maternar.co

Amor y bienestar para tu embarazo

Guía Básica de Preparación Prenatal

CONTENIDO

Haz clic en cada título para que vayas directamente el tema.

Pág.		
4		Introducción.
7	1	Controles prenatales: la clave para un embarazo saludable
8	2	El poder de la información durante el embarazo
9	3	La mejor herramienta para cuidar tu embarazo
11	4	Los antecedentes familiares y su impacto en el embarazo
12	5	La familia como apoyo fundamental en el embarazo
13	6	Los peligros del humo durante el embarazo
14	7	La salud de tu bebé es lo primero, no te arriesgues

Haz clic en cada título para que vayas directamente el tema.

Pág.		
16	8	El agua y el embarazo: una combinación indispensable
17	9	¿Cómo afecta el estreñimiento en el embarazo a mi bebé?
18	10	¿Cómo combatir las náuseas y la acidez durante el embarazo?
19	11	De la tentación a la complicación: cómo los antojos pueden afectar tu salud y la de tu bebé
21	12	¿Cuánto peso debes aumentar durante tu embarazo?
22	13	¿Por qué el ejercicio debería ser una prioridad durante el embarazo?
23	14	Aprende a relajarte y conectar con tu bebé con esta rutina de respiración
24	15	La preparación para la lactancia: clave para una experiencia exitosa
26	16	¿Quieres ser una gran mamá? Prepárate adecuadamente y comienza desde ahora

¡Hola!
Me encanta empezar cada conversación con un cordial saludo.

Quiero felicitarte y darte la bienvenida a tu Guía Básica de Preparación Prenatal.

Una de las cosas que me alegran el día es encontrarme con mamás y papás que, como tú, se esmeran por aprender. Y te cuento esto porque, hoy en día las mamás y en su mayoría los papás, han dejado en un segundo plano la educación prenatal.

Pensamos en las cosas que queremos estrenar: juguetes, cuna, decoración, etc, pero olvidamos esa parte del aprendizaje, que es la que ayudará a que nuestro embarazo sea saludable y que finalmente podamos tener a nuestro bebé sano y sin complicaciones.

Y es que, si te preparas para un examen, *¿cómo no te vas a preparar para el momento más importante de tu vida que es ser mamá o ser papá?*

Es por esto que con mis años de experiencia como Enfermera al cuidado de las gestantes y también sumando mi experiencia como mamá, he diseñado está guía. Para que de manera sencilla y práctica aprendas los puntos clave sobre tu salud y la de tu bebé, ahora que comienzas este lindo camino del embarazo.

Así que lee atentamente cada punto y ponte en acción. De esa manera, tomarás las mejores decisiones para disminuir riesgos en tu embarazo.

Para Maternar.co lo más importante es que tengas un bebé sano y saludable y que tu te sientas bien.

No existe espera más bonita que esperar a conocer el amor de tu vida.

maternar.co
Amor y bienestar para tu embarazo

1 *Controles prenatales: la clave para un embarazo saludable*

Cuando no se detectan a tiempo las anomalías durante la gestación, pueden llegar a presentarse complicaciones tales como preeclampsia, infecciones, diabetes gestacional, anemia, entre otras.

Para prevenir esto y determinar que tu embarazo vaya por buen camino, se debe realizar vigilancia y seguimiento estricto a través de los controles prenatales.

Ellos son la principal herramienta que tenemos como profesionales de salud para determinar la evolución de tu embarazo y el estado de tu bebé.

Te recomiendo que los realices mensualmente, de hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda como mínimo realizar 8 en todo el embarazo.

Estos serán atendidos por una enfermera, un médico o un especialista, de acuerdo al nivel de riesgo que tengas.

2 *El poder de la información durante el embarazo*

Hoy en día, solo debes poner la palabra "embarazo" en internet para que te aparezcan más de 600 millones de resultados. Pero ¿Quién los escribe? ¿Será información actualizada que se aplique a mi caso?

En ocasiones no es tan fácil saberlo, por eso asegúrate que la fuente de información que tengas sea confiable y con un soporte científico de profesionales de la salud que respalden esa información.

Siempre consulta y confirma con tu médico o enfermera de confianza cualquier acción que vayas a tomar, sobre todo si se trata de medicamentos que te recomendaron por ahí o cuidados particulares que son más mito que verdad. Obtén toda la información necesaria para tomar decisiones consientes y adecuadas con respecto al cuidado de tu embarazo.

