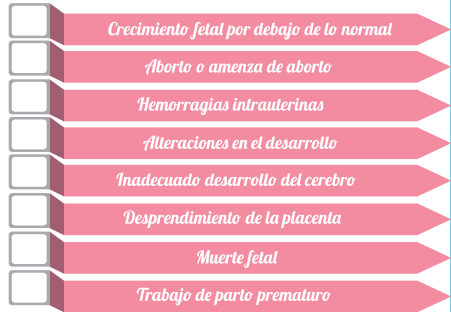
- **Activo:** cuando eres tú quien fuma.
- **Pasivo:** cuando te expones al humo de alguien que está fumando.

Tal vez te preguntes por qué es importante evitar estas sustancias, pues bien, primero debes conocer lo que ocurre en tu cuerpo; cuando te expones a estas sustancias, ya sean las drogas, el alcohol o el humo del cigarrillo, esta se transporta hasta el sistema nervioso tuyo y del feto, actuando como estimulador o depresor, dando lugar a taquicardia, elevación o disminución de la presión arterial y de la respiración.

Consecuencias para tu bebé

Cuando fumas, consumes drogas o tomas alcohol durante el embarazo, produces daños en la salud de tu bebé.

Entre ellos se encuentran:



Cafeína

Si acostumbras tomar café con frecuencia, debes saber que el consumo frecuente de cafeína puede traer consecuencias a tu bebé.

Tomar más de una taza diaria de café, puede traer las siguientes implicaciones:

- Partos prematuros.
- Abortos espontáneos.
- Presencia de anomalías y bajo peso al nacer.

Evita también el consumo de energizantes, estos tienen un alto nivel de cafeína.

Tu sexualidad

La sexualidad hace parte de nuestra vida, pero es posible que cuando estás embarazada surjan miedos y dudas sobre cómo vivirla:

- ¿Mi bebé sufrirá algún daño si tengo sexo con mi pareja?
- ¿Pero durante el embarazo cómo se podría tener sexo?
- ¿Le pareceré bonita a mi pareja?

Estos miedos también los siente tu pareja, y por eso, de alguna forma, su deseo sexual también disminuye.

Respecto a estos dos primeros miedos consulta con tu ginecólogo o médico, no temas preguntarle, recuerda: todas las preguntas que tengas durante esta etapa son importantes y que sean respondidas por el médico benefician tu salud y la de tu bebé.

Respecto al miedo de si le parecerás atractiva a tu pareja, es importante fortalecer la confianza desde el inicio del embarazo, una comunicación constante, hacerlo participe de las decisiones y cambios durante el embarazo, para que en el momento más íntimo el temor sea menor y la seguridad sea mayor.

Recuerda que cada mujer es diferente:

- Puede disminuir el deseo sexual en unas mujeres (se sienten cansadas, lo que puede ser normal) o aumentar en otras mujeres.
- Hay embarazos que son delicados y hay otros en los que estas experiencias no trae riesgo alguno.

¡Consulta con tu médico!



Tu embarazo es único

Todas las mujeres son diferentes y por tanto los embarazos también lo son, entonces tu embarazo no es igual al de alguna amiga tuya o al de tu madre. Por eso es importante que tengas en cuenta que tu embarazo tiene características que lo hacen diferente de otros, y por lo tanto no lo puedes comparar.

Por eso, en cuanto a las relaciones sexuales, no tomes decisiones apresuradas y mejor pregúntale a tu médico sobre las particularidades de tu embarazo y sobre la posibilidad de hacer actividades sexuales. Una vez que tu médico conteste a todas tus dudas sobre el tema, tu pareja y tú podrán tomar una buena decisión respecto a su sexualidad.

Para tener en cuenta:

- Es importante que tu pareja y tú entiendan que el embarazo es un proceso normal, y que deben adaptarse a él, buscar la manera de tener relaciones sexuales en donde ambos se sientan bien.
- Tu pareja también presenta cambios en su deseo sexual, pero esto se debe principalmente porque también cree que puede hacerle daño al bebé. Para evitar esto, cuéntale sobre lo que tu médico te contó sobre la sexualidad en el embarazo.
- Recuerda que la sexualidad es una construcción tuya y de tu pareja, y por lo tanto no debes tomar decisiones sin tener en cuenta qué piensa la otra persona.

