

“Cómo cuidar a la pareja durante el embarazo”

El embarazo, aunque sin duda una de las etapas más bellas en la vida, no es perfecto, especialmente para la madre, quien necesita sentirse constantemente apoyada, principalmente por su pareja.

Durante los nueve meses de embarazo una mujer puede pasar por cierto desequilibrio emocional debido a factores hormonales, afectivos y presiones externas. Estos ligeros cambios de humor que pueden implicar hasta depresiones, se pueden ayudar a controlar por medio de apoyo y contención por parte de la familia, especialmente de la pareja de la mujer.

Qué se puede hacer?

Es probable que el hombre no sepa bien que cosas hacer para apoyar a la compañera durante el embarazo o le cueste entender sus emociones. Sin embargo, hay varias cosas que puede hacer para acompañarla en esta etapa. Una de ellas, es pedirle a la pareja que le diga específicamente en que tipos de atenciones puede apoyarla, no trate de adivinar, la comunicación es básica en cualquier relación y sobre todo en éstos momentos específicos.

Por otro lado, es importante estar pendiente de la pareja, ayudarla con las cosas de la casa, desde la limpieza, la organización, las compras, así como darle acompañamiento en sus citas al médico, elección de las cosas para el bebé y por supuesto para ella.

Otra cosa que pueden hacer, es cambiar la alimentación para apoyarla en mejorar los hábitos, dejar de fumar y beber alcohol en caso de que lo haga regularmente, y acompañarla en taller de maternidad, clases de yoga prenatal o caminatas por el parque.

Si ambos sienten deseos, se debe continuar teniendo relaciones sexuales, expresar las emociones y hacer sentir a la pareja bella y deseada. Por supuesto, las relaciones deben ser seguras para evitar cualquier tipo de situación que pueda perjudicar al bebé.

Simplificar la vida

El embarazo es un momento de cambios y como todo movimiento puede implicar cierta tensión o estrés para todos los miembros de la familia. Para evitar recargar más la presión,

Es importante simplificarse la vida en la medida de lo posible y postergar ciertas actividades para después del nacimiento o cuando al menos los estados de ánimo vuelvan a equilibrarse.

Es importante establecer prioridades, y la familia debe ser una de ellas. El trabajo hay que cuidarlo al igual que los ingresos, pero no se puede permitir que los problemas externos agobien una etapa tan linda como lo es el embarazo. Hay que diferenciar las actividades de la casa y alejarlos de los problemas laborales.

En **GINOFER** contamos con grupos de apoyo para maternidad, pláticas para parejas y otras actividades que pueden orientarte a apoyar a tu pareja.



¡¡ Pide informes !!