3 *La mejor herramienta para cuidar tu embarazo*

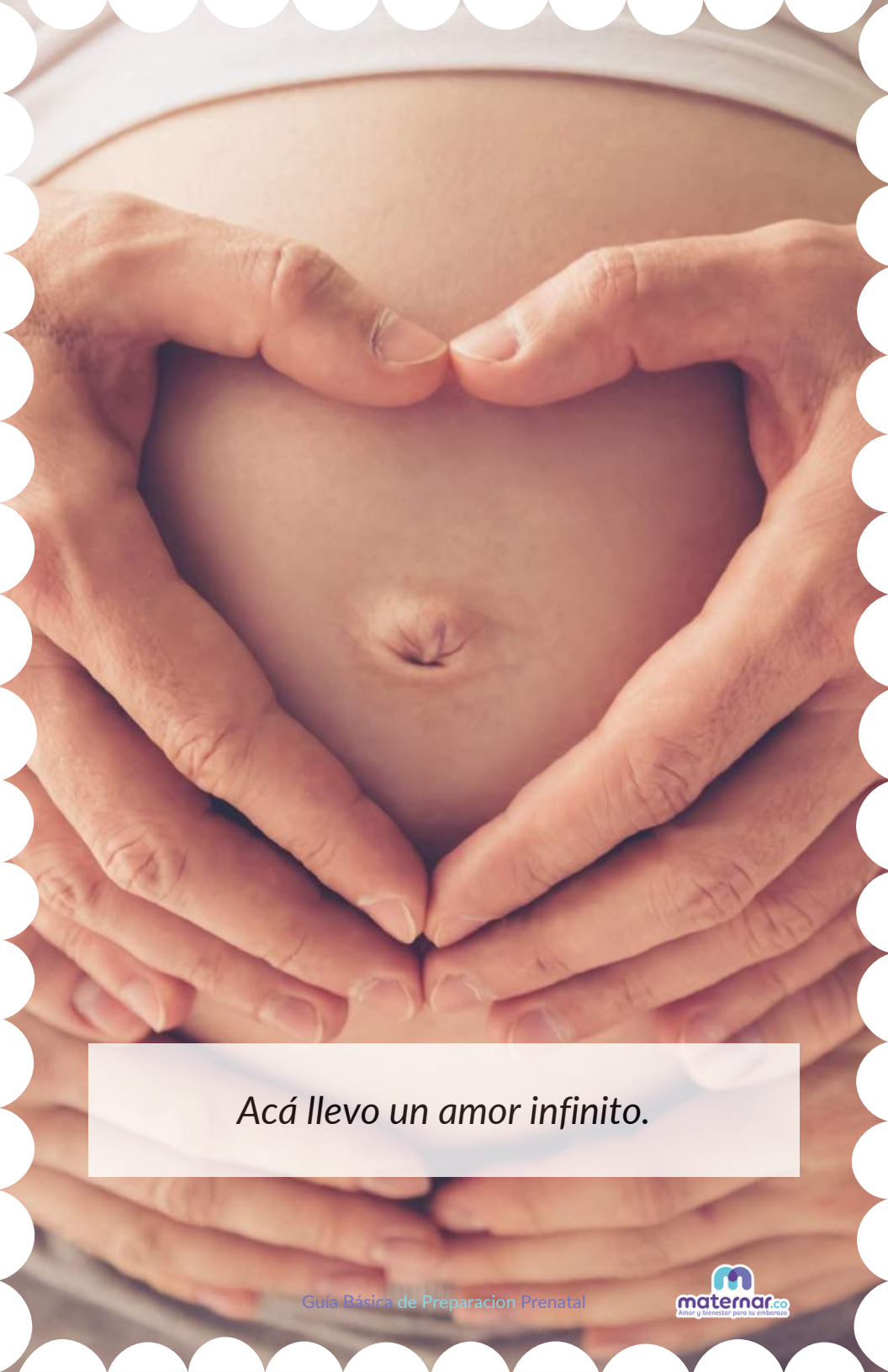
Inmediatamente te enteres de tu embarazo, no dudes en buscar un Curso Psicoprofiláctico o Curso Prenatal. Esta es la mejor herramienta que tienes para acceder a información profesional que te guíe y oriente en el momento que lo necesites.

El Curso Psicoprofiláctico es un espacio donde se busca dar educación, de manera más amplia y formal, sobre los cambios y cuidados durante tu gestación, prepararte para el parto, la lactancia materna y los primeros días con tu bebé.

