

Tu primer embarazo

La guía definitiva





Tu primer embarazo. La guía definitiva

¡Felicidades! Estás a punto de embarcarte en una de las aventuras más emocionantes y transformadoras de tu vida.

Hemos creado esta guía especialmente para ti, para acompañarte en esta etapa maravillosa a lo largo de todo el proceso del embarazo, desde los primeros días de descubrimiento hasta esos preciosos momentos después del nacimiento de tu bebé.

El embarazo es una experiencia llena de cambios, tanto físicos como emocionales. Cada trimestre trae consigo nuevos desarrollos, desafíos y maravillas. En esta guía, desglosaremos cada etapa del embarazo para que sepas exactamente qué esperar y cómo cuidar de ti misma y de tu bebé en crecimiento. Abordaremos desde los primeros síntomas y las visitas prenatales hasta los cuidados específicos y consejos prácticos para cada fase del embarazo.

Además, te prepararemos para el momento del parto, un evento tan esperado como lleno de incógnitas. Conocerás las diferentes etapas del parto, las opciones de manejo del dolor y las mejores formas de prepararte física y mentalmente para dar a luz. Te daremos herramientas para que te sientas empoderada y confiada en este momento tan significativo.

También exploraremos el maravilloso momento del contacto piel con piel, un acto simple pero profundamente beneficioso para el bebé y para ti. Te explicaremos en qué consiste, sus múltiples beneficios y cómo puedes aprovechar al máximo esta práctica para fortalecer el vínculo con tu recién nacido.

Por supuesto, no podríamos olvidar uno de los aspectos más importantes del posparto: la lactancia. Hablaremos sobre los beneficios de la lactancia materna, técnicas de amamantamiento, cómo superar los desafíos comunes y la manera de asegurarte de que tanto tú como tu bebé estéis cómodos y felices durante esta etapa.

Hemos diseñado esta guía para que se convierta en tu “compañera de confianza” durante estos meses tan especiales. Nuestra misión es que te sientas apoyada, informada y preparada para cada paso de este increíble viaje. Así que, toma asiento cómodamente y empecemos el viaje! .

Tu primer embarazo. La guía definitiva

ÍNDICE

• Primer Trimestre: Una montaña rusa emocional

Alimentación	5
Cuidado Prenatal	6
Manejo de las náuseas	
Descanso y Estrés	
Ejercicio	7
Información y Educación	
Curiosidades	

• Segundo Trimestre: La etapa de la energía y el crecimiento

Alimentación	8
Cuidado Prenatal	9
Ejercicio	
Cambios Físicos	
Salud Mental	10
Educación y Preparación	
Curiosidades	11

• **Tercer Trimestre:**

Preparando el terreno para la llegada del bebé

Alimentación	12
Visitas Prenatales	13
Ejercicio	
Descanso	14
Preparativos para el parto	
Salud Mental y emociones	15
Curiosidades	

• **El Parto**

El Proceso del Parto: Etapas y Qué Esperar	16
Preparación para el Parto	18
Práctica de Técnicas de Relajación	
El Gran Día: Llegando al Hospital	19

• **Piel con piel**

¿Qué es el Contacto "Piel con Piel"?	20
Datos Curiosos	22

• **Inicio de la lactancia**

Lo que debes saber sobre la lactancia materna	24
Problemas comunes y cómo solucionarlos	25
Curiosidades	27

• **Consejos finales**



PRIMER TRIMESTRE

Una montaña rusa emocional

Primero que nada, ¡**felicidades por esta maravillosa noticia!** Estar embarazada por primera vez es una experiencia increíble y, a veces, un poco abrumadora. Recuerdo cuando supe que estaba esperando a mi primer bebé, la mezcla de emociones era indescriptible. Pero no te preocupes, estoy aquí para compartir contigo algunos consejos, cuidados y recomendaciones para que disfrutes plenamente de tu primer trimestre de embarazo.

El primer trimestre abarca desde la semana 1 hasta la 12 de tu embarazo. Es una etapa crucial donde el cuerpo de tu bebé empieza a formarse y tu cuerpo experimenta cambios significativos. Aquí van algunas claves para sobrellevar estos primeros meses:

· Alimentación Saludable: Nutrientes Esenciales

Durante este trimestre, tu bebé se desarrolla rápidamente, y necesita muchos nutrientes para un crecimiento adecuado. Aquí te dejo algunos consejos sobre alimentación:

Ácido fólico: Es vital para el desarrollo del tubo neural del bebé. Puedes encontrarlo en verduras de hoja verde, legumbres y frutos secos. Además, tu médico probablemente te recomendará un suplemento de ácido fólico.

Proteínas: Importantes para el crecimiento celular. Opta por carnes magras, pescado, huevos y productos lácteos.

Hierro: Ayuda a prevenir la anemia, que es común en el embarazo. Incluye alimentos como carne roja, espinacas y cereales fortificados.

Calcio: Esencial para los huesos y dientes del bebé. Asegúrate de consumir leche, yogur y queso.

Hidratación: Bebe mucha agua para mantenerte hidratada y ayudar en la formación del líquido amniótico.

· Cuidado Prenatal: Visitas Médicas

Tan pronto como sepas que estás embarazada, agenda tu primera cita prenatal. Es crucial para monitorear tu salud y la del bebé. Durante esta visita, te harán una serie de exámenes y te darán información valiosa sobre tu embarazo. Aquí hay algunos puntos importantes:

Ultrasonido inicial: Generalmente se realiza entre las semanas 6 y 9 para confirmar el embarazo y verificar la viabilidad del embrión.

Análisis de sangre y orina: Para detectar anemia, infecciones y otras condiciones que puedan afectar a tu embarazo.

Consejos de salud: Tu médico te hablará sobre hábitos saludables, suplementos necesarios y cualquier otra precaución que debas tomar.

