

CAJA EMBARAZO

HOLA.

Gracias por comprar esta caja.

Espero que el contenido que vas a encontrar en ella te sea útil.

Para entender más el momento que vas a vivir te dejo estos enlaces:

https://www.youtube.com/watch?v=hHgihNree_A

Esto es porque el día de las madres es todos los días.

<https://www.youtube.com/watch?v=Oz4dhbyTqj4>

Como ves no tienes que hacer nada, ni parecerte a nadie, sólo ser tú.

Estás a punto de empezar un periodo que te va a cambiar la vida, 9 meses de embarazo y unos cuantos más de recuperación después del parto ; en definitiva un año en la vida de una mujer. “Un año en la vida de una mujer” es el nombre de un libro escrito por Maïte Jacquet y Mathilde Nobécourt, un libro que aunque ya tiene unos años no deja de ser una biblia donde aprender desde los cambios corporales en la maternidad hasta el destete y la separación.

Escribir sobre todos esos cambios físicos y emocionales superaría con creces el contenido que se puede guardar en esta caja, por eso voy a hacer un resumen centrándome en las cosas que desde mi punto de vista no te puedes saltar y también en los principales cambios y molestias que vas a experimentar y cómo aliviarlas, empezamos:

1. La importancia del Ácido fólico-

Esta es sin duda la primera recomendación que te van a dar si estás embarazada, incluso si no lo estás y ya lo estás planeando.

Es de importancia vital tomarlo desde antes de la concepción hasta los tres primeros meses de embarazo, ya que en esos meses se produce la formación del tubo neuronal en el feto y una carencia de ácido fólico puede dar lugar a malformaciones como anencefalia, encefalocele y espina bífida. Una vez que se han originado por esta deficiencia ya no se puede corregir. Tradicionalmente el ácido fólico dejaba de tomarse en la semana 12, porque no tenía sentido seguir tomando para prevenir una malformación si el tubo neural ya estaba formado bien o mal. En la actualidad se recomienda mantenerlo durante toda la gestación, postparto y lactancia, se dice que así se podría prevenir el labio leporino y otras cardiopatías congénitas así como tener menos preeclampsia, aborto o problemas de placenta. Sin embargo existe controversia científica sobre estos estudios. Lo que sí se sabe es que no se han demostrado efectos secundarios graves a largo plazo derivados de su ingesta (Beneficio real para la mujer o Industria farmacéutica?)

2. ¿Fumas? Ha llegado el momento de dejarlo

Fumar durante el embarazo entraña varios riesgos para la salud, [tanto de la madre como del bebé](#), además de aumentar las probabilidades de muerte súbita del lactante. Así que si tú o [tu pareja sois fumadores](#), lo mejor es **dejar el tabaco antes de plantearos tener un hijo**, pero si esto no fuera posible, [el embarazo debe ser el momento de dejarlo](#).

3. Ni una gota de alcohol

El alcohol, [por poco que sea](#), atraviesa la barrera placentaria en minutos y se fija al líquido amniótico y a los tejidos fetales, provocando [efectos muy graves en el bebé](#), como anomalías faciales, defectos congénitos o trastornos auditivos, visuales o del lenguaje, entre otros. Por eso, en el embarazo **no hay que beber ni una sola gota de alcohol**. Se han hecho estudios donde se pone de manifiesto el coeficiente intelectual más bajo en niños cuyas madres consumieron alcohol durante el embarazo (una cerveza al día o una copa de vino) influyen en el desarrollo cerebral del feto.

[Cero alcohol en el embarazo: las bebidas alcohólicas deberían advertir en su etiquetado el riesgo de su consumo para las embarazadas](#)

4. Revisa tu calendario de vacunación

Cuando planificas el embarazo es fundamental [revisar tu estado de vacunación](#) y asegurarte de que **estás protegida frente a las principales enfermedades**, como rubeola, paperas, sarampión o varicela. Pero además, durante el embarazo se recomienda la [vacunación contra la gripe](#) y la [tosferina](#), ambas [seguras para madre y bebé](#).

5. Anota en tu agenda los controles médicos

Los **controles con el ginecólogo y la matrona durante el embarazo son fundamentales** para cuidar tu salud y el correcto desarrollo de tu bebé, así que ¡no te saltes ninguno! El médico te irá informando en cada visita de los pasos a seguir, las [analíticas de sangre](#) y [ecografías](#) que deberás realizarte, así como otras pruebas complementarias ([estreptococo](#), [medición del pliegue nuchal](#), [curva de glucosa](#)...)

6. El Cito megalovirus

La enfermedad por citomegalovirus (también conocida como ["enfermedad del hermano mayor"](#)) es muy común entre los niños pequeños, causando un cuadro benigno que puede incluso pasar desapercibido. Sin embargo, **si la madre embarazada se contagia, el riesgo para el bebé puede llegar a ser muy grave**. Se propaga de una persona a otra a través de los fluidos corporales como la sangre, saliva, orina, semen y leche materna. Algunos bebés con citomegalovirus congénito parecen sanos al nacer pero más tarde sufrirán pérdidas auditivas, visuales y retraso en el desarrollo.

7. No te auto mediques

Cualquier medicamento, tanto los que se venden con receta como los que no (por ejemplo, el [paracetamol](#) o el [ibuprofeno](#)), así como [preparados de herbolario o fitoterapia](#) podrían

dañar al bebé, por lo que **no debemos tomar nada sin recomendación médica**. Si tienes alguna dolencia o malestar, no te auto mediques y pide consejo a un profesional.

8. ¿Cuánto dura un embarazo?

Cuanto te enteras de que estás embarazada probablemente comiences a [echar cuentas para saber de cuántos meses estás](#) o cuándo darás a luz. Lo primero que debes saber es que **el embarazo se cuenta en semanas** y no en meses, su duración total es de 40 (aunque a partir de la 37 ya se considera que el bebé está a término) y se distribuye en tres trimestres.

9. ¿Cómo saber si mi embarazo es de riesgo?