- Permítete expresar lo que piensas y sientes respecto a la sexualidad, y que tu pareja también lo haga, de esta forma, siendo sinceros, su relación se hará más sólida.
- La sociedad muchas veces te dice que debes hacer ciertas cosas para encajar en el ideal que tiene de mujer. Tú solo sigue tu corazón y haz lo que consideres mejor para ti, tu pareja y el bebé. Recuerda que la sexualidad es amplia, no es solo el acto sexual, incluye los afectos, las caricias, las contemplaciones, los abrazos y besos, además de las palabras amorosas. La sexualidad es una fuente de salud, de placer, de afecto, de intimidad, sensualidad y creatividad, y está presente a lo largo de toda nuestra vida.

Los efectos del ejercicio en tu embarazo

Si desde que comienzas tu embarazo, llevas a cabo una rutina saludable que incluye ejercicio, experimentarás menos dolor en el momento del parto y mejorará el metabolismo en tu organismo. Sin embargo, hay que tener en cuenta ciertos tipos de ejercicio y el tiempo que debes dedicarle a cada uno.

Es adecuado que le preguntes a tu médico acerca de qué ejercicios puedes hacer y cuánto tiempo le puedes dedicar a estas actividades.

Hay unos ejercicios que requieren menos esfuerzo físico y por tanto son más adecuados para ti.

Los ejercicios adecuados para tu embarazo son:

El yoga

Es una técnica que permite tener mejor control de la respiración y mejor manejo de las emociones.

Esta técnica aumenta la serenidad y reduce emociones negativas como la ira. Permite que duermas mejor, reduce dolores de espalda, disminuye el estrés.

También hace que tu ritmo cardíaco se mantenga estable, y te sentirás mejor contigo misma.



Caminar

Caminar es un ejercicio muy bueno y es mucho mejor si lo puedes hacer con tu pareja, con tu familia o con tus amigas, para que sea más ameno este espacio.

Pregúntale a tu médico cuánto puedes caminar de acuerdo a la etapa del embarazo en la que te encuentres. Antes de iniciar, es conveniente que hagas ejercicios de calentamiento, los cuales son indispensables para preparar a tu cuerpo para el ejercicio.

En el calentamiento estiras tu cuerpo y mueves los pies y las manos de forma circular.

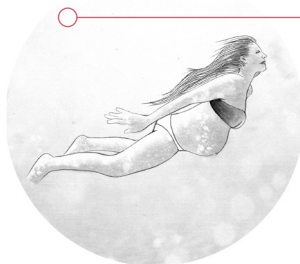


Actividades acuáticas o natación

Es un buen ejercicio para fortalecer tus músculos. Facilita la relajación, es bueno para los pulmones y la circulación de la sangre.

Este ejercicio permite tonificar los músculos, hace que sean más suaves y ayuda a que la relajación del útero en el momento del parto.

Es conveniente que la actividad acuática dure entre 35 y 40 minutos, incluyendo un momento de relajación de 7 minutos.



Los ejercicios que no puedes hacer son los que implican saltos y pueden producirse caídas entre ellos están: fútbol, atletismo, patinaje, voleibol, tenis, alpinismo (escalar montañas) y otros más.

Como todos los embarazos no son iguales, es importante que sepas en qué situaciones debes suspender el ejercicio o no puedes realizarlo:

- En situaciones de vértigo (sensación de que todo da vueltas).
- Cuando se presenta mínimo sangrado vaginal.
- Cuando hay taquicardias (ritmo cardiaco rápido o irregular).
- Dificultad para caminar.
- Disminución de movimientos fetales.
- Debilidad en los músculos.
- Si estás muy delgada.
- Si tienes obesidad extrema.
- Historia de parto prematuro.
- Embarazo múltiple (trillizos, gemelos).
- Ausencia de control prenatal.
- Historia de abortos.