· Manejo de las Náuseas: Consejos Prácticos

Las náuseas matutinas son comunes durante el primer trimestre. No te desanimes, aquí tienes algunos trucos que me ayudaron:

Comidas pequeñas y frecuentes: En lugar de tres comidas grandes, come cinco o seis comidas pequeñas durante el día.

Galletas saladas: Mantén algunas cerca de tu cama y come un par antes de levantarte por la mañana.

Jengibre: Ya sea en té, galletas o caramelos, el jengibre puede ser un gran alivio para las náuseas.

Evita olores fuertes: Algunos olores pueden desencadenar náuseas, así que trata de identificar y evitar aquellos que te afectan.

· Descanso y Estrés: Cuida tu Mente y Cuerpo

Tu cuerpo está trabajando arduamente para crear una nueva vida, así que necesitarás más descanso de lo habitual:

Dormir lo suficiente: Trata de dormir al menos 8 horas cada noche y, si es posible, toma siestas cortas durante el día.

Relajación: Practica técnicas de relajación como el yoga prenatal, la meditación o simplemente escuchar música tranquila.

Apoyo emocional: Habla con tu pareja, amigos o un grupo de apoyo para expresar tus sentimientos y preocupaciones.

· Ejercicio:

Mantente Activa. El ejercicio moderado es beneficioso durante el embarazo, siempre que tu médico lo apruebe: Una caminata diaria puede ser excelente para tu circulación y bienestar general. La natación es una actividad de bajo impacto que puede ayudarte a mantenerte en forma y reducir el estrés, y el Yoga prenatal te ayuda a mantener la flexibilidad, la fuerza y a reducir el estrés también.

· Información y Educación:

Este es un buen momento para educarte sobre el embarazo y el parto. Lee libros, asiste a clases prenatales y no dudes en hacer preguntas a tu médico. Cuanto más informada estés, más segura te sentirás.

¿Sabías que

El corazón del bebé empieza a latir: ¡Sí! A las 6 semanas, el corazón de tu bebé ya está latiendo, aunque es tan pequeño que solo se puede ver a través de un ultrasonido.

Formación de órganos: Para la semana 8, todos los órganos principales de tu bebé ya están formados, aunque seguirán madurando y creciendo durante el resto del embarazo.

Crecimiento rápido: En solo 12 semanas, tu bebé pasa de ser una célula microscópica a un feto de aproximadamente 5.5 cm de largo. ¡Es asombroso cómo crece tan rápido!



Disfruta el Viaje. El primer trimestre es solo el comienzo de una aventura maravillosa. Habrá días buenos y días no tan buenos, pero cada momento es un paso hacia conocer a tu bebé. Recuerda, es completamente normal sentirse abrumada y tener preguntas. No estás sola en este viaje. Habla con tu médico, tu pareja y otras mamás para obtener el apoyo y la información que necesitas.

Cuida de ti misma, sigue estos consejos y, sobre todo, disfruta de este hermoso momento.

¡Estás haciendo un trabajo increíble, futura mamá!



SEGUNDO TRIMESTRE

La Etapa de la Energía y el Crecimiento

Si estás leyendo esto, es probable que hayas superado las náuseas y el cansancio del primer trimestre y ahora te encuentres en lo que muchas llaman la "etapa dorada" del embarazo. Recuerdo mi segundo trimestre con mucha alegría, ya que finalmente comencé a sentirme más como yo misma y pude disfrutar de los cambios que estaban ocurriendo en mi cuerpo. Aquí quiero compartir contigo algunos cuidados, consejos y recomendaciones para que aproveches al máximo esta etapa.

El segundo trimestre abarca desde la semana 13 hasta la 26 de tu embarazo. Durante este periodo, el riesgo de aborto espontáneo disminuye significativamente y muchas mujeres comienzan a sentir más energía y menos molestias. Tu bebé también está creciendo rápidamente y se están desarrollando muchas de sus funciones vitales. Aquí van algunos consejos para cuidar de ti y de tu bebé durante este tiempo:

· Alimentación: Nutrición para el Crecimiento

Tu apetito puede aumentar durante el segundo trimestre, y es importante que te asegures de obtener los nutrientes necesarios para ti y tu bebé:

Frutas y verduras: Llena tu dieta con una variedad de frutas y verduras para asegurarte de obtener vitaminas y minerales esenciales.

Proteínas: Las proteínas son cruciales para el crecimiento del bebé. Asegúrate de incluir fuentes magras como pollo, pescado, huevos y legumbres.

Fibra: A medida que tu útero crece, puede presionar tus intestinos y causar estreñimiento. Alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas y verduras pueden ayudar a mantener tu digestión en buen estado.

Calcio y vitamina D: Estos nutrientes son esenciales para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé. Productos lácteos, tofu, almendras y verduras de hoja verde son buenas fuentes de calcio, y la vitamina D la puedes obtener de la exposición moderada al sol y de alimentos fortificados.

Hidratación: Sigue bebiendo mucha agua para mantenerte hidratada y apoyar el aumento del volumen sanguíneo.

· Cuidado Prenatal: Visitas y Monitoreo

Las visitas prenatales regulares siguen siendo cruciales durante este trimestre. Aquí hay algunos aspectos importantes:

Ultrasonido de la mitad del embarazo: Generalmente se realiza entre las semanas 18 y 22. Este ultrasonido detallado revisará el desarrollo del bebé y puede ser el momento en que descubras el sexo del bebé, si decides hacerlo.

Pruebas de glucosa: En torno a la semana 24, es probable que te hagan una prueba de glucosa para detectar diabetes gestacional.

Monitoreo de síntomas: Informa a tu médico sobre cualquier síntoma inusual, como dolor abdominal severo, sangrado o cambios en la visión.