Una de las principales preocupaciones de cualquier mujer es que su **embarazo no transcurra con normalidad**, o lleve aparejados una [serie de riesgos o complicaciones](#). En algunas ocasiones estos riesgos se ven en los primeros controles médicos (enfermedades previas al embarazo, sobrepeso, embarazo múltiple...), pero en otras pueden surgir a medida que avanza la gestación ([diabetes gestacional](#), [preeclampsia](#), eclampsia...). Si es tu caso, confía en tu ginecólogo; él te indicará el mejor tratamiento a seguir.

10. Así se desarrolla el bebé

El [desarrollo del feto en el útero materno es algo maravilloso](#), y pocas embarazadas pueden resistirse a saber lo que está ocurriendo en su interior, y **cómo su bebé va creciendo y desarrollándose semana a semana**.

La gestación es el período de tiempo entre la concepción y el nacimiento cuando un bebé crece y se desarrolla dentro del útero de la madre. Debido a que es imposible saber exactamente cuándo ocurre la concepción, la [edad gestacional](#) se mide desde el primer día del último ciclo menstrual de la madre hasta la fecha actual. Se mide en semanas.

Esto significa que durante las semanas 1 y 2 del embarazo, una mujer no está todavía embarazada. Esto es cuando su cuerpo se está preparando para un bebé. Una gestación normal dura de 37 a 42 semanas.

Semana 1 a 2

- La primera semana de embarazo comienza con el primer día del período menstrual de una mujer. Ella aún no está embarazada.
- Durante el final de la segunda semana, se libera un óvulo del ovario. Aquí es cuando es más probable concebir si usted tiene relaciones sexuales sin protección.

Semana 3

- Durante la relación sexual, los espermatozoides ingresan a la vagina después de que el hombre eyacula. Los espermatozoides más fuertes viajarán a través del cuello uterino (la abertura de la matriz o útero) hasta las trompas de Falopio.

- Un solo espermatozoide y el óvulo de la madre se encuentran en la trompa de Falopio. Cuando dicho espermatozoide entra en el óvulo, ocurre la concepción. El espermatozoide y el óvulo combinados se llaman cigoto.
- El cigoto contiene toda la información genética (ADN) necesaria para convertirse en un bebé. La mitad del ADN proviene del óvulo de la madre y la mitad del espermatozoide del padre.
- El cigoto pasa los próximos días bajando por la trompa de Falopio. Durante este tiempo, se divide para formar una bola de células llamada blastocisto.
- Un blastocisto está compuesto de un grupo interno de células con una cubierta externa.
- El grupo interno de células se convertirá en el embrión. El embrión es lo que se convertirá en su bebé.
- El grupo externo de células se convertirá en estructuras, llamadas membranas, las cuales nutren y protegen al embrión.

Semana 4

- Una vez que el blastocisto llega al útero, se incrusta en la pared uterina.
- En este momento en el ciclo menstrual de la madre, el revestimiento del útero es grueso con sangre y está para brindarle soporte al bebé.
- El blastocisto se adhiere firmemente a la pared del útero y recibe nutrición de la sangre de la madre.

Semana 5

- La semana 5 es el comienzo del "período embrionario"; es decir, cuando se desarrollan todos los principales sistemas y estructuras del bebé.
- Las células del embrión se multiplican y comienzan a asumir funciones específicas. Esto se llama diferenciación.
- Se desarrollan todas las células sanguíneas, las nefronas y las neuronas.
- El embrión crece rápidamente y los rasgos externos del bebé empiezan a formarse.
- El cerebro, la médula espinal y el corazón del bebé empiezan a desarrollarse.
- El tracto gastrointestinal del bebé comienza a formarse.
- Es durante este tiempo en el primer trimestre que el bebé tiene mayor riesgo de daños a raíz de factores que pueden causar anomalías congénitas. Esto incluye ciertas medicinas, consumo de drogas ilícitas, consumo excesivo de alcohol, infecciones como la rubéola y otros factores.

Semanas 6 a 7

- Las yemas o brotes de brazos y piernas comienzan a crecer.
- El cerebro del bebé se transforma en 5 áreas diferentes. Algunos nervios craneales son visibles.
- Los ojos y los oídos comienzan a formarse.
- Se forma tejido que se ha de convertir en la columna y otros huesos.
- El corazón del bebé continúa desarrollándose y ahora late a un ritmo regular. Esto se puede ver con un ultrasonido vaginal.
- La sangre se bombea a través de los vasos mayores.

Semana 8

- Los brazos y las piernas del bebé se han alargado.
- Las manos y los pies comienzan a formarse y lucen como pequeños remos.
- El cerebro del bebé continúa formándose.
- Los pulmones comienzan a formarse.

Semana 9

- Se forman los pezones y los folículos pilosos.
- Los brazos crecen y se desarrollan los codos.
- Se pueden observar los dedos del pie del bebé.
- Todos los órganos esenciales del bebé han comenzado a crecer.

Semana 10

- Los párpados del bebé están más desarrollados y comienzan a cerrarse.
- Las orejas comienzan a tomar forma.
- Las características faciales del bebé se vuelven más distintivas.
- Los intestinos rotan.
- Al final de la décima semana de embarazo, su bebé ya no es un embrión. Ahora es un feto, la etapa de desarrollo hasta el nacimiento.

Semanas 11 a 14

- Los párpados del bebé se cierran y no volverán a abrirse hasta que más o menos la semana 28.

- La cara del bebé está bien formada.
- Las extremidades son largas y delgadas.
- Aparecen las uñas en los dedos de las manos y los pies.
- Aparecen los genitales.
- El hígado del bebé está produciendo glóbulos rojos.
- La cabeza es muy grande -- aproximadamente la mitad del tamaño del bebé.
- Ahora su pequeño puede formar un puño.
- Aparecen brotes dentarios para los dientes del bebé.

Semanas 15 a 18

- En esta etapa, la piel del bebé es casi transparente.
- Un pelo fino llamado lanugo se desarrolla en la cabeza del bebé.
- Los huesos y el tejido muscular se siguen desarrollando y los huesos se vuelven más duros.
- El bebé comienza a moverse y a estirarse.
- El hígado y el páncreas producen secreciones.
- Ahora su bebé hace movimientos de succión.

