



GUÍA PASO A PASO

CUIDÁNDOTE EN EL

EMBARAZO





# 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Elige alimentos saludables cada día: frutas y verduras (bien lavadas), hidratos preferiblemente integrales (arroz, pan, pasta) y proteínas: carne, pescado, huevos (bien cocinados), frutos secos (mejor crudos y sin sal).

Los productos ultra procesados, la comida rápida y la repostería consúmelos sólo ocasionalmente.

Si tienes antojos de azúcar ten en casa pasas, dátiles o chocolate con alto contenido en cacao para satisfacerlos. Investiga que hay detrás de estos antojos, qué estás necesitando (descanso, atención, disfrute) y busca darte lo que tu cuerpo te pide de otra forma.



Reparte la ingesta de alimentos a lo largo del día, tratando de que no pasen más de 2-3 horas entre comidas, para evitar mareos y náuseas. En general sienta mejor comer menos cantidad y de manera más frecuente.

Hidrátate, principalmente con agua. Evita bebidas carbonatadas por la distensión abdominal y los gases. Tampoco se recomiendan los zumos por el alto contenido en azúcares rápidos.

Cocina con sal yodada en pequeñas cantidades.



## ESPACIO PARA REFLESIONAR Y ESCRIBIR:

No sólo te nutres de lo que comes, también del descanso, del modo en que respiras, del contacto con la naturaleza, de lo que ves, escuchas y sientes. Te animo a tenerlo presente y ser selectiva.

Presta atención a las circunstancias que te hacen sentir bien y te expanden, inclúyelas en tu día a día. Observa también lo que te desgasta, te irrita o te hace sentir incómoda y trata evitarlo. ¿De qué te nutres a nivel profundo?

Puedes escribir aquí tus reflexiones. También los cambios que has realizado en tu alimentación, los antojos que estás teniendo, los nuevos alimentos que ahora te apetece comer, ...



## 2.HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL



Usa productos naturales para la higiene corporal: jabón y champú naturales en pequeñas cantidades, si usas jabón para la limpieza de tus genitales ha de ser suave y con un Ph adecuado (4.5-5).

Una buena opción para hidratar tu cuerpo es usar un aceite natural como por ejemplo aceite de almendras o de coco.

Usa alta protección solar además de sombrero o gorra para proteger el rostro y evita la exposición en las horas centrales del día.

Cepilla tus dientes después de las comidas principales con un cepillo de cerdas suaves. Si te sangran las encías puedes usar un enjuague bucal sin alcohol.

Ponte ropa cómoda que no presione la zona abdominal o dificulte la circulación sanguínea en las piernas.

Usa ropa interior de productos naturales: algodón, bambú, que favorecen la transpiración.

En el embarazo suele aumentar el flujo, ten en cuenta que el uso continuado de salvaslip favorece las infecciones vulvo-vaginales, son una opción sólo ocasional, mejor cambiar frecuentemente las braguitas.

Dedica un tiempo cada día para ti, para cuidarte. Realiza alguna actividad que te resulte placentera. Por ejemplo: tomar una ducha tranquila y relajante, hidratar tu cuerpo, dar un paseo por la naturaleza, ...

**ESPACIO PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR:**

¿Cómo te estás cuidando? Elige una práctica de autocuidado para hacer cada día.

Puedes ir incorporando nuevas formas de autocuidado según van cambiando tus necesidades.

Puedes anotar tus prácticas de autocuidado, este registro te dará información sobre tus necesidades cambiantes. Anota también los cambios en tu higiene personal y los beneficios que estás teniendo.



### 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO



La actividad física, moverte, practicar algún deporte es muy recomendable durante la gestación. En general llevamos una vida bastante sedentaria y esto aumenta las molestias y síntomas de embarazo. Además, practicar deporte libera endorfinas, considerada la hormona del bienestar, que nos hace sentir mejor y favorece el descanso.

Hoy en día la oferta de actividades en el embarazo es muy variada, lo que permite a cada mujer encontrar la opción que más le agrade.

Si practicabas deporte antes del embarazo puedes continuar practicándolo, pero siempre adaptado a esta nueva etapa. En general, se requiere bajar la intensidad, no aumentar la frecuencia cardíaca por encima de 120 latidos por minuto, prestar especial atención al cuidado del suelo pélvico, la pared abdominal y la espalda. Lo recomendable sería que un profesional especializado pueda orientarte.