· Ejercicio: Mantente Activa y Fuerte

El ejercicio durante el segundo trimestre puede ayudarte a mantenerte en forma, aumentar tu energía y prepararte para el parto: Continuar con caminatas diarias es una excelente manera de mantenerte activa, la natación en esta etapa te ayudará a aliviar el dolor de espalda, y el Yoga Prenatal a mantener la flexibilidad, la fuerza y a reducir el estrés.

Evita ejercicios de alto impacto. Consulta con tu médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios y evita actividades que puedan ser arriesgadas.

· Cambios Físicos: Adaptarse y Cuidarse

A medida que tu cuerpo cambia, es importante que te cuides y te adaptes a estos cambios:

Ropa de maternidad: Invertir en ropa cómoda y adecuada para maternidad puede hacer una gran diferencia en tu comodidad diaria.

Cuidado de la piel: Tu piel puede estirarse y volverse más sensible. Utiliza cremas hidratantes para prevenir la picazón y minimizar las estrías.

Posiciones para dormir: A medida que tu barriga crece, dormir puede volverse un poco más incómodo. Dormir de lado, preferiblemente del lado izquierdo, puede mejorar la circulación hacia el bebé y ayudarte a dormir mejor. Utiliza almohadas para apoyar tu abdomen y entre tus piernas.

· Salud Mental: Equilibrio Emocional

El embarazo no solo afecta tu cuerpo, sino también tu mente. Es fundamental cuidar tu salud mental durante esta etapa:

Habla de tus sentimientos: No dudes en compartir tus pensamientos y sentimientos con tu pareja, amigos o un terapeuta. El apoyo emocional es vital.

Tiempo para ti: Dedica tiempo para hacer actividades que disfrutes y te relajen, ya sea leer un buen libro, ver una película o dar un paseo tranquilo.

Preparación para el bebé: Empezar a preparar el espacio para el bebé puede ser emocionante y ayudarte a conectarte más con tu embarazo.

· Educación y Preparación: Informarte y Planificar

Este trimestre es ideal para empezar a informarte más sobre el parto y la crianza:

Clases prenatales: Inscríbete en clases prenatales para aprender sobre el proceso del parto, técnicas de respiración y qué esperar durante el nacimiento.

Lectura: Lee libros y artículos sobre el embarazo, el parto y el cuidado del recién nacido. La información te dará seguridad y te ayudará a tomar decisiones informadas.

Plan de parto: Comienza a pensar en tus preferencias para el parto, como quién quieres que esté presente, opciones de manejo del dolor y cualquier otra consideración especial.

¿Sabías que

Movimiento del bebé: Muchas mujeres empiezan a sentir los primeros movimientos del bebé entre las semanas 18 y 22. Al principio, puede sentirse como un aleteo suave o burbujeo, y es un momento realmente emocionante.

Crecimiento rápido: Durante el segundo trimestre, el bebé crece significativamente en tamaño y peso. Al final de esta etapa, tu bebé puede medir alrededor de 35 cm y pesar aproximadamente 700 gramos.

Desarrollo sensorial: El bebé empieza a desarrollar los sentidos. Los ojos y las orejas están en su lugar correcto, y el bebé puede comenzar a escuchar sonidos como tu voz y los latidos de tu corazón.



Disfruta de Cada Momento

El segundo trimestre es una época maravillosa para disfrutar de tu embarazo. Aprovecha esta etapa de mayor energía y bienestar para cuidar de ti misma, prepararte para la llegada del bebé y disfrutar de cada momento. Recuerda que cada embarazo es único y que está bien tener días buenos y días difíciles. Lo más importante es que te cuides y busques apoyo cuando lo necesites.

Espero que estos consejos te sean útiles y te ayuden a sentirte más preparada y segura en esta emocionante etapa del segundo trimestre.

¡Te deseo un embarazo saludable y lleno de felicidad!



TERCER TRIMESTRE

Preparando el Terreno para la Llegada del Bebé

Ya estás en la recta final de esta maravillosa aventura y, si bien esta etapa puede venir con sus propios desafíos, también está llena de momentos emocionantes y la anticipación del encuentro con tu bebé. Recuerdo perfectamente cómo me sentí en mi tercer trimestre: una mezcla de emoción, impaciencia y un poco de incomodidad física. Estoy aquí para compartir contigo algunos cuidados, consejos y recomendaciones para que esta última etapa sea lo más llevadera y disfrutable posible.

El tercer trimestre abarca desde la semana 27 hasta la 40 (o el nacimiento del bebé). Durante este tiempo, tu bebé sigue creciendo y preparándose para la vida fuera del útero, mientras tu cuerpo se adapta a estos cambios finales. Aquí van algunos consejos esenciales para esta etapa:

· Alimentación: Mantén una Dieta Balanceada

Tu bebé está creciendo rápidamente y necesita muchos nutrientes, pero también es importante que te sientas bien alimentada y con energía:

Calorías adicionales: Necesitas alrededor de 300 calorías adicionales por día durante el tercer trimestre. Asegúrate de que estas calorías provengan de alimentos nutritivos.

Proteínas: Sigue consumiendo fuentes de proteínas como carne magra, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos.

Hierro: Es fundamental para prevenir la anemia y apoyar el crecimiento del bebé. Incluye alimentos ricos en hierro como carnes rojas, espinacas y legumbres.

Ácidos grasos omega-3: Estos son importantes para el desarrollo cerebral del bebé. Pescados como el salmón y las nueces son buenas fuentes.

Fibra: El estreñimiento puede ser un problema común en este trimestre debido a la presión del útero sobre los intestinos. Alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y granos integrales pueden ayudar.

Hidratación: Bebe al menos 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratada y ayudar a prevenir el estreñimiento y la retención de líquidos.

· Visitas Prenatales: Seguimiento y Preparación

Las visitas prenatales se vuelven más frecuentes en el tercer trimestre, generalmente cada dos semanas hasta la semana 36, y luego semanalmente hasta el parto:

Monitoreo del crecimiento del bebé: Tu médico medirá tu abdomen para asegurarse de que el bebé está creciendo adecuadamente.