Semanas 19 a 21

- Su bebé puede oír.
- El bebé es más activo y continúa moviéndose y flotando.
- La madre puede sentir una agitación en la parte inferior del abdomen. Esto se llama primeros movimientos fetales, cuando la mamá puede sentir los primeros movimientos del bebé.
- Al final de esta etapa, el bebé puede tragar.

Semana 22

- El lanugo cubre todo el cuerpo del bebé.
- El meconio, primera deposición del bebé, se forma en el tracto intestinal.
- Aparecen las cejas y las pestañas.
- El bebé es más activo con aumento del desarrollo muscular.
- La madre puede sentir al bebé moverse.

- El latido del corazón del bebé puede escucharse con un estetoscopio.
- Las uñas crecen hasta el extremo de los dedos del bebé.

Semanas 23 a 25

- La médula ósea comienza a producir glóbulos.
- Se desarrollan las vías respiratorias inferiores de los pulmones del bebé.
- Su bebé empieza a almacenar grasa.

Semana 26

- Las cejas y las pestañas están bien formadas.
- Todas las partes de los ojos del bebé están desarrolladas.
- Su bebé puede sobresaltarse en respuesta a los ruidos fuertes.
- Las huellas de los pies y las huellas digitales se están formando.
- Se forman los sacos de aire en los pulmones del bebé, pero los pulmones aún no están listos para trabajar por fuera del útero.

Semanas 27 a 30

- El cerebro del bebé crece rápidamente.
- El sistema nervioso se desarrolla lo suficiente para controlar algunas funciones del cuerpo.
- Los párpados del bebé se pueden abrir y cerrar.
- El aparato respiratorio, aunque inmaduro, produce agente tensioactivo. Esta sustancia ayuda a que los alvéolos se llenen de aire.

Semanas 31 a 34

- Su bebé crece rápidamente y acumula mucha grasa.
- Se presenta respiración rítmica, pero los pulmones del bebé no están completamente maduros.
- Los huesos del bebé están completamente desarrollados, pero son aún blandos.
- El cuerpo del bebé comienza a almacenar hierro, calcio y fósforo.

Semanas 35 a 37

- El bebé pesa unas 5 1/2 libras (2.5 kg).
- Su bebé sigue aumentando de peso, pero probablemente no aumentará mucho más.

- La piel no está tan arrugada a medida que se forma grasa bajo la piel.
- El bebé tiene patrones de sueño definidos.
- El corazón y los vasos sanguíneos de su bebé están completos.
- Los músculos y los huesos están completamente desarrollados.

Semana 38 a 40

- El lanugo ha desaparecido excepto en la parte superior de los brazos y los hombros.
- Las uñas pueden extenderse más allá de las puntas de los dedos.
- Se presentan pequeños brotes mamarios en ambos sexos.
- El cabello de la cabeza ahora es grueso y más denso.
- En su 40ª semana del embarazo, van 38 semanas desde la concepción y su bebé podría nacer en cualquier momento.

11. Movimientos del bebé: signo de bienestar fetal

Lo habitual es que los **primeros movimientos se sientan en torno a la semana 20** (antes, si no es la primera gestación), aunque esto puede variar de una mujer a otra. Es importante que la mamá sepa [cómo y cuándo se mueve el bebé](#) a lo largo del embarazo, ya que de esta forma puede saber si está creciendo correctamente. En caso de ausencia prolongada de movimientos o disminución brusca de los mismos, [hay que acudir de inmediato a urgencias](#).

12.-El aborto natural, la pesadilla de toda embarazada

[Sufrir un aborto natural](#) (aquel que se produce antes de la semana 20 de embarazo) es el **principal temor de cualquier embarazada**, y aunque en muchas ocasiones es algo inevitable, es importante tener en cuenta los [factores de riesgo asociados](#), así como las [señales que deben ponernos en alerta](#) para acudir de inmediato al hospital.

13. Parto prematuro, la pesadilla del último trimestre

Tener un [parto prematuro](#) es otra de las grandes preocupaciones durante el embarazo, ya que las secuelas que puede sufrir el bebé pueden ser importantes según el tiempo de gestación que tenga. Aunque no siempre se puede evitar que **el parto se presente antes de la fecha estimada**, sí existen algunos [factores de riesgo que podrían desencadenarlo](#), y es importante conocerlos para estar alertas.

14. Así debes cuidar tu alimentación

Una **alimentación sana y equilibrada durante el embarazo resulta fundamental**, tanto para mantener la salud de la embarazada y la de su futuro bebé, como para prevenir posibles

complicaciones. Recuerda los consejos expertos de realizar varias comidas al día en pequeñas cantidades, así como de [satisfacer los antojos con alimentos saludables](#).

15. No tienes que comer por dos

El metabolismo de la embarazada es sabio y funciona de tal manera que no es necesario "[comer por dos](#)", como algunas personas creen. Por el contrario, aumentando sin control las cantidades de comida, [aumenta también nuestro peso](#) por encima de las recomendaciones, así como complicaciones asociadas, tales como diabetes gestacional, preeclampsia y enfermedades cardíacas en el bebé.

16. Comer de todo, menos de esto

Durante el embarazo existen una serie de **alimentos conflictivos o de riesgo que debemos evitar**, pues pueden [elevar las cantidades de mercurio en el organismo](#), provocar infecciones con graves consecuencias para el desarrollo y salud del bebé (tales como [toxoplasmosis](#), [listeriosis](#)), o causar alergias e intoxicaciones alimentarias en la madre con consecuencias también para el feto (tales como [anisakis](#) o [salmonelosis](#)).

No se puede comer pescado crudo, mariscos crudos...todo lo que eleve las cantidades de mercurio

Quesos a base de leche sin pasteurizar

Leches y zumos sin pasteurizar

Huevos crudos

Carnes y aves crudas (incluyendo embutidos, jamón, preparados cárnicos)

Cómoda rápida y dulces.