Me encanta recomendar la práctica de yoga en el embarazo porque es muy completa: trabaja cuerpo, mente y espíritu. Incluye ejercicios anaeróbicos, aeróbicos, de movilidad articular y estiramientos. Trabaja con la respiración e incluye relajaciones.

Si tienes la oportunidad, la natación o el aquagym también son recomendaciones estrella, porque la experiencia de meterse en el agua es muy gustosa en el embarazo, disminuye la sensación de pesadez y te permite trabajar la resistencia protegiendo tus articulaciones. Otras opciones son el pilates, la danza del vientre. Seguro que encuentras la que se ajusta mejor a tus necesidades. Es preferible en grupo de embarazadas, que te va a permitir compartir con otras mujeres que viven tu misma experiencia.

No te olvides de caminar un rato cada día, fortalece las piernas y nos conecta con la tierra, despertando la energía del primer chakra. También te animo a bailar, que nos permite dejar que el cuerpo se exprese libre y disfrute, y puedes aprovechar para movilizar ampliamente la pelvis.

Evita pasar mucho tiempo en la misma postura.

Puedes usar una pelota de pilates como silla desde el segundo trimestre del embarazo, esto coloca la pelvis y la espalda en una posición de descarga, que previene molestias. Además, en la pelota puedes realizar movimientos con tu pelvis hacia atrás y hacia delante y círculos con las caderas.

La necesidad de descanso estará más presente durante el embarazo e irá aumentando en el tercer trimestre. Baja el ritmo y respeta tus tiempos. Escucha tu cuerpo y tus necesidades.

#### ESPACIO PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR:

¿Cómo te sientes físicamente?

¿Dedicas tiempo a moverte, haces ejercicio? ¿Qué actividades te gustaría hacer?

¿Te pones excusas para justificar tu sedentarismo?

Presta atención a tu necesidad de descanso y respeta tu ritmo. ¿Terminas el día muy cansada? ¿Cómo puedes hacer que esto sea diferente?

Prioriza, según avanza el embarazo tendrás menos energía, así que trata de ocuparte de lo realmente importante.

Anota qué actividades físicas has realizado en los últimos días y cómo te han hecho sentir. Así irás descubriendo cómo usar el movimiento para sentirte mejor a nivel físico y emocional.

Programa en tu agenda tiempos para descansar durante el día, por ejemplo, haciendo una siesta, o un ejercicio de relajación.



## 4. CUIDADO EMOCIONAL



El embarazo es un periodo en el que hay mayor sensibilidad y permeabilidad. Ocurre que se despiertan a nivel profundo memorias de las que no somos conscientes y que tienen que ver con nuestra infancia o vida intrauterina.

Los cambios hormonales también afectan al estado de ánimo. Es necesario prestar atención a como nos sentimos. Reconocer las emociones, permitir las, darles espacio. Las emociones son energía en movimiento. Muchas veces por sólo atenderlas se liberan y se transforman.

También nos aportan información sobre cómo estamos, qué necesitamos, qué pensamientos estamos teniendo. Nos ofrecen por tanto una valiosa oportunidad de conocernos y cuidarnos. Te dejo algunas prácticas que puede ayudarte a gestionar tus emociones:

- Escribir cómo te sientes: deja que salga todo lo que llevas dentro, no lo filtres, deja que hable tu subconsciente. Este recurso ayuda a soltar, además de mostrarte cosas que a veces desconoces. Después, decide qué hacer con lo que has escrito, puedes romperlo, quemarlo o guardarlo para leerlo más adelante.
- Compartir como te sientes con personas cercanas. Buscar apoyo.
- Dejar salir la voz: vocalizar, cantar, gritar, ...

-Expresión corporal: bailar, mover la pelvis, sacudir el cuerpo. Deja que tu cuerpo te guíe sobre cómo necesita moverse.

-Llorar, reír, romper periódicos, tirar cojines.

-Darte una ducha/baño de limpieza emocional: permite que el agua te limpie a todos los niveles, que te ayude a sacar lo que ahora no quieres. Puedes usar sales o plantas purificantes.

-Ejercicios de respiración: ayúdate de la respiración para serenarte, energizarte o descargar. Por ejemplo, con la respiración abdominal o el pranayama Nadi Shodhana (respiración alterna).

