

Preguntas más frecuentes en el embarazo





INTRODUCCIÓN

¿Estás embarazada? ¡Enhorabuena! Tienes por delante nueve meses para sentir dentro de ti el milagro de vida. ¡Eres mágica!

En estas 40 semanas de gestación, tu cuerpo experimentará cambios externos pero tú también cambiarás por dentro, porque quizás esto nunca te lo han dicho o puede que no lo hayas leído en ningún sitio: cuando nace un bebé, nace también una madre. Como te hemos dicho al principio, ¡el embarazo es un proceso mágico!

¿Qué cosas van a ser diferentes? ¿Cómo serás tú física y emocionalmente en este nuevo periodo de tiempo? ¿Cómo afrontar tantas cosas nuevas? ¿Qué necesitas saber para tu salud y la de tu pequeño?

Sabemos que son muchas las dudas, preguntas, temores e inquietudes que se agolpan en tu cabeza y, con el objetivo de dar respuestas a todas ellas, Guiainfantil.com y Femibion hemos elaborado conjuntamente este recopilatorio que te acompañará hasta el momento de tener a tu retoño en casa.

Tenlo siempre a mano y no dudes en consultar en él todo aquello que te preocupa y te inquieta para que, así, puedas disfrutar de este maravilloso regalo que te ha dado la vida.



ÍNDICE

1. ¿Cómo llevar el momento de la búsqueda del bebé?
2. ¿Qué tipo de ejercicios son los más recomendables durante el embarazo?
3. ¿Cómo cuidarse durante los meses de gestación?
4. ¿Cómo decorar la habitación del bebé?
5. ¿Cuál es el lugar más seguro para colocar la cuna del bebé?
6. ¿Cómo afrontar el miedo al parto?
7. ¿Qué debo meter en la bolsa del hospital para el niño?
8. ¿Cuáles son las principales necesidades del bebé al llegar a casa?
9. ¿Debo bañar a mi bebé a diario?
10. ¿Cómo puedo estimular a mi bebé de dos meses?

1. ¿Cómo llevar el momento de la búsqueda del bebé?

Puede que no lo creas, pero lograr un embarazo depende de muchos factores. Conocerlos todos te ayudará a no obsesionarte con la idea de quedar embarazada y de disfrutar de este momento previo a la realización de tu gran sueño.

Los hábitos de vida saludables y poco tóxicos, llevar una alimentación sana y equilibrada, tomar complementos alimenticios ricos en ácido fólico* como Femibion para ir preparando el cuerpo, reducir al máximo el estrés y conocer tus días fértiles pueden aliarse contigo para conseguir el deseado embarazo.

Y, por supuesto, muy importante, consulta con tu médico de cabecera o ginecólogo y dile que estás en proceso de búsqueda de un bebé para que te haga un seguimiento más controlado.

2. ¿Qué tipo de ejercicios son los más recomendables durante el embarazo?

Si no te lo han dicho, ¡te lo decimos nosotros! El embarazo no es ninguna enfermedad, al contrario, es un momento especial y único que debe vivirse con intensidad y que, quitando si se trata de un embarazo de riesgo, no debe frenar ni parar la vida de la mujer.

De hecho, las actuales recomendaciones insisten en que la mujer realice algún tipo de actividad física porque puede influir positivamente en el momento del parto y en la recuperación después de dar a luz.

Entre las actividades más aconsejadas están la natación o andar al menos 30 minutos al día, apuntarse a pilates prenatal, asistir a clase de yoga para embarazadas y evitar aquellos deportes que impliquen un gran impacto sobre el cuerpo o que supongan riesgo de caídas o contusiones en la zona abdominal.

3. ¿Cómo cuidarse durante los meses de gestación?

Hay muchas mujeres que, por el ritmo de vida que llevan, tienen dificultad para encontrar hueco para hacer ejercicio, pero eso no es excusa para cuidarse. Si es tu caso, te aconsejamos que ponga especial atención en cómo es tu dieta.