Si no presentas a lo largo de tu embarazo estas situaciones, puedes participar de los ejercicios anteriormente mencionados. Recuerda comentarle a tu médico sobre cualquier actividad física que inicies.

Descanso y entretenimiento: tiempo para el ocio

Ten tiempos de ocio en tu embarazo. Posiblemente estés muy ocupada en estos días organizando asuntos de tu embarazo, además de que las tareas de la casa, del trabajo o del estudio pueden robarte gran parte de tu tiempo.

Debido a la gestación, es normal que te canses con mayor rapidez al hacer las cosas que acostumbras. Esto es muy común porque ahora tu cuerpo está trabajando no solo para ti, sino también para tu bebé y requiere de energía.

Es apropiado que continúes haciendo las cosas que te gustan. Ten en cuenta que las actividades diarias te dejarán exhausta, por lo que es importante que te regales espacios en donde puedas descansar.

Principalmente, procura dormir bien en las noches. No te trasnoches, lo mejor es que descanses porque tu cuerpo ya ha hecho muchas cosas durante el día y se merece un descanso.

Si debes levantarte temprano en las mañanas, entonces busca un espacio en las tardes para dormir y así reponer las horas de sueño faltantes.

Algunas personas tienen dificultad para dormir o se despiertan más temprano de lo que desean y no logran descansar lo suficiente. A esto se le llama insomnio y puede provocar mucho malestar y perjudicar a la persona en su trabajo y en sus emociones, porque la persona se puede mostrar más irritable, lucir cansada y sentirse sin energía.

Si este es tu caso, puedes reponer las horas faltantes de sueño durante una siesta en el día.

Si se te dificulta dormir, al momento de acostarte escucha música relajante, apaga los aparatos electrónicos o pídele a tu pareja que te dé un masaje.

Todo esto favorece la relajación del cuerpo y puede ayudarte a dormir con más facilidad.

En todo caso, si no estás durmiendo lo suficiente o te sientes cansada, consulta con tu médico para saber qué está pasando y qué puede recomendarte.

El sueño y el descanso son muy importantes, porque tú necesitas reposo para recuperar las fuerzas y energía necesarias para realizar tus actividades del día.

El insomnio no es lo único que puede causarnos cansancio. Si eres una mujer que trabaja o que realiza actividades caseras que exigen mucho esfuerzo de tu parte, debes tener cuidado.

Las actividades como:

- Levantar cosas pesadas.
- Hacer fuerza.
- Estar de pie todo el día.
- Caminar en exceso.
- Trabajos en los que se maneja mucho estrés o desgaste mental.

No son recomendados para mujeres embarazadas

Si eres la encargada de los quehaceres de la casa, y algunos de estos son similares a los mencionados anteriormente, busca un acuerdo con tu pareja o familia para que no hagas estas actividades.

Si trabajas realizando actividades bruscas o estresantes, coméntale a tu médico para saber si él considera pertinente o no darte una carta de recomendación para que la presentes en la empresa, y así limitarte las labores.

Todas estas recomendaciones son para tu salud y la de tu bebé.

La higiene te permite estar sana

Durante el embarazo, es muy importante la higiene en general, no solo de tu cuerpo y cabello, sino también de tus dientes.

Higiene personal:

En esta etapa de tu vida es muy importante el aseo personal. Mediante el aseo limpias tu cuerpo, previenes infecciones o enfermedades y suavizas tu piel.

Ten en cuenta estos consejos para que en tus prácticas de higiene no ocurra un evento indeseable:

- Los baños deben ser cortos y con agua tibia, con temperatura de 37° C, pues esta es la temperatura de tu cuerpo.
- Evita tomar baños con agua muy caliente o muy fría, pues estos pueden provocarte hemorragias que te ponen en riesgo a ti y a tu bebé.
- En la ducha, limpia bien tus senos y genitales, solo usa agua y jabón, no utilices jabones especiales u otras sustancias, a menos que sean por recomendación médica.
- Recuerda que tu cuerpo tiene su propio sistema de limpieza genital, por lo cual, las duchas al interior de la vagina no son recomendadas. Estas pueden modificar tu pH, provocando infecciones.