Un bonito hábito es contarle al bebé cómo te sientes. El bebé percibe tu estado emocional y le afecta. Pero esto no es negativo, no se trata de no sentir (lo cual sería imposible) ni de reprimir (lo cual te haría daño). Si no, más bien descubrir cómo estás, hacerte cargo y compartirlo con tu bebé, que a su nivel te entiende. Tu hij@ vive las emociones a través de ti, por lo que puedes acompañarle de forma consciente en esta primera experiencia, esto le ayudará a conocer las emociones y prepararse para la vida en este mundo.

### ESPACIO PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR:

¿Qué emoción o emociones están más presentes en tu día a día? Cuando identifiques tus emociones predominantes, toma un momento en silencio para reconocer que te sientes así y aceptarlo.

Puedes elegir una o varias de las propuestas de la lista “gestionar tus emociones” para trabajar con cada emoción.

Si una emoción se repite frecuentemente aprovecha para reflexionar sobre ello. Con preguntas como:

¿Por qué me siento \_\_\_ cada día? ¿Por qué me siento \_\_\_ con tanta facilidad?

¿En qué circunstancias aparece la emoción? ¿Qué pensamientos tengo cuando me siento así? ¿Qué me digo?

¿Qué me puede estar mostrando esta emoción? ¿Qué me haría sentir mejor?

Busca las respuestas en tu interior y escríbelas para dejar constancia.



## 5- VÍNCULO PRENATAL



Es la relación y conexión que se establece entre el bebé y las personas de su entorno. El vínculo primario se da con la madre. A nivel subconsciente existe desde la concepción.

Cada mamá va sintiendo como la relación con su bebé se va desarrollando y creciendo, igual que lo hace el bebé, día a día, mes a mes. De forma parecida le ocurre a la pareja y a otros seres queridos.

Estos lazos de amor y conexión contribuyen a su desarrollo y la formación de su personalidad, el vínculo es primordial, el amor es su impulso de vida.

No se trata de culpabilizarte si llega la noche y te das cuenta de que hoy no le prestaste atención a tu bebé, sino de crear momentos para fomentar el vínculo entre amb@s. Seguro que de forma intuitiva ya lo estás haciendo.

Toma cada día un momento para compartir con tu bebé de un modo especial y con plena presencia. Invita a tu pareja, herman@s, mascotas. Disfrutar de este ratito juntos.

Te dejo algunas ideas que pueden servirte de inspiración:

- Hablar con el bebé y tenerle presente a lo largo del día.
- Hacer un ejercicio de respiración abdominal (respirar lento y profundo llevando el movimiento de la respiración a la zona del abdomen) mientras imaginas y sientes a tu bebé en tu vientre.

- Bailar y sentir cómo le llega el movimiento al bebé.
- Cantar al bebé una nana o canción que te guste. Algunas parejas le componen una sencilla canción y se la cantan cada día.
- Contarle cuentos.

- Hacer una relajación junto a tu pareja antes de dormir con las manos sobre el vientre, conectando con el bebé.

Encuentra tu propia forma y deja que se vaya transformando a lo largo del embarazo.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR:

¿Ha sido un embarazo buscado? ¿Ha llegado por sorpresa? Cómo te sientes frente al embarazo?

¿Percibes alguna sensación nueva en tu vientre que puedas identificar como movimientos del bebé? ¿En qué circunstancias lo percibes?

¿Cómo se está despertando en ti el sentimiento de la maternidad?

¿Estás dedicando tiempo para observar y sentir cómo se está desarrollando el embarazo y se va gestando el bebé?

¿Qué formas de relación estás usando para comunicarte con tu futur@ hij@? ¿Cómo te responde?



Deseo que esta guía te sirva de apoyo e inspiración para vivir plenamente la gestación.

Te agradezco tu interés y con mucha ilusión te comparto que estoy creando un proyecto de acompañamiento en el embarazo: Ambâ.

Se trata de círculos para mujeres embarazadas vía on-line.

Un espacio de contención y sostén, donde encontrarás:

- Reflexiones sobre temas de interés relacionados con el embarazo, el parto, la lactancia materna y la crianza.
- Ejercicios de respiración
- Danza
- Meditaciones
- Relaxaciones, visualizaciones y otras prácticas de yoga
- Tribu...

Y mucho más!

Para vivir la maternidad de forma completa, cuidando tu cuerpo, mente y espíritu.

Me encantaría acompañarte en este viaje de expansión y transformación.

Para conocer todos los detalles sígueme en redes sociales.

Si tienes alguna duda ponte en contacto contigo.

Con Amor

Ana Torres



anatorresfuentes@hotmail.com



699 880 311