Ensaladas que no estén bien lavadas

17. La hidratación también es importante

Mantenernos correctamente hidratadas durante el embarazo es otro de los puntos imprescindibles que debemos tener en cuenta, y es que [el 70 por ciento de las embarazadas desconoce](#) que [las necesidades de líquido en el periodo de gestación aumentan](#) y es muy importante que sean cubiertas.

18. ¡Ojo con la seguridad en carretera!

Tanto la [DGT](#) como la [Asociación Española de Matronas](#) insisten en la **importancia de usar correctamente el cinturón de seguridad durante el embarazo**, ya que es frecuente llevarlo mal colocado y poner en riesgo la integridad física de la madre y el bebé en caso de accidente o frenazo brusco. Igualmente, hay que tener en cuenta el momento más idóneo para viajar, así como otros [consejos que pueden hacer más cómodos y seguros](#) los trayectos por carretera.

19. En el embarazo, la boca se resiente: cuídala

El embarazo aumenta las probabilidades de padecer [caries y enfermedades periodontales](#), por lo que los odontólogos recomiendan realizar una **revisión completa de la boca en el momento en que se conoce el embarazo**. Igualmente, si estás en tratamiento de ortodoncia en el momento en que te quedas embarazada, es importante que lo comuniques lo antes posible al especialista.

20. ¿Puedo hacerme una radiografía?

La [exposición a Rayos X durante el embarazo](#) causa una gran preocupación, ya que **altas radiaciones son perjudiciales para el feto**, especialmente en las primeras semanas. Igualmente, si estás buscando embarazo o crees que puedes estar ya embarazada, es importante notificarlo antes de hacerte una radiografía, para que el médico valore si es realmente necesaria o puede ser reemplazada por otra prueba menos agresiva

21. El deporte es fundamental: ¡en marcha!

Si hacías ejercicio físico antes de quedarte embarazada, no hay motivo para no **continuar practicándolo durante la gestación**, a no ser que el médico indique lo contrario. Y si no lo practicabas con anterioridad, el embarazo es buen momento para comenzar a hacerlo, siempre de manera suave y siguiendo las [recomendaciones de los expertos](#). Yes que [nadar](#), [hacer yoga](#), [pilates](#) o simplemente caminar tiene múltiples beneficios para tu salud.

22. El sueño cambia durante el embarazo

El embarazo puede provocar diversas alteraciones en el sueño, tales como [ronquidos](#), síndrome de piernas inquietas, excesiva somnolencia, o [insomnio](#). Igualmente, a medida que avanza la gestación también es frecuente dormir peor, no encontrar la [postura adecuada](#) o tener [pesadillas y sueños recurrentes](#). El descanso en el embarazo es fundamental, si bien no se pueden tomar pastillas, infusiones de manzanilla, tila, poleo, menta tienen un poder relajante, los sprays a base de aceites esenciales se pueden utilizar pero esperando un tiempo después de pulverizar.

23. Tendrás más calor del habitual

La temperatura del cuerpo durante el embarazo aumenta de manera natural, al igual que la sudoración. Y aunque [estas peculiaridades se hacen más evidentes en los meses de verano](#), no te extrañe si en pleno invierno deseas deshacerte del abrigo o te entra un sofoco incontrolable. ¡Son las hormonas!

24. Tu vista sufrirá pequeños cambios

Los cambios hormonales de las mujeres embarazadas son los responsables de una mayor sequedad ocular, de [cambio de graduación](#), visión borrosa e hinchazón en los párpados. Por eso, es importante [no descuidar tu salud visual](#), sobre todo si usas lentes de contacto o tienes riesgo de sufrir hipertensión arterial o diabetes gestacional.

25. Tu olfato se alterará

Las hormonas del embarazo también **pueden alterar tu olfato**, debido a que las membranas de las fosas nasales se irrigan con más sangre. Esto te hará detectar cualquier tipo de olor, y [algunos incluso podrían provocarte náuseas o rechazo](#). También es habitual [padecer rinitis crónica](#) o [hemorragias nasales](#).

26. Cuida tu piel, estará especialmente sensible

Es importante tener en cuenta [cómo va a cambiar tu piel durante el embarazo](#), y seguir una serie de consejos para mantener la dermis lo más saludable posible. [Cloasma](#), [estrías](#), manchas, [picores en la piel](#), [acné](#)... poco a poco irás familiarizándote con todos estos términos y aprendiendo a tomar las debidas precauciones.

27. Estos son los cambios que notarás en los pechos

Uno de los principales síntomas de embarazo suele ser el [dolor en los pechos](#), que algunas mujeres también describen como **tirantez, sensibilidad, hormigueo o hinchazón**. También es frecuente que el pezón y la areola se agranden y oscurezcan, así como la aparición de venas azuladas y calostro. Todos estos cambios son normales, aunque conviene consultarlo siempre con tu ginecólogo o matrona.

28. Problemas digestivos, molestos y habituales

Gases, [estreñimiento](#), [ardor de estomago](#), [hemorroides](#), vómitos, [digestiones lentas y pesadas](#)... son algunos de los problemas digestivos que se presentan en el embarazo. Algunos, como los [vómitos o náuseas](#), surgen en el primer trimestre y otros van apareciendo a medida que avanza la gestación. Hábitos saludables a la hora de comer, el ejercicio físico, la hidratación y el consumo de ciertos alimentos, pueden convertirse en **grandes aliados para minimizar estas molestias**.

29. Es probable que tus pies se hinchen

La [retención de líquidos](#) es algo muy común durante el embarazo, y una de sus más incómodas consecuencias es la [hinchazón de pies y tobillos](#). Aunque no reviste gravedad ni es peligroso, los síntomas son muy molestos por lo que es recomendable llevar a cabo masajes drenantes, beber mucha agua, caminar y practicar ejercicios sencillos con los pies.

30. Problemas circulatorios más comunes

También son comunes los [problemas de circulación durante el embarazo](#), debido al **aumento de volumen sanguíneo del cuerpo de la madre**. Esto puede provocar la [aparición de varices](#) en piernas, labios de la vulva y ano (hemorroides), que se pueden ir acrecentando a medida que avanza la gestación. La práctica de ejercicio físico ayudará a **mejorar la circulación**.

