

GUÍA DE PAREJA PARA EL EMBARAZO

¿Por qué es importante dar apoyo durante el embarazo de su pareja?

Las mujeres que tienen una pareja implicada y de apoyo durante el embarazo son más propensas a renunciar a los comportamientos nocivos, tales como el fumar y llevar una vida más saludable. Los bebés pueden nacer más saludable, así, con menores tasas de parto prematuro problemas de nacimiento y crecimiento. Las mujeres que estén bien apoyadas durante el embarazo pueden ser menos ansiosas y tienen menos estrés en las semanas después del parto. Pueden apoyarse con grupos para aprender acerca del embarazo y compartir experiencias, pueden ir a citas de atención prenatal y uniéndose a ella en la toma de decisiones de vida saludables.



¿Cuánto tiempo dura el embarazo?

Un embarazo normal dura aproximadamente 40 semanas desde el primer día de la mujer de la última menstruación. Las semanas de embarazo se dividen en tres trimestres. Cada trimestre dura aproximadamente 3 meses.




¿Cómo se calcula la fecha de parto?

La fecha estimada en que va a nacer el bebé se llama la **fecha probable de parto**. Esta fecha se basa en el último periodo menstrual o un examen de ultrasonido; éstos métodos a menudo se utilizan conjuntamente para estimar la fecha probable de parto. Tenga en cuenta que sólo 1 de cada 20 mujeres dan a luz en la fecha probable de parto.



Para llevar un mejor control,
puede ayudarse con un
calendario.

SEMANAS vs MESES

	Semana	mes
	1 a 4	1o
	5 a 8	2o
	9 a 12	3o
	13 a 16	4o
	17 a 21	5o
	22 a 26	6o
	27 a 30	7o
	31 a 35	8o
	36 a 40	9o

¿Qué ocurre durante el primer trimestre del embarazo?

Durante el primer trimestre (las primeras 13 semanas), la mayoría de las mujeres necesitan más descanso de lo habitual. Ellos pueden tener síntomas de náuseas y vómitos.



Aunque comúnmente conocida como "enfermedad de la mañana", estos síntomas pueden ocurrir en cualquier momento durante el día o la noche. El embarazo es un momento emotivo para una mujer, sin embargo; Los cambios de humor y los altibajos son muy comunes.

El embarazo y la paternidad son enormes cambios en la vida, y puede tomar un poco de tiempo para que usted y su pareja se adapten.

La **comunicación es muy importante** entre la pareja, también puede pedir apoyo grupal. (Platique con su médico)

¿Qué ocurre durante el segundo trimestre del embarazo?

Para la mayoría de las mujeres, el segundo trimestre del embarazo (14-27 semanas) es de los momentos más emocionantes pues el abdomen va creciendo y empieza a sentir mejor e movimiento fetal.

Muchas mujeres comienzan a sentirse mejor físicamente mejoran los niveles de energía y las náuseas del embarazo generalmente desaparecen, pero también pueden aparecer otro tipo de molestias como dolor de espalda, o acidez estomacal, entre otros.

Muestre a su pareja los movimientos del bebé y compartan momentos inolvidables. Esto ocurre normalmente en las 20 semanas de embarazo, pero puede ocurrir antes o después.

Muchas parejas toman clases de parto y es una gran manera de aprender qué esperar durante el parto y cómo apoyar a su pareja durante el parto. También pueden conocer y hablar con otros padres.

SEGUNDO TRIMESTRE DE EMBARAZO



¿Qué ocurre durante el tercer trimestre del embarazo?

El último trimestre (semanas 28-40) por lo general es la más incómoda para la mujer. También puede ser un tiempo muy ocupado mientras se preparan para recibir al bebé. Las futuras mamás a puede sentir molestias a medida que el bebé crece y su cuerpo se prepara para el nacimiento, puede tener dificultad para dormir, caminar rápidamente y para hacer las tareas rutinarias. Es normal para los dos que se sienta excitados y nerviosos.

TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO



Cambios de estilo de vida de la pareja



La futura mamá necesita cuidar principalmente su salud, y su pareja debe estar muy pendiente de que ella consuma alimentos saludables y debe asegurarse que ella descanse lo suficiente. Si su médico lo permite, pueden realizar actividad física (acorde a ésta etapa) Y es muy importante que la pareja evite sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol y las drogas ilegales.

Usted y su pareja deben evitar fumar.

(Para ella) Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de problemas de crecimiento fetal y parto prematuro.

(Para él) El humo de tabaco también es perjudicial, las mujeres embarazadas que respiran el humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer. Los bebés y los niños que están alrededor de humo de segunda mano tienen mayores índices de ataques de asma, infecciones respiratorias, infecciones del oído, y el síndrome de muerte súbita del lactante. Por todas estas razones, usted NO debe fumar cerca de su pareja.



¿Es seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo?

Si su médico no ha prohibido las relaciones sexuales, no hay ningún problema, pero es posible que tengan que probar nuevas posiciones a medida que el el vientre de su pareja crece. Además, tenga en cuenta que el coito puede ser incómodo a veces para su pareja.

¿Cómo puedo ayudar a la pareja a prepararse para el parto?

Hay mucho que puede hacer para ayudar a tener todo listo para el parto, entre otras cosas:

Recorrer el hospital. Es un buen momento para preguntar acerca de las políticas del hospital sobre quién puede estar en la sala durante el parto, si se puede pasar la noche en la habitación y si puede tomar fotografías o video del nacimiento.

No olvide preguntar sobre el proceso de ingreso al hospital.

Asiento del bebé: Instalar un asiento de seguridad mirando hacia atrás. No se puede llevar a su bebé a casa a menos que tenga un asiento de seguridad infantil.

Vacunarse. Si se trata de la temporada de gripe debe obtener una vacuna contra la gripe. También recomiendan que todas las personas que estarán en contacto con el bebé reciban orientación y un control de vacunas al menos 2 semanas antes.

La habitación del bebé debe estar lista: Aunque el bebé no duerma ahí desde el principio.

Hacer un "checklist" puede ayudar mucho.



Otras maneras de ayudar a su pareja durante los últimos momentos del embarazo.

Ayudar a distraer a su pareja por medio de juegos con ella o ver una película durante el parto, dar paseos cortos con ella, a menos que la instrucción médica sea permanecer en la cama.

Tiempo de contracciones

- Masajear la espalda y los hombros entre las contracciones
- Hacer lo más cómodo posible sus posiciones y brindarle palabras de apoyo
- Animarla durante la etapa de expulsión

En algunos casos, "ellos" deciden no asistir al trabajo de parto y el nacimiento, éste tipo de decisiones deben ser tomadas antes de la hora del parto; Con calma pueden decidir quien acompañará a la futura mamá en esos momentos. Los amigos o familiares pueden ofrecer apoyo y/o solicitar los servicios de una DOULA (asistente del parto).



¿Qué es la depresión posparto?

Es muy común para las nuevas madres se sientan tristes, con malestar o ansiedad después del parto. Muchos tienen sentimientos de tristeza leve llamada postparto leve. Cuando estos sentimientos son más extremos o duran más de una o dos semanas, puede ser un signo de una afección más grave conocido como depresión posparto . A menudo, las mujeres con depresión posparto no son conscientes de que están deprimidos. Las parejas son las primeras en notar los signos y síntomas.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión posparto?

La madre tiene:

- Sentimientos de tristeza, dudas, culpa o impotencia que parecen aumentar cada semana .
- No es capaz de cuidar de sí misma o de su bebé.
- Dificultad para realizar las tareas en el hogar o en el trabajo.
- Cambios en el apetito.
- Las cosas que solían darle placer ya no lo hacen.
- La preocupación por el bebé es intensa o NO hay interés en el bebé .
- Pánico o ansiedad. (Miedo de quedarse a solas con el bebé ó miedo a dañar al bebé).