La limpieza al interior de la vagina, solo debe hacerse si tu médico lo ha recomendado, los productos utilizados para ello pueden modificar tu pH, provocando infecciones. Preferiblemente, lava tus genitales dos veces al día con agua y jabón, límpiase siempre de adelante hacia atrás para evitar infecciones urinarias. Para que estés más segura de qué jabones no debes

usar, pregúntale a tu médico. Pregúntale también cuáles puedes utilizar.

Higiene bucal

Como ya sabes, el embarazo produce diversos cambios en tu cuerpo, y lo relacionado con tu boca, no se queda atrás.

No descuides la higiene de tus dientes, la limpieza bucal hace parte de la higiene personal y es igual de importante.

Cuando no lavas tus dientes con frecuencia o no lo haces adecuadamente, aparece la placa bacteriana (residuos de alimentos llenos de bacterias).

Una infección bucal puede llegar a ser tan grave como una infección en cualquier otra parte de tu cuerpo. Debes estar atenta si presentas cualquiera de los siguientes síntomas:



Pide una cita con tu odontólogo, y si te descubren alguna infección, debes acudir a tu médico. Si estos síntomas se presentan con poca frecuencia, puede ser normal. Pero si aparecen constantemente, lo mejor es que vayas donde un profesional para descartar cualquier problema.

Debes prestar especial atención a los cambios que se presentan en tus encías o dientes, sobre todo si tienes diabetes, alteraciones renales o preeclampsia, porque estas enfermedades favorecen la aparición de infecciones o inflamaciones bucales.

Cuando inicies tu embarazo debes pedir una cita con tu odontólogo, para que te revise, haga la limpieza y evalúe tu estado dental.

De esta manera podrán detectar cualquier irregularidad a tiempo, sin llegar a mayores complicaciones.

Recomendaciones para mantener una buena salud bucal:

Cepilla tus dientes todos los días, después de cada comida con crema dental fluorada.

Complementa tu cepillado con el uso de la seda dental, mínimo una vez al día. Esto permite mantener los espacios interdetales limpios y así evitar que se inflamen tus encías.

Puedes usar un enjuague bucal, con una fórmula libre de alcohol y que contenga clorhexidina, esto te ayudará a disminuir la inflamación de tus encías, en caso de que presentes sangrado al cepillarte los dientes.

Recuerda que una alimentación saludable, con bajo consumo de azúcares también ayuda a mantener tus dientes y encías sanas.

Es importante que consultes al odontólogo cada seis meses.

Se acerca el gran día



Tu médico ya te ha dicho cuál es la fecha probable de parto, por tal motivo ya tienes una idea de cuándo tendrás que ir a la clínica para el trabajo de parto.

Es importante que dos semanas antes de esta fecha, tengas lista una maleta con las pertenencias que necesites para el parto y después de este, y los artículos que tu bebé necesita cuando nazca. En una maleta limpia, guarda ordenadamente lo siguiente:

Tú necesitarás:

- Un paquete de toallas maternas.
- Ropa interior cómoda.
- Pijamas, preferiblemente de botones o cierre.
- Sandalias.
- Implementos de aseo personal.
- Ropa para salir de la clínica.
- Maquillaje.
- Otros artículos que consideres importantes.

Tu bebé necesitará:

- Dos pijamas.
- Dos conjuntos de ropa.
- Un paquete de pañales desechables para recién nacido.
- Un gorro.
- Una cobija pequeña.
- Un par de medias.
- Pañitos húmedos.
- Crema antipañalitis.

Recuerda llevar también:

- Documento de identidad.
- Exámenes médicos.
- Ecografías.
- Carné de afiliación a la EPS o de SISBÉN.
- Carné del control prenatal.

Prepárate para el parto

Para la semana 36 de tu embarazo debes saber cuál es el lugar en donde darás a luz a tu bebé, ya sea que tú lo hayas escogido o que tu aseguradora te haya indicado.