Todo esto con el fin de darte la asesoría y acompañamiento adecuados cuando más lo necesites.

Nunca es tarde para que hagas tu curso. Si ya tienes un embarazo avanzado, igualmente debes inscribirte a uno, ten en cuenta que al final del embarazo existen riesgos que puedes evitar.

Asegúrate que sea dictado por un profesional de la salud, una enfermera será tu mejor opción.



Acá llevo un amor infinito.

maternar.co
Amor y bienestar para tu embarazo

4 *Los antecedentes familiares y su impacto en el embarazo*

Quien no conoce su historia está condenado a repetirla. Y en el embarazo esta frase sí que cobra importancia.

Pregunta a tu mamá y abuelas, así como a las de tu pareja, si durante sus embarazos sufrieron enfermedades como diabetes gestacional, hipertensión arterial, preeclampsia o si algunos de sus bebés nacieron con alteraciones congénitas o algún tipo de complicación.

Si tuvieron alguno de éstos antecedentes debes hacérselos saber a tu médico o enfermera durante los controles prenatales, ya que algunos pueden ser hereditarios y avisar a tiempo puede ayudar a evitar que ocurran.

También sería interesante que te contaran sus historias de parto y sus experiencias con la lactancia materna. De esta manera sabrás bajo qué premisa te dan sus consejos y recomendaciones.

5 *La familia como apoyo fundamental en el embarazo*

Durante el embarazo es fundamental propiciar la unión y mantener relaciones positivas y amorosas con tu familia y la de tu pareja.

Debes pensar que ellos son un apoyo inmenso durante la crianza y que pueden ser grandes salvadores en momentos de angustia, dificultad o preocupación.

Estar conectados y en sintonía con la misma preparación y conocimientos sobre el embarazo, parto y posparto, hará que estos períodos estén libres de mitos y recomendaciones desactualizadas que te hagan sentir confundida y frustrada.

Intenta promover actividades que los mantengan unidos y les permita enriquecer este conocimiento como ir juntos a los controles prenatales, asistir a las ecografías y prepararse juntos a través del Curso Psicoprofiláctico.

Ingresa al siguiente enlace y conoce 10 cosas que puede hacer tu pareja por ti.

6 *Los peligros del humo durante el embarazo*

Lo ideal es que dejes de fumar antes de quedar embarazada. Sin embargo, si aún lo haces, debes dejar de hacerlo inmediatamente.

Si no fumas, bien por ti, pero debes evitar tener a los fumadores cerca.

Es necesario que sepas que el cigarrillo hace que tu bebé esté especialmente predispuesto a tener bajo peso al nacer, aumenta el riesgo de que tengas un aborto espontáneo o un parto prematuro; puede tener efectos negativos a nivel cerebral, aumenta la predisposición a que tu bebé tenga asma e incluso aumenta el riesgo de sufrir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

Así que no permitas que tu pareja, tus familiares o amigos fumen cerca de ti. Cuidarte a ti y a tu bebé sería la mejor excusa para convencerlos de dejar de hacerlo.

7 *La salud de tu bebé es lo primero, no te arriesgues*

"Una copita al año no hace daño", en el embarazo esto definitivamente no aplica.

Ningún momento del embarazo se considera seguro para consumir alcohol, tampoco existe ningún tipo de bebida alcohólica sin riesgos, ni se conoce una cantidad exacta que como embarazada puedas ingerir sin que cause efectos negativos a tu bebé.

Cuando consumes alcohol este pasa de tu sangre a la de tu bebé directamente por la placenta ya que ella no puede filtrarlo. Así que el daño que le puede hacer el alcohol a tu bebé es grave y va desde alteraciones intelectuales y del comportamiento, discapacidades físicas, aborto espontáneo o muerte súbita. A esto es a lo que se le llaman los Transtornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF).

Así que si estás tentada a tomar solo una copa o dar un sorbo, es mejor que te detengas.

El latido de tu corazón es mi sonido favorito.

maternar.co
Amor y bienestar para tu embarazo

8 *El agua y el embarazo: una combinación indispensable*

El consumo de agua es vital durante tu embarazo pues tu sistema circulatorio sufre modificaciones para adaptarse a los requerimientos de tu bebé.

Tanto, que tu volumen sanguíneo puede aumentar entre 1 y 1,5 litros con respecto a tu estado antes del embarazo. Acuérdate, ya no estás sola y tu cuerpo necesita llevarle sangre a dos.