Posición del bebé: Hacia el final del tercer trimestre, el médico verificará la posición del bebé (cabeza abajo es ideal para el parto).

Pruebas adicionales: Podrían realizarte pruebas para detectar infecciones como el estreptococo del grupo B, que puede afectar el parto.

Plan de parto: Discute tus preferencias y cualquier pregunta que tengas sobre el parto y el nacimiento.

· Ejercicio y Movimiento: Mantente Activa

Aunque puede ser tentador descansar más de lo habitual, el ejercicio moderado puede ayudarte a mantenerte fuerte y preparada para el parto: Una caminata diaria puede ayudar a mejorar la circulación y mantener tu energía. Continúa con las clases de yoga para mantener la flexibilidad y aprender técnicas de respiración que serán útiles durante el parto.

Los **ejercicios de Kegel** fortalecen los músculos del suelo pélvico y pueden ayudarte durante el parto y la recuperación posparto. La natación aliviará la presión en la espalda y las articulaciones en esta etapa.

· Descanso y Comodidad: Cuida de Tu Cuerpo

A medida que tu bebé crece, es posible que experimentes más incomodidades físicas:

Dormir de lado: Dormir del lado izquierdo es preferible para mejorar la circulación. Usa almohadas para apoyar tu barriga y entre tus piernas para mayor comodidad.

Descansos frecuentes: A medida que te sientes más pesada y cansada, toma descansos frecuentes durante el día.

Masajes y baños tibios: Los masajes prenatales y los baños tibios pueden aliviar los dolores de espalda y el estrés.

· Preparativos para el Parto y el Bebé: Planificación y Organización

El tercer trimestre es el momento perfecto para prepararte para la llegada del bebé:

Clases de parto: Si no lo has hecho ya, inscríbete en clases de parto para aprender sobre el proceso de nacimiento y las opciones de manejo del dolor.

Visita al hospital: Haz un recorrido por el hospital donde planeas dar a luz para familiarizarte con el entorno.

Bolsa para el hospital: Prepara tu bolsa para el hospital con anticipación. Incluye artículos esenciales como ropa cómoda, artículos de aseo, documentos médicos y la ropa del bebé para el primer viaje a casa.

Organiza el espacio del bebé: Asegúrate de que la habitación del bebé esté lista, con la cuna montada y todos los suministros básicos a mano.

· Salud Mental y Emocional: Mantener el equilibrio

El tercer trimestre puede ser emocionalmente desafiante. Aquí tienes algunas estrategias para mantener tu bienestar emocional:

Comunicación: Habla con tu pareja, amigos o un terapeuta sobre tus miedos y expectativas. El apoyo emocional es crucial.

Tiempo para ti: Dedica tiempo para relajarte y disfrutar de actividades que te hagan feliz.

Educación continua: Leer libros y artículos sobre el embarazo, el parto y la crianza puede darte una sensación de control y preparación.

¿Sabías que

Hipo del bebé: Es posible que sientas pequeños saltos rítmicos en tu abdomen. Estos son causados por el hipo del bebé, lo cual es completamente normal y una señal de que su diafragma está desarrollándose.

Patrones de sueño: Tu bebé comienza a tener patrones de sueño y vigilia más definidos. A veces, puede parecer que está más activo cuando tú intentas dormir.

Desarrollo pulmonar: A partir de la semana 34, los pulmones del bebé están casi completamente desarrollados, aunque seguirán madurando hasta el nacimiento.



Disfruta y Prepárate para el Gran Día!

El tercer trimestre es una etapa de expectación y preparación. Aunque puede venir con sus propios desafíos físicos y emocionales, es importante que disfrutes de cada momento y te cuides tanto como sea posible. Recuerda que pronto conocerás a tu pequeño y todo el esfuerzo habrá valido la pena.

Espero que estos consejos y recomendaciones te ayuden a sentirte más preparada y tranquila mientras te acercas al final de tu embarazo. No dudes en buscar apoyo cuando lo necesites y mantener una actitud positiva. **¡Estás a punto de vivir uno de los momentos más maravillosos de tu vida!**



EL PARTO

Etapas del parto, y qué esperar

Estás a punto de experimentar uno de los momentos más increíbles y transformadores de tu vida: el parto. Si bien puede asustarte un poco pensar en el proceso del nacimiento, saber qué esperar y cómo prepararte puede hacer una gran diferencia. Recuerdo mis propias experiencias con mucho cariño y algo de nostalgia, y quiero compartir contigo toda la información esencial sobre el momento del parto para ayudarte a sentirte más segura y preparada.

El parto se divide en tres etapas principales: la dilatación, el nacimiento del bebé y la expulsión de la placenta. Vamos a desglosarlas para que sepas qué esperar en cada una.

· Primera Etapa: Dilatación

Fase Latente: Es el comienzo del trabajo de parto. Puedes experimentar contracciones leves e irregulares que gradualmente se vuelven más fuertes y regulares. Durante esta fase, el cuello del útero se ablanda y comienza a dilatarse hasta unos 3-4 cm. Esta fase puede durar varias horas, e incluso días, especialmente para las primerizas.

Fase Activa: Aquí es donde las cosas se intensifican. Las contracciones se vuelven más fuertes, regulares y frecuentes, con una duración de alrededor de 45-60 segundos cada 3-5 minutos. El cuello del útero se dilata de 4 a 7 cm. Este es un buen momento para dirigirse al hospital o centro de nacimiento si no lo has hecho ya.

Fase de Transición: Esta es la parte más intensa del trabajo de parto. Las contracciones son muy fuertes, duran alrededor de 60-90 segundos y pueden venir cada 2-3 minutos. El cuello del útero se dilata de 7 a 10 cm. Es la fase más corta pero más desafiante emocionalmente. Aquí es donde puedes sentir la necesidad de empujar, pero es importante esperar hasta que tu médico o partera te lo indiquen.