31. Necesidad de orinar con frecuencia

Durante el primer y tercer trimestre de la gestación surge la **necesidad de orinar con frecuencia**, debido al aumento del volumen de líquidos en el organismo, y a la presión que ejerce el útero sobre la vejiga (que también puede provocar episodios de [pérdidas leves de orina](#)). Todas estas situaciones son normales, pero en caso de duda consulta con tu médico ya

que la [infección urinaria](#) (frecuente durante el embarazo), también se asocia a la necesidad urgente de micción.

32. Ciática y calambres musculares

La [ciática](#) y los [calambres en ingles](#), [piernas y pies](#) son dos de los problemas musculares que con más frecuencia se presentan en el embarazo. El correcto descanso, la [higiene postural](#), el ejercicio físico y los estiramientos, así como ciertos alimentos ricos en potasio (plátano, kiwi) y magnesio (hortalizas de hoja verdes), pueden ayudar a prevenirlos.

33. Un humor cambiante

Las hormonas del embarazo son las responsables de vivirlo como si de una [montaña rusa de emociones](#) se tratara. Y es que **tan pronto estamos ilusionadas y pletóricas, como tristes y asustadas**. También es normal volverse más sensible y [percibir las cosas con mayor intensidad](#), así como experimentar [cambios repentinos de humor](#). Aunque todo ello entra dentro de la normalidad, si crees que necesitas ayuda profesional no dudes en pedirla

34. Síndrome del nido, esa necesidad de limpiar tu hogar

¿Estás embarazada y **te ha dado por poner la casa patas arriba**? Tranquila, es el [síndrome del nido o instinto del nido](#), un impulso irrefrenable de [limpiar y poner en orden tu hogar](#) para la llegada del bebé. Esta ráfaga de energía, que suele darse en el tercer trimestre de la gestación, es algo absolutamente normal, pero debes seguir una [serie de consejos para sobrellevarlo sin riesgo](#) para tu salud ni la de tu bebé.

35. ¿Cómo será mi bebé?

En el momento en que nos quedamos embarazadas es inevitable preguntarse [¿cómo será nuestro bebé?](#): ¿qué [color de ojos tendrá](#)?, ¿cómo serán sus rasgos faciales?, ¿a quien se parecerá?... En nueve meses tendremos la respuesta, pero ya os avisamos de que la naturaleza y la genética pueden [llegar a ser muy caprichosas](#).

36-El parto, un momento de grandes dudas

A medida que el embarazo avanza, los **miedos, dudas e incertidumbres en torno al momento del parto** se van acrecentando. Es recomendable [elaborar un plan de parto](#), y hablar con tu médico o matrona acerca de todas tus dudas y el tipo de [anestesia](#) o [analgesia a utilizar](#). Igualmente, puede ser de gran utilidad hacer un cursillo de preparación al parto donde te enseñarán [técnicas de relajación y respiración](#), así como cuidados de la última etapa del embarazo y del recién nacido.

37. Elabora una lista de imprescindibles para tu bebé

Algunas mujeres empiezan a comprar cositas para sus bebés desde que saben que están embarazadas, y otras esperan a hacerlo a medida que la fecha de parto se acerca. Sea como sea, **es conveniente elaborar un listado de imprescindibles para la llegada de tu bebé**, que incluya desde la [ropa y otros básicos para llevar al hospital](#), hasta [silla de coche](#), [carrito de paseo](#) o/y [portabebé](#), [cunas](#) o cualquier otro accesorio que consideres importante.

38. Lactancia materna: lee e infórmate

Si **has optado por alimentar a tu bebé con lactancia materna** es recomendable que durante el embarazo te informes, [leas artículos y libros de calidad](#) y, a ser posible, visites grupos de lactancia donde veas a otras mamás dar el pecho a sus bebés. Porque a veces [la lactancia puede presentarse con dificultades](#), pero si contamos con [ayuda profesional](#) e información previa, el camino puede ser mucho más llevadero.

[EN BEBÉS Y MÁS](#)

[La AEP recomienda dejar tranquilos a madre y bebé durante los primeros días, para beneficiar la lactancia materna](#)

39. Tranquila, lo harás muy bien

Pero si hay un miedo y una preocupación constante que sobresalga por encima de todos los demás durante el embarazo, es el **miedo a ser buena madre**: ¿sentiré ["flechazo" al ver a mi bebé](#)?, ¿sabré identificar sus necesidades?, ¿seré capaz de amarle tanto como a mi primer hijo?... Todas estas [dudas emocionales son lógicas y normales](#), y puede ayudarte el compartirlas con otras embarazadas en grupos de crianza. Pero ante todo, tranquila, [serás una madre maravillosa](#).

El primer trimestre del embarazo constituye una etapa fundamental de la gestación porque se forman los órganos vitales del bebé. Aunque la tripa aún sea poco visible, empezar a cuidarse desde el principio de esta importante etapa del embarazo es fundamental para el bebé. Es el momento de abandonar los malos hábitos como el tabaco, el alcohol o el consumo de medicamentos, y de consultar con tu médico todos aspectos relacionados con tu rutina diaria y con tu [alimentación](#).

Las molestias del embarazo en el segundo trimestre

Los vómitos, las náuseas, los mareos y vahídos van a desaparecer y entrarás en la mejor etapa del embarazo que es el segundo trimestre. Con las molestias del embarazo iniciales olvidadas, la embarazada podrá empezar a lucir la tripa y a [sentir las pataditas del bebé](#).

PRIMER MES

Los primeros síntomas de la gestación y, por tanto, las primeras molestias del embarazo, se pueden empezar a sentir ya. Durante los primeros días, es posible que te sientas rara y no sepas exactamente que es lo que te pasa, ya que las molestias del embarazo serán suaves. A medida que vayan transcurriendo los días, podrás identificarlas mucho mejor.

- **El embarazo no suele descubrirse hasta que se produce la [primera falta](#)**, es decir, unas dos semanas después de la fecundación. Sin embargo, algunas mujeres, que ya han sido madres, pueden intuir la presencia de su futuro bebé.