Si su pareja muestra alguno de estos síntomas, debe hablar con ella, escucharla, apoyarla y **BUSCAR** la ayuda profesional.



¿Cómo puedo sentirme involucrado cuando mi pareja está amamantando?

La lactancia materna proporciona mayores beneficios para la salud de la mayoría de las mujeres y sus bebés. Algunas parejas se sienten excluidos cuando se ve la proximidad del amamantamiento. Si su pareja ha elegido amamantar, hay maneras que usted puede compartir en estos momentos:

- Llevar al bebé al bebé para alimentarlo.
- Eructar y cambiar al bebé después de comer.
- Abrazar y arrullar para dormir al bebé.
- Dar la "mamila" en caso de que el bebé lo requiera.



Las primeras semanas del bebé en casa



Las primeras semanas después del parto no implican solo la presencia de un nuevo miembro en la familia; También es una época de dormir poco (y mal), de mucho cansancio, de cambios físicos y hormonales en la mujer y definitivamente de aprender a convertirse en madres y padres. Necesitan tener un poco de paciencia en el periodo de adaptación a todos éstos nuevos cambios.



Las primeras semanas del bebé en casa



Ésta etapa es una de las más difíciles en casa. No deben perder la calma, es importante entender que el bebé acabará respetando cierta rutina. La pareja **debe tener una excelente comunicación** durante este periodo y comprender que la llegada de un bebé puede tomar un poco de tiempo en que todos se adapten, pero finalmente encontrarán la mejor rutina y todo funcionará de manera placentera.

La llegada de un **bebé** modifica el modo de "Vida de la Pareja" Nada volverá a ser igual una vez que se deja de ser dos para convertirse en tres -o más-. Todo es cuestión de tiempo para adaptarse y organizarse, ambos están aprendiendo a ser "Padres" pero no deben olvidarse de que han sido y son una pareja.



Deben Entender que el bebé acabará respetando cierta rutina

Los cambios físicos y hormonales de la mujer, el agobio por el desconocimiento ante tantas tareas nuevas, la falta de sueño y el cansancio. Son todos elementos que irrumpen de golpe y a los que la **pareja** debe hacer frente lo mejor que pueda. "Todo depende de cada **bebé** y de cada **pareja**; pero la verdad es que, en esos meses, el bebé depende en un 100% de sus padres -en especial de la madre- y por lo tanto, es imposible hacer una **vida de pareja** "normal" (Esto lo deben tener muy en cuenta).

Impulsar la comunicación de la pareja

La comunicación en la **pareja** es fundamental siempre y de un modo especial, tras la llegada del **bebé**. Tienen que hablar de lo que les pasa, expresar sus necesidades y servirse de apoyo mutuo para evitar, en las situaciones más críticas, una **ruptura de la pareja**.

Hay muchas cosas que los nuevos padres se verán forzados a dejar de hacer cuando la **madre** esté dando de mamar al **bebé** o bien, si el pequeño está llorando, porque hay que estar con él, por lo que se aconseja, cambiar algunos hábitos y, por ejemplo, "aprovechar para dormir cuando el bebé duerme".



Los problemas a menudo surgen por el cambio que se produce en el foco de atención de la mujer, que pasa de su pareja a centrarse en el recién nacido. Muchos hombres no pueden evitar sentir celos del bebé. Además, es posible que los dos se sientan desbordados, agobiados por sus nuevas obligaciones como padres y que estén demasiado irritables, debido a la falta de sueño. Todo esto convierte en vital que la pareja intente dialogar con tranquilidad. Si la comunicación falla, aparecerán las discusiones; y se corre el riesgo de entrar en una espiral peligrosa que acabe con el deterioro y posterior ruptura de la pareja.

La comunicación siempre será la **MEJOR HERRAMIENTA** para solucionar cualquier situación en pareja, en la familia y con los hijos.



Ginof
Ginecología
Obstetricia
Fertilidad