· Segunda Etapa: Nacimiento del Bebé

Una vez que tu cuello del útero está completamente dilatado a 10 cm, comienza la segunda etapa del parto: el nacimiento del bebé.

Empuje: Con cada contracción, sentirás una fuerte presión y la necesidad de empujar. Escucha las instrucciones de tu médico o partera sobre cómo y cuándo empujar. Este proceso puede durar desde unos pocos minutos hasta varias horas, dependiendo de tu cuerpo y del progreso del bebé.

Nacimiento: Finalmente, la cabeza del bebé comenzará a coronar, es decir, se asomará por la abertura vaginal. Con unos pocos empujes más, el resto del cuerpo del bebé seguirá. Este es un momento increíble y, a menudo, lleno de emoción y alivio.

· Tercera Etapa: Expulsión de la Placenta

Después del nacimiento del bebé, todavía queda un paso más: la expulsión de la placenta.

Contracciones más leves: Después del nacimiento del bebé, tendrás contracciones más leves para ayudar a desprender y expulsar la placenta. Este proceso generalmente ocurre dentro de los 30 minutos posteriores al nacimiento.

Revisión: Una vez que la placenta es expulsada, tu médico o partera la revisará para asegurarse de que está completa y que no quedan restos dentro del útero, lo cual es importante para evitar infecciones o complicaciones.

Preparación para el Parto

Ahora que sabes cómo es el proceso del parto, aquí tienes algunos consejos para prepararte:

· Plan de Parto

Elaborar un plan de parto puede ayudarte a comunicar tus deseos y preferencias a tu equipo médico. Aquí hay algunos puntos que puedes considerar incluir:

Preferencias de manejo del dolor: Ya sea que prefieras una epidural, analgesia o métodos naturales de alivio del dolor como el uso de una pelota de parto, masajes o técnicas de respiración.

Ambiente de parto: Si te gustaría tener música, luces tenues o ciertos objetos personales en la sala de parto.

Intervenciones médicas: Tus preferencias sobre intervenciones como episiotomías, monitorización fetal continua, etc.

Apoyo durante el parto: Quién te gustaría que estuviera presente durante el parto (pareja, doula, amiga, familiar).

· Práctica de Técnicas de Relajación

Practicar técnicas de relajación y respiración puede ser muy útil durante el trabajo de parto. Aquí hay algunas que puedes intentar:

Respiración profunda: Inhala profundamente por la nariz y exhala por la boca. Esto puede ayudar a calmar tu mente y cuerpo.

Visualización: Imagina un lugar tranquilo y hermoso, y concéntrate en esta imagen durante las contracciones.

Masajes: El masaje suave en la espalda o los pies puede ayudar a aliviar la tensión y el dolor.

• El Gran Día: Llegando al Hospital

Cuando llega el momento de ir al hospital, aquí tienes algunos consejos para asegurarte de que estás lista:

Bolsa para el hospital: Prepara tu bolsa con anticipación y asegúrate de incluir lo esencial: ropa cómoda, artículos de aseo, documentación médica, ropa para el bebé y cualquier otra cosa que consideres necesaria.

Documentos importantes: Lleva contigo tu identificación, tarjeta de seguro, plan de parto y cualquier registro médico relevante.

Confía en Ti Misma y Disfruta el Momento

El parto es un proceso natural y poderoso. Aunque puede haber momentos difíciles, también es una experiencia profundamente gratificante. Confía en tu cuerpo y en tu capacidad para dar a luz. Cada contracción te acerca un paso más a conocer a tu bebé.

Recuerda, es completamente normal sentir una mezcla de emociones. No dudes en pedir apoyo y hacer preguntas a tu equipo médico. Ellos están allí para ayudarte y asegurarse de que tengas la mejor experiencia posible.

Disfruta cada momento y recuerda que estás haciendo un trabajo increíble

¡Te deseo un parto maravilloso y un encuentro lleno de amor con tu bebé!

SET RECOLECTOR
DE CALOSTROS
haakaa®

COMPRAR



PIEL CON PIEL

Con independencia de cómo haya transcurrido el parto, si las condiciones de salud de la madre y del recién nacido lo permiten, debe iniciarse el piel con piel. Consiste en colocar al bebé sobre su madre nada más nacer.

El "Piel con Piel" una práctica maravillosa y muy recomendada; es una experiencia increíblemente íntima y beneficiosa tanto para el bebé como para la madre (y también puede serlo para el padre)

¿Qué es el Contacto "Piel con Piel"?

El contacto **piel con piel**, también conocido como "madre canguro" o "cuidado canguro", es el acto de colocar al recién nacido desnudo sobre el pecho desnudo de la madre inmediatamente después del nacimiento.

Este contacto directo con la piel de la madre debe durar al menos una hora, pero cuanto más tiempo, mejor. No es necesario limpiar ni secar al pequeño, ni tampoco vestirlo, ya que debe tener su piel en contacto directo con la de su madre. Dependiendo del lugar donde hayas dado a luz, es posible que se realicen todas las pruebas que deben realizarse al recién nacido sobre ti.

Con este contacto entre madre e hijo se consigue que el bebé normalice su ritmo cardíaco, que regule sus niveles de azúcar, mantenga la temperatura corporal, fortalecer vínculo con la madre y facilitar el agarre espontáneo al pecho.

Escuchar el corazón de su madre y sentir su calor le dará seguridad y tranquilidad.

El entorno debe ser tranquilo y libre de interrupciones para permitir que madre y bebé se conecten. El contacto puede continuar tanto tiempo como sea posible, incluso más allá de la primera hora, y repetirse con frecuencia en los días siguientes. **¡Es un momento maravilloso! Que además aporta múltiples beneficios**

· Beneficios para el Bebé

El contacto piel con piel ayuda a estabilizar la temperatura del bebé mejor que una incubadora. El cuerpo de la madre responde a las necesidades del bebé, calentándolo o enfriándolo según sea necesario. El bebé estabilizará su frecuencia cardíaca y respiración a través de este contacto, que también estimula su instinto de succión. Los recién nacidos suelen buscar el pezón y empezar a amamantar de manera más efectiva cuando están en contacto piel con piel.