- **Los primeros síntomas se pueden confundir con el síndrome premenstrual**: aumento de la tensión mamaria, pinchazos uterinos, aumento de la secreción vaginal, cansancio, vahídos,

filias y fobias a determinados alimentos, mayor sensibilidad olfativa o un extraño sabor metálico en la boca... son algunas de las nuevas sensaciones que suelen aparecer cuando el embarazo es reciente.

Confirmación de embarazo puede llegar a partir del sexto día de retraso de la regla. A partir de ese momento, ya puedes realizar un [test de embarazo](#) con resultados fiables. En la actualidad existen pruebas de embarazo que lo confirman unos días antes de que se produzca la primera falta

- **Dentro de ti, la pared uterina se espesa**, aumenta su vascularización y el cuello del útero se ablanda. La placenta y el [cordón umbilical](#) comienzan a formarse.

- **El cansancio empieza a notarse en el comienzo del embarazo.** Desde los primeros meses del embarazo, te encontrarás mucho más cansada que de costumbre. El embarazo obliga a todos los órganos a funcionar de manera distinta y, como consecuencia, esto se traduce en un [cansancio](#) general del cuerpo. Por este mismo motivo, la somnolencia será una característica que se presentará con frecuencia durante el día.

- **La congestión nasal es quizás uno de los problemas más frecuentes y molestos.** Muchas veces, este síntoma se ve acompañado de [hemorragias nasales](#). Lo normal es que dure hasta el final del embarazo.

¿Cómo aliviar las molestias del primer mes de embarazo?

Algunas de las molestias del embarazo tienen remedio. Con estos remedios conseguirás sentirte mejor.

Tensión mamaria

El aumento de la tensión mamaria se debe a que los [pechos](#) aumentan mucho de tamaño, durante el embarazo, provocando cierta tirantez o dolor. La auréola se torna más oscura y los pequeños bultos que se encuentran alrededor del pezón se hinchan, preparándose para la [lactancia](#).

Para evitar que los tejidos pierdan firmeza y favorezcan la caída del pecho tras el parto y la lactancia, conviene cuidarlos desde el principio, aplicando cremas hidratantes y utilizando sostenes de algodón, sin aros y con tirantes anchos de algodón. Es posible que aumentes hasta tres tallas en los próximos meses.

Congestión nasal

Los síntomas se pueden mejorar administrando suero fisiológico por los conductos nasales o utilizando un humidificador para que el ambiente no esté tan seco. Para evitar las [hemorragias nasales](#) no te suenes la nariz con demasiada energía.

Mareos y vahídos

Cuando te sientas [mareada](#), siéntate con la cabeza entre las rodillas o recuesta la espalda y coloca las piernas hacia arriba. Para evitar los mareos, huye del calor y los sofocos, que pueden hacer que tu tensión se desplome. Cuando descanses o [duermas](#), hazlo sobre el costado

izquierdo. Esta postura facilita el flujo de sangre hacia los órganos y cuando te levantes, hazlo sin incorporaciones bruscas.

Y además, procura no pasar mucho tiempo en ayunas y lleva algunos tentempiés en el bolso para mantener los niveles de azúcar en sangre, ya que la hipoglucemia suele ser más frecuente en las embarazadas.

Molestias en el embarazo, mes a mes

El cansancio y la necesidad de [dormir](#) mucho y a horas poco habituales son los cambios más notables que acusan las mujeres al comienzo de su embarazo. La petición de descanso es una defensa del organismo, que se prepara para el sobreesfuerzo que le espera en los próximos meses.

- Las **[náuseas matinales](#)** y los mareos pueden hacer su aparición justo al comienzo del segundo mes de gestación.

- La **hinchazón** aparece como consecuencia del comienzo de la **[retención de líquidos](#)**, es posible que aumente la producción de saliva y la necesidad de orinar.

- El **[pecho](#)** empieza a aumentar de tamaño y duele un poco. En la aréola se distinguen unos nódulos pequeños, llamados tubérculos de Montgomery.

- Los cambios en los **[gustos por la comida](#)** y en el aumento o disminución del apetito también son propios del inicio de la gestación. Algunas mujeres sienten un gran apetito, mientras que otras son incapaces de probar bocado y hasta pierden peso.

- **Tu sensibilidad está a flor de piel.** Es posible que te sientas confusa e insegura y, a la vez, muy feliz. Las emociones te invaden y las lágrimas pueden aparecer con facilidad.

¿Cómo aliviar las molestias del embarazo en el segundo mes de gestación?

Las molestias del embarazo en el segundo mes de gestación está marcada por los problemas relacionados con el estómago, el cansancio y la somnolencia:

Las náuseas y los vómitos. Para aliviar los síntomas, prueba las siguientes recomendaciones:

1. Cuando las náuseas se presentan por la mañana, prepara un par de galletas la noche anterior en tu mesilla y cómelas en la cama para elevar el azúcar en la sangre. Espera unos minutos antes de levantarse de la cama.
2. Si la sensación de náuseas se agudiza a lo largo del día, realiza pequeñas y numerosas comidas al día. Pueden evitarse si se come poco y con mayor frecuencia durante el día. Para evitar la deshidratación, bebe a pequeños sorbos a lo largo del día y lleva una **[alimentación](#)** rica en proteínas, hidratos de carbono y grasas saludables. Evita las grasas saturadas e incluye más vitamina B6 (también llamada piridoxina) en tu dieta. Los frutos seco, los plátanos, los vegetales o los cereales integrales son ricos en esta vitamina.
3. Si los **[vómitos](#)** aparecen después de las comidas, es importante determinar qué olores y sabores pueden producir la sensación de vómitos para evitarlos. La pasta de dientes, el café o

el tabaco son algunos desencadenantes. También, conviene lavarse los dientes 20 minutos después de las comidas y evitar la pasta dentífrica de sabores.

El cansancio y la somnolencia. Procura descansar y dormir todo lo que puedas durante la noche. Siempre que tus obligaciones te lo permiten, busca tiempo para dormir siestas o sentarte relajadamente a descansar.