Pero no todo es color de rosa, si retienes líquidos o te diagnostican hipertensión arterial o preeclampsia, podrías tener cierta restricción con los líquidos que bebes.

Ideal sería que consumieras agua sin saborizantes ni azúcares, ya que el tipo de endulzantes que usan en su preparacón aumenta también el riesgo de tener diabetes gestacional.

Ahora, no es que debas tomar litros y litros de agua al día o que tengas que contabilizarlos estrictamente, simplemente con tener una botella de agua a la mano y tomar pequeños sorbos a lo largo del día estaría bien.

9 ¿Cómo afecta el estreñimiento en el embarazo a mi bebé?

Es muy probable que estés sufriendo estreñimiento en tu embarazo. Existen varias causas, dentro de las que se encuentran: factores hormonales (aumento de la progesterona), cambios en los hábitos alimenticios, disminución de la actividad física, efectos adversos de los suplementos de hierro y la presión que ejerce el bebé sobre tu intestino, lo que hace que se mueva más lento y se evacúe menos.

Por esto te voy a recomendar 3 cosas claves que puedes hacer a partir de ahora:

- Come alimentos ricos en fibra como los cereales, las legumbres, los frutos secos o frutas como la ciruela, el mango o la pera.
- Realiza ejercicio con frecuencia donde a través de pequeños estiramientos movilices tu intestino.
- Cumple el punto 8 y toma suficiente agua.

Ingresa a este video donde te damos más recomendaciones para manejar el estreñimiento en el embarazo >>> https://youtu.be/f_YvYrSLLBA

10 ¿Cómo combatir las náuseas y la acidez durante el embarazo?

De manera general, tu alimentación no debe variar mucho en el embarazo, pero sí debe ser una alimentación saludable. Ojalá lo más natural posible. Evita enlatados, procesados, empaquetados o alimentos que llenan, pero no nutren.

Es importante que establezcas un plan de nutrición, para esto es necesario que visites al menos una vez a la nutricionista como parte de tus controles prenatales.

Debes tener en cuenta no sólo lo que comes, sino cuándo lo comes. Una buena estrategia es dividir las tres comidas normales del día en 6 más pequeñas, para diminuir las náuseas y la acidez.

También es necesario que incluyas frutas como parte esencial de tu alimentación, estas son un aporte improtante de fibra, vitaminas y minerales. Puedes acompañarlas de cereal, avena en hojuelas o yogurt.

11 De la tentación a la complicación: cómo los antojos pueden afectar tu salud y la de tu bebé

¡Ay esos antojos!

Chocolate, helado o un plato gigante de comida chatarra a la media noche suenan tentadores.

¿Por qué no se nos antojará un tomate o un plato de lechuga mejor?

La vigilancia de la dieta durante tu embarazo exige que no consumas dulces, gaseosas o carbohidratos en exceso, pues ocasionan un aumento de tus niveles de azúcar en sangre haciéndote más propensa a sufrir de diabetes gestacional.

¿Qué es la diabetes gestacional y cómo prevenirla? Da clic en el enlace para ver el video >>> https://youtu.be/0SZ-5cOiKUE

Esta es una de las principales complicaciones en el embarazo ya que podría aumentar el riesgo de que tengas un parto prematuro, parto por cesárea, sobrepeso de tu bebé al nacer y mayor riesgo de que sufra obesidad durante su vida adulta.

Estoy en la dulce espera.

maternar.co
Amor y bienestar para tu embarazo

12 ¿Cuánto peso debes aumentar durante tu embarazo?

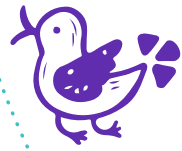
El aumento normal de peso en tu embarazo dependerá en gran medida de lo que pesabas antes de estar embarazada, más específicamente de tu índice de masa corporal (IMC), que es la relación entre tu peso y tu estatura.

Lo recomendable es que aumentes mínimo 7 Kg y máximo 14 Kg. Pero, como te decía, el número de kilos dependerá de si estás en bajo peso antes de tu embarazo o si lo iniciaste estando en sobrepeso u obesidad.

De igual manera el ejercicio es fundamental para el control del peso y para mejorar muchos síntomas que se presentan en tu embarazo. Una rutina suave de unos 20 minutos al menos 3 veces a la semana te hará sentir mucho mejor.

Lleva la gráfica de control de tu peso mes a mes descargando nuestra APP >>> Encuéntranos en Play Store y Apple Store como Maternar.co, presiona los enlaces para descargarla.