Este contacto también ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre del bebé, y favorece el desarrollo neurológico y cognitivo del bebé al proporcionar un entorno seguro y estimulante.

· Beneficios para la Madre

El contacto piel con piel estimula la producción de oxitocina en la madre, lo que a su vez promueve la producción de leche y facilita el proceso de lactancia. Este contacto cercano ayuda a fortalecer el vínculo entre madre e hijo, creando un sentido de conexión y amor que es crucial para el bienestar emocional de ambos. La liberación de oxitocina también contribuye a la relajación y el bienestar general de la madre, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad postparto.

El contacto piel con piel puede ayudar a la recuperación física de la madre después del parto, ya que la oxitocina también ayuda a contraer el útero, reduciendo el riesgo de hemorragia postparto.

· Beneficios para el Padre:

Aunque tradicionalmente se ha enfocado en la madre, los padres también pueden practicar el contacto piel con piel. Esto puede fortalecer el vínculo con su bebé, reducir su estrés y proporcionar una sensación de conexión y responsabilidad compartida.

¿Sabías que

Los Bebés Reconocen el Olfato y el Latido del Corazón de la Madre: Durante el contacto piel con piel, los bebés pueden identificar el olor de su madre y el sonido de su corazón, lo que les proporciona una **sensación de seguridad y familiaridad**.

Instinto de "Gateo al Pecho": Muchos bebés, cuando se colocan piel con piel inmediatamente después del nacimiento, muestran un comportamiento conocido como "gateo al pecho", donde se mueven por sí mismos hacia el pezón y comienzan a mamar

Contacto Piel con Piel y Prematuros: Para los bebés prematuros, el cuidado piel con piel tiene beneficios adicionales, como un aumento de peso más rápido, mejores patrones de sueño y una reducción del riesgo de infecciones.



El contacto piel con piel es una práctica simple pero poderosa que ofrece numerosos beneficios tanto para el bebé como para la madre (y también para el padre). Fomenta una conexión temprana, estabiliza las funciones vitales del bebé y promueve una lactancia exitosa. Además, es una manera hermosa de comenzar la nueva vida juntos, creando recuerdos y vínculos que durarán toda la vida.

Espero que esta información te sea útil y te animes a practicar el contacto piel con piel.

Disfruta de cada momento con tu pequeño y recuerda que estos primeros instantes son únicos y preciosos.



INICIO DE LA LACTANCIA

Desde el momento que el bebé nace se despierta en él el reflejo de succión. Tras el contacto piel con piel, son muchos los bebés que reptan por el cuerpo de la madre hasta llegar al pecho. Te habrás fijado que tus areolas se han oscurecido en el embarazo, esto ocurre para ayudar al bebé a distinguir el pecho del resto del cuerpo de la madre para que pueda agarrarse y comer.

Un buen agarre es fundamental para que la lactancia sea un éxito, el bebé debe introducir en su boca parte de la areola y no sólo el pezón, ya que el proceso de succión de su boca consiste en movimientos con la lengua que presionan la areola para que la leche salga por el pezón.

Para un buen agarre es importante que bebé y mamá estén "tripa con tripa" y en una posición corporal cómoda. Los labios del bebé cuando se agarra al pecho deben quedar evertidos, pudiendo verse un poco la parte interior del labio.

El reflejo de succión del bebé, al agarrarse, hará que se active la hormona prolactina, que es la hormona que se encarga de mandar información al cerebro para que comience la producción de leche, pero es importante que sepas, que durante el embarazo tu cuerpo ya ha generado calostro, el "oro blanco".

El calostro es la primera leche que nuestro cuerpo crea, llena de vitaminas, nutrientes y defensas para proteger al bebé. Durante las primeras 48-72h, tu bebé se alimentará solo con el calostro, ya que la subida de la leche no es inmediata. El calostro será suficiente para alimentarle siempre que se realicen las **tomas a demanda (cuando el bebé quiera) haya un buen agarre y no tenga ninguna interferencia (chupetes, biberones, etc).**

Confía en ti, has sido capaz de crear vida en tu vientre, eres capaz de crear su alimento.

Recomendamos no recibir visitas tras el parto, ya que son días de cambios, de aprendizajes y de "haceros familia", necesitáis conoceros mutuamente.

Lo que debes saber sobre la lactancia materna

- **La lactancia materna es a demanda**, tu bebé con sus tomas es el que indicará al cuerpo que cantidad de leche necesita para alimentarse.
- Cada vez que tu bebé se agarra al pecho, a tu cerebro le llega la información de que debe producirse leche, la encargada es la prolactina.
- **El Calostro**, primera leche, contiene nutrientes, vitaminas y defensas para proteger al bebé en los primeros días.
- **La leche de transición**, que aparece entre el cuarto y décimo día, contiene mayor porcentaje de grasas, calorías y vitaminas y menos proteínas.
- **La leche madura** aparece a partir del décimo día, y tiene una composición más equilibrada.
- Los primeros meses notarás los pechos "llenos", esto simplemente ocurre mientras **el pecho se regula a la demanda del bebé**. Además, al principio, puede que tengas "pérdidas" de leche, tu cuerpo se está amoldando a tu bebé y él a ti.
- **El reflejo de eyección** ocurre tras unos segundos de agarrarse el bebé al pecho. Puedes notar como un cosquilleo, y a algunas mujeres empieza a salirles leche del pecho contrario al que están amamantando. Tanto si sale como sino, es normal, no te asustes. Te recomendamos aprovechar el reflejo y recoger esa leche en un recolector de lactancia. Si vas a crear tu banco de leche, es una forma fácil de recogerla y no desperdiciarla. Nosotros te recomendamos los [recolectores de Haakaa](#), por su facilidad de uso y la fiabilidad de sus materiales
- **Las Crisis de lactancia** consisten en que tu bebé "se enfadará con la teta", se agarrará y se soltará varias veces. Esto lo que produce es que la prolactina esté mandando información de producir más a tu cerebro muchas veces durante la toma. Cada vez que el bebé se agarra al pecho, la prolactina manda la información y vuelve a descender la hormona, sin embargo en las crisis está mandando información muchas veces. Esto producirá que en unos días tu producción aumente.