Las molestias del embarazo en el tercer mes de gestación

- **La ropa parece pequeña.** Llegas al momento de dar un repaso al armario para seleccionar la ropa más cómoda. Conviene comprar sujetadores más grandes, sin aros y con tirantes anchos, empezar a renovar el vestuario en las tiendas premamá y dar rienda suelta a la ilusión.

- **La acidez y el ardor de estómago hacen su aparición.** Debido a los cambios hormonales, que influyen sobre el funcionamiento habitual del sistema digestivo, durante el embarazo algunas mujeres padecen [ardores](#) y regurgitaciones ácidas. Las hormonas de la gestación actúan produciendo una mayor relajación de toda la musculatura gastrointestinal y esto favorece un cierto reflujo del contenido ácido del estómago. A veces, la causa es de naturaleza nerviosa.

- **En cambio, las náuseas tienden a desaparecer.** Disminuye la producción de la hormona gonadotropina coriónica, causante de las desagradables [náuseas](#) y los cambios en el apetito.

- **Las encías pueden inflamarse y sangrar** con facilidad debido a los cambios hormonales. Es aconsejable hacerse una revisión odontológica.

- **El útero va creciendo y ocupando más lugar en la cavidad abdominal.** Para hacerle sitio, los ligamentos se estiran y es habitual sentir cierta presión en la parte inferior del abdomen. Es posible que aumenten tus ganas de ir al baño.

- **Tu apetito irá en aumento.** Conviene cuidar tu nutrición y la calidad de los alimentos que ingieres.

¿Cómo aliviar las molestias del embarazo en el tercer mes de gestación?

Trastornos estomacales. Evita los alimentos que favorecen la acidez como las frituras, las bebidas con gas, los condimentos, el café y el chocolate, entre otros. No te acuestes inmediatamente después de haber comido y toma una infusión de manzanilla, salvia o melisa después de las comidas.

Aumento del apetito. Fracciona las comidas a lo largo del día. Conviene que comas porciones pequeñas, pero con más frecuencia, así no tendrás sensación de hambre y mantendrás en condiciones óptimas tus niveles de [azúcar](#) en sangre.

Encías sangrantes. Utiliza un cepillo suave para limpiarte los dientes y no realices un cepillado enérgico sobre el tejido inflamado.

Micción frecuente. Las ganas de ir al baño frecuentemente van aumentando a medida que crece el tamaño del útero. Evita aguantar el momento de ir al baño y bebe unos dos litros de agua al día para no [retener líquidos](#).

Renueva tu vestuario. Las prendas ajustadas no son aconsejables porque pueden dificultar la [circulación sanguínea](#). **Las molestias del embarazo en el cuarto mes de gestación**

Cómo aliviar las molestias del embarazo en el cuarto mes de gestación

Guiainfantil.com

A partir de la [semana 12 de embarazo](#), las molestias del embarazo propias del cuarto mes de gestación cambian. Si durante el primer trimestre del embarazo se caracterizaron por las náuseas, los vómitos, y el cansancio característico de los [tres primeros meses](#) de gestación, a partir del cuarto mes de embarazo suelen remitir. El estado general de salud de la mujer embarazada mejora bastante y te sentirás más vital. En el espejo, verás como tu cintura ya ha desaparecido y las caderas van redondeándose.

Si vas a ser mamá por primera vez, **verás los cambios en tu cuerpo a partir de esta importante etapa del embarazo**. Lucir barriga y orgullo de embarazada ya es posible para ti. Por el contrario, si vas a ser mamá de nuevo, probablemente habrás notado que tu vestuario habitual ya no te vale. Sal de compras y ponte algo premamá. Es el momento de confirmar tu embarazo, ya que los riesgos de aborto espontáneo comienzan a remitir.

Molestias del embarazo en el cuarto mes de gestación

- **Manchas.** Los cambios hormonales empiezan a oscurecer algunas zonas sensibles de la piel y pueden empezar a aparecer [manchas](#). El cloasma gravídico es un problema muy frecuente que afecta, sobre todo, a las mujeres de piel oscura durante el embarazo. Está asociado al aumento de las hormonas llamadas progestágenos. Por ello, también puede aparecer este problema al tomar anticonceptivos hormonales o terapias hormonales en la menopausia.

- **Areolas más oscuras.** Los [pezones](#) se vuelven más oscuros y aumentan de tamaño.

- **Línea alba.** En el centro del abdomen, y desde el ombligo hasta el pubis, suele aparecer una línea vertical de tono más oscuro que la piel, denominada la línea alba, que te acompañará durante el resto de la gestación y desaparecerá después del [parto](#).

- **Lunares y pecas más visibles.** Otras zonas de la piel, especialmente los lunares y las pecas, también pueden oscurecerse más.

- **Estreñimiento.** La presión que ejerce el útero sobre el estómago puede empezar a entorpecer las digestiones y a causar [estreñimiento](#). Es uno de los trastornos más comunes. Además, la situación hormonal del embarazo hace que la musculatura de la pared intestinal se relaje particularmente, lo que reduce la movilidad intestinal.

¿Cómo aliviar las molestias del embarazo en el cuarto mes de gestación?

La prevención es la regla más importante para afrontar las molestias del embarazo en esta etapa de la gestación.

Cloasma gravídico o manchas en la piel. La exposición al sol o a la luz solar predisponen la piel para la aparición manchas, cuando se producen simultáneamente cambios hormonales en el cuerpo de la mujer. La frente, los pómulos y la zona del bigote son las zonas de la cara más

propensas al cloasma gravídico. En algunos casos, suele desaparecer tras el parto, pero en otros su huella permanece. Para evitar las antiestéticas manchas es fundamental no tomar el sol y salir siempre a la calle con una crema con un factor o filtro de protección solar alto (superior a 30). Finalizado el embarazo, las manchas se pueden tratar con cremas despigmentantes, con la utilización de *peelings* químicos o con tratamientos láser.