A partir de la semana 37 pueden darte algunas contracciones de manera ocasional, hasta que llegue el gran día.

En esta época se te pueden hinchar más las piernas y sentirte más cansada.

Recuerda las instrucciones sobre las técnicas de respiración y relajación del personal de salud al inicio del embarazo, éstas te ayudarán al momento del parto.

Si resuelves todas tus dudas, tendrás mayores conocimientos sobre la experiencia del embarazo y podrás deshacerte de muchos temores y angustias.

La gimnasia prenatal durante el embarazo, permite mejorar la circulación; así como también aprender posiciones ideales para la gestación y el parto.

Durante la gimnasia prenatal se fortalecen los músculos y esto facilita el trabajo de parto.

Técnicas de relajación y respiración

Cuando sientes un dolor, tu respiración cambia. Si conoces las técnicas de respiración y relajación y las aplicas, podrás controlar tu respiración y sentirte menos tensa al momento del parto. Cuando aprendes técnicas de respiración consigues:

- Facilitar el proceso del parto.
- Sentir menos dolor.
- Oxigenar mejor al bebé y al útero.
- Aumentar tu capacidad respiratoria.

De acuerdo al momento del parto en el que te encuentres, debe ser el tipo de respiración:

- Respiración completa o profunda (al inicio y final de cada contracción).

Esta respiración consiste en tomar aire llenando al máximo los pulmones y el vientre, y luego soltarlo. Se debe utilizar antes de iniciar cualquier tipo de respiración.

Las contracciones son las sensaciones que percibes cuando el útero está expulsando al bebé.

- Respiración lenta (para la dilatación). Consiste en tomar poco aire por la nariz y soltarlo por la boca.

Debes realizarla a un ritmo de entre diez y quince respiraciones por minuto, tardando más tiempo en soltarlo que en tomarlo. La debes utilizar durante la primera fase del parto.

- Respiración soplante rápida (para no pujar).

Consiste en tomar aire y expulsarlo rápidamente por la boca mientras dura una contracción. Solo se utiliza cuando tienes deseos de empujar y no debes hacerlo porque aún no tienes la dilatación suficiente.

- Respiración de expulsión (para la salida del bebé).

Consiste en tomar aire por la nariz llenando al máximo los pulmones, reteniéndolo y empujándolo con fuerza hacia abajo. Debes utilizarla durante el período de la salida del bebé.

Para garantizar la utilización adecuada de las técnicas de respiración, debes practicarlas durante el embarazo, para que durante el parto las hagas adecuadamente y de manera natural.



Ejercicios de relajación

Estos te enseñan a relajar tu cuerpo y contraer el útero, para así tolerar mejor las contracciones.

Postura inicial

Ante todo ponte cómoda, con ropa que no te moleste. Siéntate en un sillón, con la cabeza recostada o acuéstate. Cierra los ojos, y pon música suave si lo deseas. Afloja los brazos, respira suave y profundamente: toma aire, retenlo unos segundos y expúlsalo muy lentamente.

Hombros

Sube los hombros hacia la cabeza. Concéntrate en la zona que está tensa y después relájala lentamente.

Brazos

Cierra los puños con fuerza, estira los brazos, concéntrate en la tensión que sientes en ellos. Déjalos caer y afloja todos los músculos que tenías contraídos.

Pecho

Toma aire llenando los pulmones al máximo. Suelta todo el aire y repite este ejercicio tres veces seguidas. Finaliza respirando libremente.

Cabeza y cara

Arrugas la frente y las cejas, aprieta la boca y la lengua hacia el paladar, encogiendo los pómulos. Luego relájalos.

Cuenta hasta diez, en voz baja pero escuchándote. Vuelve a contar hasta diez mentalmente.

Genitales

Concéntrate en tus genitales y nalgas apretándolos y contrayéndolos lentamente como si estuvieras reteniendo la orina.

Después relájalos lentamente hasta que dejes de sentir la tensión y repítelo algunas veces seguidas.