Las crisis de lactancia suelen coincidir con picos de crecimiento del bebé. **Las fechas aproximadas son a los 15 días, al mes, a los tres meses, a los 6 meses y al año de vida del bebé.** Si haces lactancia materna exclusiva a demanda, no debes preocuparte por ellas. Son necesarias para que tu cuerpo, que es muy sabio, reciba las órdenes de producir más leche con el fin de adaptarse a las necesidades de tu bebé

Problemas comunes y cómo resolverlos

Aunque la lactancia materna es una experiencia natural y el mejor alimento para tu bebé, no siempre es fácil y pueden surgir problemas, por lo que debes saber ciertas cosas :

· Ingurgitación mamaria

Aparece a los pocos días de dar a luz, y puede aparecer en otras etapas. Los pechos se hinchan y desprenden calor. Se siente dolor y al bebé le cuesta engancharse. La mejor forma de prevenir este problema es ofreciendo el pecho al bebé a demanda. Podrás aliviar la tensión y las molestias con una extracción manual pequeña o poniendo al bebé al pecho.

· Dolor en los pezones

El dolor en los pezones es un problema común, especialmente en las primeras semanas. Es síntomas de que algo no va bien, y debemos buscar su causa:

- Asegúrate de que tu bebé tenga un buen agarre. Los labios del bebé deben estar bien abiertos y abarcar una gran parte de la areola, no solo el pezón.
- Experimenta con diferentes posiciones de amamantamiento para encontrar la más cómoda para ti y tu bebé.

Si aún así el dolor continúa, **busca ayuda de un profesional de la lactancia** materna que te ayude a encontrar la causa del dolor para ponerle solución; la principal causa suele ser un mal agarre, pero también puede haber algún problema con el frenillo del bebé. Es importante que en cuanto tengas dolor busques ayuda ya que estarás alimentando a tu bebé muchas veces al día, y se puede hacer tan molesto que te haga abandonar la lactancia. En caso de dolor, nosotras siempre recomendamos los **apósitos Nursicare**, que lo reducirán drásticamente mientras encuentras y solucionas la raíz del problema, ya que reducen los iones de sodio que mandan la información del dolor al cerebro.



Reduce el dolor y cicatriza
las grietas en tiempo récord

GARANTÍA NURSICARE

Recibe un apósito GRATIS por la compra de una caja de 6 unidades, y si no quedas satisfecha te devolvemos el dinero

COMPRAR

· Grietas

Las grietas en los pezones son pequeñas fisuras o heridas que pueden desarrollarse en la piel del pezón y la areola durante la lactancia. Estas grietas pueden variar en tamaño y profundidad, desde pequeñas laceraciones superficiales hasta heridas más profundas que pueden causar un dolor intenso, interfiriendo así en la lactancia.

Las grietas hacen que la lactancia se vuelva dolorosa, pero si la lactancia duele, es que hay un problema subyacente, por lo que te recomendamos consultes con un profesional para encuentre el motivo y ponerle solución. Al igual que en casos de dolor, los [apósitos Nursicare](#) te ayudarán a la curación de las grietas y acelerarán el proceso de cicatrización por lo que serán tu mejor aliado mientras encuentras la causa.

En [este blog](#) tienes toda la información necesaria que puedas necesitar en el caso de la aparición de grietas, no dudes en consultarlo y hacernos las preguntas que necesites.

· Mastitis

Una de las grandes temidas cuando se da lactancia materna. Es importante que sepas que las mastitis suelen producirse por no "vaciar" bien los pechos y dejar leche acumulada. Sabrás cuándo pasará esto porque el pecho se pondrá duro y tenso. Para prevenir, es importante que cuando notes los pechos así, te saques leche hasta que se dejen de notar los bultos. También se puede provocar por bacterias que entran en contacto con el pecho, por eso una buena higiene es primordial, no es cuestión de lavar el pecho, sino de no mantener discos de lactancia húmedos de forma habitual.

La mastitis suele producir fiebre, dolor, calor y rojez local, y suele necesitar antibióticos, así que si sospechas que la tienes, recurre a un profesional sanitario.

· Obstrucción

Aparecen en forma de bulto duro y doloroso en algún cuadrante de la mama, suelen ser habituales justo por debajo de la axila y son producidas por alteraciones bacterianas.

Pueden provocar fiebre, malestar, dolor y rojez en la zona. Debemos buscar ayuda de un profesional de la lactancia materna, es importante no aplicar calor y poner al bebé en una posición en la que su barbilla esté cerca de la zona afectada, ya que estos ejercen mucha fuerza de succión con ella.

· Perlas de Leche

Aparecen como puntos blancos en el pecho. Duele mucho, como un escorzor o quemazón agudo y penetrante. Son pequeñas obstrucciones y su origen puede ser por traumatismo (el bebé cierra fuerte la boca y a consecuencia aparece) o por alteración microbiana (tras una mastitis subaguda). Se recomienda consultar con un profesional sanitario formado en lactancia materna que, habitualmente, pautan tomar probióticos.

¿Sabías que

Leche Cambiante: La composición de la leche materna cambia a lo largo de una toma y también a medida que el bebé crece. Al principio de una toma, la leche es más aguada y rica en lactosa, mientras que hacia el final es más cremosa y rica en grasas.