13 ¿Por qué el ejercicio debería ser una prioridad durante el embarazo?



Las náuseas, los vómitos, el exceso de sueño y el dolor en la cadera o la espalda son situaciones por las que puedes estar pasando que te hacen dejar el ejercicio al final de la lista de cosas por hacer.

Y aunque seguramente siempre te lo mencionan, no suele ser una prioridad, sobre todo si no has sido muy fan del ejercicio desde antes de tu embarazo.

Pero no te imaginas el beneficio que traerá y lo mucho que el mismo ejercicio puede hacer para disminuir esos síntomas molestos.

Así que reserva unos 20 minutos al menos 3 veces a la semana para que logres hacer una rutina sencilla, enfocada hacia ejercicios de respiración, estiramiento, fortalecimiento de miembros inferiores, ejercicios de piso pélvico y control del dolor de cadera y espalda.

Así no solo mejorarás tu estado de salud en el embarazo sino que te prepararás también para el parto.

14 *Aprende a relajarte y conectar con tu bebé con esta rutina de respiración*

La ansiedad y el miedo son sentimientos perjudiciales para tu salud y la de tu bebé. Aunque es comprensible que los tengas, pues tú y tu pareja se enfrentan a una nueva situación familiar.

Esta pequeña rutina te será de mucha utilidad para controlar esas emociones:

- Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo. Lo importante es que tengas la espalda apoyada y poder estirar un poco las piernas.
- Toma el aire por la nariz muy despacio y bótalo por la nariz también.
- Empuña tu mano derecha fuerte y luego relájala. Haz lo mismo con el resto del cuerpo.
- Siente cómo cada respiración llena a tu bebé de energía y lo relaja. Disfruta de este momento el tiempo que quieras.

Recuerda que la primera persona que debe estar bien, eres tú, tanto física, mental y anímicamente.

Sigue esta rutina de respiración que te ayudará >>> https://youtu.be/_EHCeiI7I3w

15 La preparación para la lactancia: clave para una experiencia exitosa

- Pero si falta tiempo para la lactancia ¿para qué voy a pensar en eso desde ahora?

La preparación para la lactancia materna la debes hacer desde que estás embarazada. Si te preparas adecuadamente y con el tiempo suficiente, podrás interiorizar la información para ponerla luego en práctica de manera acertada desde el primer momento en que tienes a tu bebé en brazos.

Siempre se pueden identificar con antelación algunas situaciones que podrían dificultar la lactancia y que requerirían un poco más de técnica para que no generen inconvenientes. Ejemplo de esto pueden ser los senos tubulares, hipoplasias mamarias, alteraciones hormonales o un pezón invertido.

El Curso Psicoprofiláctico es la herramienta ideal para que aprendas sobre lactancia materna antes de la llegada de tu bebé; y si en algún punto quisieras tirar la toalla y desistir, una asesoría en lactancia materna te puede salvar.

Gracias a ti soy mi mejor versión.

16 ¿Quieres ser una gran mamá? Prepárate adecuadamente y comienza desde ahora

Así como te preparas para un examen de la universidad o para iniciar un nuevo trabajo ¿te prepararías para el momento más importante de tu vida como es ser mamá?

Seguramente tu respuesta es "si" y te felicito por ello.

Busca siempre información confiable, que se adapte a tus necesidades y en la que profesionales de salud preparados y actualizados, te ayuden a prevenir riesgos durante el embarazo, te preparen para el parto y te enseñen cómo actuar en esos primeros días con tu bebé.

> Repite de ahora en adelante: *"Voy a ser capaz y voy a hacer todo lo que esté en mis manos para prepararme y darle todo el amor y el bienestar a mi bebé"*.

Estoy segura que serás una gran mamá.

¡Felicidades!

Has dado el primer paso para cuidar mejor tu embarazo.

¿Quieres acceder a la herramienta completa que te ayude a tener un embarazo seguro, un parto amoroso y una lactancia materna exitosa?

Da clic en este enlace www.maternar.co y obtén más información sobre nuestros Cursos Psicoprofilácticos en línea.

En Maternar.co tendrás siempre una Enfermera a la mano.

¿Tienes dudas, inquietudes o simplemente alguna historia que contarnos?

Celular
+57 315 2675827

Email
info@maternar.co

Da clic en los íconos y

Síguenos

www.maternar.co

Personas que trabajan juntas logran grandes cosas.
Por eso en Maternar trabajamos en
Grande
maternar.co
Amor y bienestar para tu embarazo