Recuerda que, aunque no hay que alimentarse por dos, sí que hay que intentar elaborar menús saludables a base de frutas y verduras, leche y productos lácteos pasteurizados, frutos secos, legumbres, carne y pescado y evitar ingerir alimentos grasos o ricos en azúcares.

Seguramente tu ginecólogo te recomiende tomar algún complemento alimenticio como Femibion 2, indicado durante el segundo y el tercer trimestre de embarazo, y que proporciona DHA**.

4. ¿Cómo decorar la habitación del bebé?

Las primeras semanas, incluso, los primeros meses el bebé se instalará con vosotros en vuestro cuarto, así que no te preocupes por tenerlo todo perfecto.

A la hora de decorar la habitación del bebé utiliza tonos neutros y evita los colores chillones para no sobrestimularle. Además sería bueno que seleccionaras elementos prácticos, como puede ser un buen cambiador o una silla cómoda para el momento de dar el pecho.

5. ¿Cuál es el lugar más seguro para colocar la cuna del bebé?

La cuna es el lugar donde los bebés pasan la mayor parte del tiempo cuando son pequeños, por eso además de elegir una que sea segura debes colocarla en el mejor lugar.

Las principales recomendaciones son situarla en un lugar lejos de ventanas, muebles, mesas, lámparas, cortinas o cualquier objeto que el bebé pueda utilizar, según va creciendo, para salirse o que puedan generar accidentes que atentan contra la vida del bebé.

6. ¿Cómo afrontar el miedo al parto?

Si te enfrentas a tu primer parto es más que comprensible que tengas miedo a ese momento. Te diremos que se trata de un miedo muy generalizado y que se da también en aquellas mujeres que han decidido repetir experiencia.

Son muchas las sensaciones y pensamientos que caminan libremente por nuestra cabeza y nos hacen estar en tensión continua: miedo a cómo será todo, miedo a no ser capaces de empujar cuando nos lo pida la matrona, miedo a que nos ocurra algo grave a nosotras o a que nuestro bebé sufra (a veces por las historias negativas que nos han llegado o por nuestras propias experiencias previas).

Y, sobre todo, miedo al dolor pero ¿sabías que el dolor del parto indica que todo se está desarrollando como se esperaba? Es un signo de que nuestro bebé se acerca, y eso debería ser motivo de celebración.

La mejor forma de combatir este temor es confiando en una misma y en nuestra capacidad de parir, como llevan haciendo las mujeres durante miles de años.

7. ¿Qué debo meter en la bolsa del hospital para el niño?

Oficialmente el embarazo de la mujer dura 40 semanas, pero como a veces la naturaleza puede ser caprichosa o el niño tener muchas ganas de conocer este mundo, no está de más tener preparada con tiempo la maleta o bolsa que llevaremos al hospital con las cosas que va a necesitar tu retoño.

Es conveniente que lleves dos o tres bodys, trajecitos o pijamas de algodón, un gorrito para evitar la pérdida de temperatura nada más nacer, unas manoplas para que el bebé no se arañe si tiene las uñas largas y una toquilla o arrullo.

Si quieres puedes meter también algún pañal y toallitas, aunque suele ser un material que lo proporciona el hospital. Ah, y no se te olvide dejar hueco para tus cosas: dos camisones, zapatillas, una bata, sujetadores y discos de lactancia y productos de higiene personal.

8. ¿Cuáles son las principales necesidades del bebé al llegar a casa?

Uno de los momentos que vas a vivir con más emoción (y algo de miedo) es cuando llegues a casa con tu bebé. Enseñarle el hogar en el que crecerá junto a papá y mamá es maravilloso.

Una vez pasada la alegría de los primeros minutos u horas llegan los temores por si lo tenemos todo o falta algo. ¿Sabes una cosa? Tu hijo no demandará cosas materiales los primeros días o semanas; solo os necesita a vosotros, a papá y a mamá, porque con vuestro cariño, amor y apego está feliz.

Para que tú puedas darle todo esto, tienes que pensar un poco en ti, es decir, para cuidar al bebé antes tienes que cuidarte a ti, sobre todo si has decidido alimentarlo con leche materna. Si es así, Femibion 3, recomendado para madres que van a dar el pecho, con una fórmula rica en nutrientes y DHA**, te va venir genial.