Piernas

Acostada boca arriba, con las piernas extendidas, flexione los pies a la altura del tobillo en dirección al cuerpo, contrae las piernas y relaja el resto del cuerpo.

Luego tensiona los músculos de todo el pie y por último relaja todos los músculos.

Salida del ejercicio

Para volver a la normalidad respira profundamente tres veces, mueve los dedos de las manos y de los pies lentamente. Luego estírate.



¿Cómo saber si has iniciado trabajo de parto?

Sabrás si has iniciado el trabajo de parto cuando presentas una de las siguientes condiciones:

- Presentas varias contracciones intensas, que se hacen más frecuentes y de mayor duración. Tienes el vientre endurecido y, tal vez, dolor de espalda.
- Cuando hayas expulsado el tapón mucoso, o roto fuente.

Si una de estas dos condiciones, o las dos, se cumplen, debes acudir a tu centro de atención. Recuerda llevar tu maleta y los documentos.

En el hospital

Cuando llegues a tu centro de atención, el médico o enfermera te hará una examen ginecológico para saber si estás en trabajo de parto o no, y si el útero se está dilatando.

El personal de salud a tu cargo te indicará en qué momento del parto te encuentras y qué es lo que continúa.

Hasta que llegues a la dilatación adecuada para el nacimiento de tu bebé, no te pedirán que pujes, porque aún no hay suficiente espacio para el paso del bebé.

Cuando llegues a la dilatación adecuada, serás llevada a la sala de partos, en donde iniciarás con los pujes para expulsar a tu bebé al mundo exterior.

¿Qué es una cesárea?

En ocasiones, por motivos de tu estado de salud o de tu bebé, no es recomendable tener un parto vaginal.

En su lugar, te aplicarán anestesia de manera local o general, y te harán una cirugía en la que te harán un corte en el abdomen y útero, y extraerán a tu bebé. A este procedimiento, se le llama cesárea.

Primer contacto con el bebé

Una vez tu bebé nace, los médicos lo examinan para determinar que esté en perfecto estado de salud.

Cuando te lleven a tu bebé, podrás conocerlo y cargarlo.

Es ideal un contacto piel a piel y que le hables. Tócalo, acarícialo y háblale para fortalecer el vínculo que comenzó durante tu embarazo.

Después del parto

Has llegado al término de un largo camino, tal vez fue fácil, o por el contrario, tuviste altibajos, estuviste enferma o estresada, como haya sido, es el final de un proceso y el comienzo de otro. Tu cuerpo empezará a recuperarse lentamente, durante semanas te sentirás cansada y débil, lo que es normal porque utilizaste todo lo que tienes; invertiste muchas energías durante el parto y ahora necesitas descansar para recuperarte y asumir tu nuevo estado: ser mamá, lo que exigirá mucho amor y toda tu energía.

Si puedes amamantarlo

¡hazlo!

- Cuando amamantas a tu bebé inicias un primer contacto cercano con él, en el cual el bebé vive la sensación de seguridad y protección.
- La lactancia también le brinda los nutrientes necesarios para su crecimiento y buen desarrollo.



Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna es una práctica natural que ofrece innumerables beneficios para los niños, las madres, las familias y el planeta. Es un acto de amor que requiere compromiso y dedicación, por ello la madre debe prepararse para alimentar a su hijo, de esta forma la lactancia será exitosa.

Beneficios para el bebé

- Esta leche posee los nutrientes necesarios para el adecuado desarrollo del bebé: tiene las cantidades adecuadas de proteínas, minerales y vitaminas. Además, tiene anticuerpos que ayudan a evitar que tu bebé se enferme.
- Previene alergias, infecciones del oído, enfermedades de la piel, infecciones estomacales, enfermedades respiratorias, gases, diarrea y estreñimiento.
- Los bebés alimentados con leche materna presentan menos riesgo de diabetes, obesidad, caries en los dientes.



Beneficios para la madre

- Establecimiento de una relación afectiva con su hijo o hija.
- Bajar de peso más fácil.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como el cáncer de mama y cáncer de ovario.
- Ahorrar tiempo, pues no necesita hacer teteros y lavarlos.
- Ahorrar dinero al no comprar leche.