Producción Sincronizada: Los pechos pueden producir diferentes cantidades de leche según las necesidades del bebé. Si un bebé prefiere un pecho sobre el otro, ese pecho puede producir más leche.

Leche Personalizada: La leche materna contiene anticuerpos y nutrientes específicos que se adaptan a las necesidades individuales del bebé, proporcionando una inmunidad personalizada y nutrición óptima. Por lo que si ves que tu leche cambia de color no debes preocuparte, esto es normal, ya que su composición cambia en función de las necesidades de tu bebé



NATIONAL Parenting Product AWARDS
WINNER

MOM'S CHOICE AWARDS
HONOURING EXCELLENCE

APROVECHA CADA GOTA DE LECHE
CON LOS RECOLECTORES
DE **haakaa**®



CONSEJOS FINALES

A medida que te preparas para dar la bienvenida a tu bebé y emprender el camino de la maternidad, es natural que sientas una mezcla de emociones: desde la emoción y la anticipación hasta la preocupación y el temor. Pero recuerda, cada paso de este viaje es una oportunidad para aprender y crecer.

Convertirse en madre es una de las transformaciones más profundas que puedes experimentar. No importa cuántos libros leas o cuántas clases tomes, siempre habrá momentos de sorpresa y desafío. Pero cada sonrisa, cada mirada y cada pequeño logro te recordarán por qué vale la pena cada esfuerzo.

Mantén en mente la importancia del autocuidado., cuidarte a ti misma te permitirá ser la mejor versión de ti para tu bebé. Encuentra momentos de paz y alegría en el día a día, y celebra cada pequeño hito. Y no te olvides:

Descansa: Aprovecha mientras duerme tu bebé para descansar. No solo para dormir, también para hacer actividades que te hagan sentir mejor y más relajada.

Pide ayuda: Siempre que lo necesites. Olvídate de tareas domésticas, gestiones, visitas... tu bebé y tú os necesitáis.

Cuídate: Busca momento para ti, para arreglarte y verte bien. Aliméntate de forma saludable e intenta salir a la calle todos los días

Emociones: Desahógate si lo necesitas, si te hace falta llorar, hazlo. No te sientas mal por estar triste o agobiada. Si notas que esa tristeza que en ocasiones acompaña el postparto no te trae pensamientos razonables, o si crees que por cualquier otro motivo lo necesitas, no dudes en pedir ayuda profesional.

Crianza: "Para criar a un bebé hace falta toda una tribu". Los grupos de crianza son un gran apoyo para conocer a otras familias, ver que los problemas suelen ser los mismos, anteponer otros que vendrán y no sentirte sola.

Comunidad Bihotz Mujer

Sabemos lo abrumadora que es a veces la maternidad. De repente todo es nuevo, hay millones de cosas que desconocías y, lo peor, todo el mundo te dice lo que tienes que hacer y cómo, lo que en lugar de ayudarte te confunde aún más. De ahí nació la Comunidad Bihotz.

Nuestra comunidad es un espacio de mujeres como tú, con sus dudas y sus experiencias, que se apoyan, escuchan y ayudan entre ellas. Un lugar sin juicios, que cuenta con la presencia de nuestro equipo de profesionales para ayudarte a resolver tus dudas en tiempo real.

Únete y comprueba por ti misma de lo que hablo, es gratis, y si no te gusta puedes salir cuando quieras, pero estoy segura de que te encantará, y hará que no te sientas sola en esta maravillosa aventura que acabas de comenzar



Asesorías Bihotz Mujer

Somos conscientes de las dudas y dificultades que pueden surgir a lo largo del embarazo y durante la crianza. Queremos ayudarte en lo que podamos, por eso, además del apoyo de nuestra comunidad, podrás tener tu asesoría personalizada con nuestras especialistas en lactancia materna y porteo. Las asesorías se realizan por videollamada, por **Whatsapp o Telegram**, para evitar que tengas que desplazarte.

¿Necesitas resolver dudas relacionadas con la lactancia (agarre, posición, molestias)? [**Solicita tu asesoría de lactancia**](#)

¿Quieres disfrutar de los beneficios que aporta el porteo?, ¿Te gustaría aprender a portear?, ¿Tienes un portabebés y no sabes cómo utilizarlo?, ¿Quieres saber cuál es el más adecuado para ti? o ¿Tú bebé está todo el día en brazos y necesitas ayuda? [**Pide una asesoría de porteo y te ayudaremos**](#)

Síguenos en Redes Sociales

En nuestras RRSS encontrarás información de gran valor sobre maternidad, lactancia y crianza. Compartimos noticias interesantes, y mucho humor, para ayudarte a llevar mejor los momentos más duros, y ver que no estás sólo en esta aventura! Y por supuesto, sorteos y eventos que seguro serán de tu interés. Además, tienes un canal directo para hablar con nosotras si lo necesitas! Escríbenos un mensaje directo con tus preguntas o sugerencias , estamos siempre encantadas de leerlos



Newsletter mensual

Si quieres estar informada en todo momento y no dejar de aprender sobre maternidad y crianza, también te recomendamos que te suscribas a nuestra Newsletter. Recibirás en tu correo el blog mensual, noticias destacadas y ofertas exclusivas para nuestra comunidad, además de un **5% de descuento en tu primera compra** sólo por suscribirte. ¡Ah sí! ¡Y no hacemos SPAM!





Gracias por permitir que esta guía te acompañe en este viaje. Espero que hayas encontrado en ella la información y el apoyo que necesitas para sentirte empoderada y segura. Recuerda, no estás sola en este camino. Hay una comunidad de madres que han pasado por lo mismo y están aquí para apoyarte.

¡Te deseo todo lo mejor en esta increíble aventura de la maternidad!

Con todo nuestro cariño

La familia Bihotz Mujer

 *Bihotz*
mujer