9. ¿Debo bañar a mi bebé a diario?

Esta es una de las preguntas más frecuentes que se hacen las madres, sobre todo, las primerizas, y has de saber que el momento del baño va variando según el bebé se va adaptando a su nueva vida fuera de la barriguita de mamá.

Los primeros días no hace falta que metas al niño en la bañera durante un largo periodo de tiempo; para asearle y que esté limpiito bastará con pasarle una esponja húmeda con mucho cuidado (sin frotar mucho).

Según vaya siendo más mayor, puedes empezar a sumergirle en agua (la temperatura debe ser cálida, alrededor de los 37 grados) y aprovechar este instante para jugar un rato con él y que experimente y descubra nuevas sensaciones, eso sí, teniendo mucho cuidado y sujetándole bien su cabecita.

Después del baño es muy importante que seques con suavidad su piel (de nuevo sin ejercer mucha presión) y que repases la zona de los pliegues para que no se quede nada de humedad en ellas. Por último, puedes extender sobre su cuerpo una crema hidratante especial para bebés que te haya recomendado tu pediatra.

10. ¿Cómo puedo estimular a mi bebé de dos meses?

El bebé de dos meses empieza a estar más despierto por el día. Habrás notado que no pasa tanto tiempo durmiendo y que sonríe mucho. ¡Ya podemos empezar a interactuar con él! A esta edad empieza a poder sujetar un poco mejor la cabeza, aunque aún le queda mucho, y a mostrar interés por los estímulos visuales y auditivos.

Un sencillo ejercicio que puedes hacer con él es coger una pelota de tela, mostrársela mientras él está tumbado boca arriba y moverla hacia un lado y otro. ¡Verás cómo la sigue con la mirada!

Realizar movimientos con los brazos y piernas del bebé, por ejemplo, moverlos hacia arriba y hacia abajo, abrirlos y cerrarlos, y repetirlos con las extremidades inferiores para terminar doblándolas y estirándolas con cuidado es otra manera de estimularle.

Y, por supuesto, no nos podemos olvidar de su masaje relajante después del baño, de cantarle nanas, de leerle cuentos o de mecerlo en brazos como si estuviéramos bailando con él.

Femibion® está siempre a tu lado, desde la planificación familiar hasta la lactancia. Ahora con más nutrientes seleccionados para un aporte a medida en cada fase de tu embarazo: aportan folato* (ácido fólico y Metafolin®) y otros nutrientes seleccionados; y Femibion 2 & 3 además proporcionan DHA**. Los complementos alimenticios de Femibion no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada (1 comprimido en Femibion 1, y 1 comprimido + 1 cápsula en Femibion 2 y 3). Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No deben ser consumidos por niños. ADVERTENCIAS: Femibion 3 no debe tomarse durante el primer trimestre del embarazo por su contenido en vitamina A.

*La ingesta suplementaria de ácido fólico incrementa el nivel de folato materno. Un nivel bajo de folato materno es un factor de riesgo en el desarrollo de defectos en el tubo neural en el feto en desarrollo. Por lo tanto, se recomienda que las mujeres tomen 400 µg de ácido fólico suplementario al día durante un período de al menos un mes antes de la concepción y hasta tres meses después. Existen muchos factores de riesgo en el desarrollo de defectos del tubo neural. La alteración de un solo factor puede o no tener un efecto beneficioso. El folato también contribuye al crecimiento del tejido materno durante el embarazo.

**La ingesta materna de ácido docosahexaenoico (DHA) contribuye al desarrollo normal del cerebro y de los ojos del feto y del bebé lactante alimentado con leche materna. Los efectos beneficiosos se obtienen con una ingesta diaria de 200 mg de DHA, además de la ingesta diaria recomendada de 250 mg de ácidos grasos omega-3 para adultos (DHA + EPA).

Conoce más aquí:



Preguntas

más frecuentes en el

embarazo