Referencias

- Aragundi D, Escobar E. Hemorragia del tercer trimestre estudio a realizar con embarazadas primigestas que asisten al área de gineco-obstetricia del hospital Jaime Roldos Aguilera de la ciudad de Ventanas en el periodo enero a junio del 2012 [tesis]. Quito, Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo; 2012.
- Arzon E, Mir E. Yoga en el embarazo. *Medicina Naturista*. 2011; 5(1):13-17.
- Barón R. Fundamentos de psicología. 3. ed. México: Prentice Hall; 1996.
- Bowlby J. Cuidado maternal y amor. México: Fondo de Cultura Económica; 1972.
- Carreño J, Bustos HH, Morales F. Cambios emocionales en la mujer embarazada. *Perinatol Reprod Hum*. 1997; 11(2):89-94.
- Carreras M, Guiralt E, Del Pozo J, Sostoa M. Embarazo y deporte. Madrid: Alianza Editorial; 1995.
- Castellanos JL, Díaz LM. Embarazo, enfermedades sistémicas de alto riesgo y enfermedad periodontal. *Perinatol Reprod Hum*. 2009; 23 (2): 65-73.
- Ceballos GA, Camargo K, Jiménez I, Requena K. Nivel de autoestima en adolescentes embarazadas en la comuna 5 de Santa Marta (Colombia). *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 2011;3(1):1-10.
- Ley 100 de 1993. Medellín: Comfama, (diciembre 23 de 1993).
- Ley 1438 de 2011. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social, (enero 19 de 2011).
- Corbella J. Descubrir la psicología. Cuadernos sobre el comportamiento humano: tener hijos psicología del embarazo y del parto. Barcelona: Folio; 1994.
- Dauphin A. Higiene prenatal. Barcelona: Planeta; 1976.
- Dueñas J. Educación para la salud: bases psicopedagógicas. *Rev Cubana Educ Med Sup*. 1999; 13(1): 92-98.
- Fajardo F, Olivares MR. Abuso fetal por consumo materno de drogas durante el embarazo. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son*. 2010; 27(1):9-15.
- Figueroa R, Beltrán J, Espino S, Reyes E, Segura E. Consumo de agua en el embarazo y lactancia. *Perinatol Reprod Hum*. 2012; 27 (1):24-30.
- Fossa P. Obstáculos del proceso terapéutico: una revisión del concepto de vínculo y sus alteraciones. *Revista de Psicología GEPU*. 2012; 3 (1):101-126.
- García LG. Factores de riesgo asociados al bajo peso al nacer. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2012;38(2):238-245.
- Gómez ME. Guía de intervención psicológica para pacientes con embarazo de alto riesgo. *Perinatol Reprod Hum*. 2007; 2:111-121.
- Gómez ME, Aldana E. Alteraciones psicológicas en la mujer con embarazo de alto riesgo. *Psicología y Salud*. 2007; 7(1): 53-61.
- Gómez ME, Aldana E, Carreño J, Sánchez C. Alteraciones psicológicas en la mujer embarazada. *Psicología Iberoamérica*. 2006; 14(2), 28-35.
- Gómez S, Moreno P. La expresión de la sexualidad durante la gestación y el puerperio. *Cultura de los Cuidados*. 2012; 16(33): 67-74.
- Gorbea V, Velázquez MP, Kunhardt JR. Efecto de los ejercicios del piso pélvico durante el embarazo y el puerperio en la prevención de la incontinencia urinaria de esfuerzo. *Ginecol Obstet Mex*. 2004;72: 628-636.

Grimalt L, Heresi E. Estilos de apego y representaciones maternas durante el embarazo. *Rev Chil Pediatr.* 2012; 83(3): 239-246.

Gutiérrez M. Hemorragias en el embarazo. Hemorrhages during pregnancy. *Rev Per Ginecol Obstet.* 2010; 56(1): 8-9.

Hernández LM. La gestación: proceso de preparación de la mujer para el nacimiento de su hijo. *Av Enferm.* 2008; 26(1): 97-102.

Herrera RJ, Amaya J, Blanda E. Identidad y embarazo adolescente. *Psicología: Teoría e Práctica.* 2001; 3(2): 47-53.

Lecannelier F. Apego e intersubjetividad. La influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental. Santiago de Chile: LOM Ediciones; 2006.

Loredo A, Casas A, Monroy DA. La cocaína: sus efectos en la mujer embarazada y en el producto de la gestación. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM.* 2014;57(3):5-8.

Lozada AL, Campero MLE, Hernández B, Rubalcaval L, Neufeld LM. Barreras y facilitadores para actividad física durante el embarazo y posparto en mujeres pobres de México. *Salud Pública de México.* 2015; 57(3): 242-251.

Macy C, Falkner F. La psicología y tú: embarazo y nacimiento. Bogotá: APUCOL; 1979.

Maldonado M, García S, Artigue T. Cambios fisiológicos y emocionales durante el embarazo normal y la conducta del feto. *Perinatol Reprod Hum.* 2008; 22: 5-14.

Marín GM, Cañas M, Homar C, Aimetta C, Orchuela J. Uso de fármacos durante el período de gestación en embarazadas de Buenos Aires, Argentina. *Rev Salud Pública.* 2010; 12 (5): 722-731.

Marrero ML, Román JJ, Salomón N. Estrés psicosocial laboral como factor de riesgo para las complicaciones de la gestación y el bajo peso al nacer. *Revista Cubana de Salud Pública.* 2013; 39(5):864-880.

Molinero PJ, Morales J, Vega L, Montero J, Linares M, Alvarez C. Actitud y adaptación maternal en el embarazo. *Cultura de los Cuidados.* 2007;11 (21): 28-32.

Moreno MT, Granada P. Interacciones vinculares en el sistema de cuidado infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud.* 2014;12 (1): 121-139.

Nereu MB, Neves S, Casado MI. Estrategias de relajación durante el periodo de gestación. Beneficios para la salud. *Clínica y Salud.* 2013; 24: 77-83.

Olivar A. Cambios biológicos, psicológicos y sociales durante el embarazo. *Rev Fed Odontol Colomb.* 2002; 201:37-51.

Pérez AC, Betancourt M, Espeso N, Naranjo MM, González B. Caries dental asociada a factores de riesgo durante el embarazo. *Revista Cubana de Estomatología.* 2011; 48(2): 104-112.

Rojas L, Iglesias J, Bernárdez I, Rendón ME. Tabaquismo en el embarazo y presión arterial en recién nacidos. *Mex Pediatr.* 2012; 79(6): 264-270.

Soto P, Villagrán G. Autoeficacia percibida para la actividad física en diabetes gestacional: desarrollo de una escala. *Psicología y Salud.* 2014; 24(1): 5-15.

Suárez DP, Muñoz L. La condición materna y el ejercicio en la gestación favorecen el bienestar del hijo y del parto. *Av Enferma.* 2008; 36(2): 51-58.

Winnicott D. De la dependencia a la independencia en el desarrollo del individuo. Los procesos de maduración y el ambiente facilitador: Estudios para una teoría del desarrollo emocional. Buenos Aires: Paidós; 1963.



**Universidad
Pontificia
Bolivariana**

SU OPINIÓN



Para la Editorial UPB es muy importante ofrecerle un excelente producto. La información que nos suministre acerca de la calidad de nuestras publicaciones será muy valiosa en el proceso de mejoramiento que realizamos.

Para darnos su opinión, comuníquese a través de la línea (57)(4) 354 4565
o vía e-mail a editorial@upb.edu.co

Por favor adjunte datos como el título y la fecha de publicación, su nombre, e-mail y número telefónico.

ISBN: 978-958-764-474-6



9 789587 644746

cidi · UPB
CENTRO DE INVESTIGACIÓN PARA
EL DESARROLLO Y LA INNOVACIÓN