Estreñimiento. Para prevenir este problema es imprescindible comer fibra, beber mucho líquido y hacer [ejercicio](#) de manera regular. En cuanto a la fibra, no es recomendable tomar suplementos en pastillas o comprimidos. Aumenta tu ingesta de fruta, pan integral y legumbres, que son los alimentos que más fibra aportan a nuestro organismo. Bebe dos litros de agua al día para mejorar tu tránsito intestinal y, no olvides beber durante las comidas, ya que si los alimentos que tomas contienen una buena cantidad de fibra, el agua conseguirá aumentar su tamaño y ejercer una función de arrastre que mejorará el estreñimiento. Para regular el buen funcionamiento de tu intestino, intenta acudir al baño siempre a la misma hora, para hacer de la regularidad un hábito.

Las molestias del embarazo propias del [quinto mes de gestación](#) están muy relacionadas con el aumento de tamaño del bebé y su crecimiento dentro del útero. Aún así esta importante etapa del embarazo suele resultar muy placentera para la embarazada.

- **Presume de embarazo.** Tu tripa ya es visible y tu [embarazo](#) evidente. Las prendas premamá te sentarán estupendamente a partir de ahora.

- **Vello y depilación.** Las [hormonas](#) influyen en el crecimiento del vello y mientras en algunas mujeres puede hacerse más abundante, otras pueden alargar sus tiempos de depilación. La hormona del embarazo (la progesterona) afecta directamente el crecimiento del vello corporal. Por ejemplo, las piernas suelen ser áreas en donde el crecimiento decae, pero el rostro y el abdomen se convierten en zonas que requieren una depilación más frecuente.

- **El ritmo cardíaco se acelera.** El volumen de la sangre se duplica y el corazón materno tiene que trabajar más para atender las necesidades del nuevo ser que crece en su interior. Por este motivo, el ritmo cardíaco se acelera y la respiración se hace más profunda. El gasto cardíaco (volumen de sangre que bombea el corazón por minuto) crece alrededor del 50 por ciento.

Al final del embarazo, el [útero](#) recibe la quinta parte del volumen sanguíneo total. Como consecuencia, la frecuencia cardíaca (número de latidos por minuto) aumenta en reposo. Pasa de 60-70 pulsaciones por minuto a 80-90. La tensión arterial suele disminuir.

- **Mayor retención de líquidos.** Algunas mujeres notan una ligera [hinchazón](#) en brazos, pies y tobillos, generalmente por la noche y en los días calurosos. Casi el 75 por ciento de las [embarazadas](#) padece este trastorno en algún momento. Este ligero edema se produce por una acumulación de líquidos en los tejidos.

- **Aumenta la flatulencia.** Es una acumulación de gases a nivel del tubo digestivo, que provoca una molesta sensación de hinchazón en el vientre y al igual que el [estreñimiento](#) también es usual durante la [gestación](#).

Se produce porque existe una mayor relajación intestinal, y por tanto, la eliminación es más lenta. Por otra parte, la presión del útero que va creciendo sobre los intestinos, altera su actividad normal. Así pues, está causada por los mismos motivos que el estreñimiento.

- **Más calor corporal.** Los aumentos repentinos de temperatura con exceso de sudoración son habituales en esta etapa del embarazo. Extrema las precauciones, sobre todo, en [verano](#).

¿Cómo aliviar las molestias embarazo en el quinto mes de gestación?

Suaves, llevaderas y pasajeras, así son las molestias del [embarazo](#) en el quinto mes de gestación. Con estos consejos podrás mejorar tu bienestar en el embarazo.

- **Tobillos y pies hinchados.** Para ayudar a combatir esta molestia es recomendable: no estar mucho tiempo de pie, sentarse con las piernas en alto, llevar zapatos cómodos (nunca con un tacón de más de 4 cm), utilizar medias especiales para embarazadas, [beber mucho líquido](#) y poner [poca sal](#) a las comidas.

- **Flatulencia.** Una dieta rica en fibra, beber abundantes líquidos y hacer ejercicio suave como pasear evitarán el estreñimiento y también los gases. Además, intenta realizar comidas frecuentes en pequeñas cantidades, evitar bebidas gaseosas, [comer despacio](#) y en un ambiente relajado para evitar tragar aire, evitar ciertos alimentos que favorecen la retención de gases como la col, el brócoli, los fritos, los postres con azúcar y las judías secas.

- **Calor.** La sensación de calor puede agobiarte y hacer que te sientas mareada. Para evitarlo es importante que evites estar en sitios pequeños, mal ventilados o cerrados y muy concurridos. Usa ropa adecuada, preferiblemente de fibras naturales como el algodón, el lino o el hilo, que son las que proporcionan mejor aireación y ventilación. Y toma muchos líquidos para evitar la deshidratación.

En el verano, puedes alternar el agua y los zumos con alguna bebida isotónica o para deportistas. Por su contenido en sales minerales, previenen la [deshidratación](#) y cuidan de tu tensión.

- **Depilación.** Es necesario tener precaución con el método que utilices para eliminar el vello porque tu cuerpo está sufriendo una serie de cambios y algunos de los métodos de depilación tradicionales son los más adecuados durante el embarazo.

Este es el caso de la cera caliente porque afecta a la circulación y puede promover la aparición de [varices](#), y de los métodos de depilación definitiva como la electrolisis o el láser, ya que no es bueno someter al cuerpo a pequeñas descargas eléctricas ni a ningún tipo de rayos durante la gestación. Por tanto, los métodos más convenientes para eliminar el vello durante el embarazo, son la cera fría, las máquinas eléctricas y las cremas depilatorias.

La embarazada ya puede lucir su estado de buena esperanza. Es el momento de comenzar a preparar la habitación del bebé y, si ya sabéis el sexo del bebé, por la [ecografía](#) del mes anterior, ya puedes elegir los colores de las paredes y de las telas del [dormitorio del bebé](#). Dedica tiempo a diario para cuidar de tu embarazo y no olvides que es muy importante **llevar un estilo de vida saludable**.

También es esencial alimentarse mediante **una dieta balanceada y rica en [calcio](#)**, que te permita adquirir todos los nutrientes necesarios para tu bienestar y el desarrollo de tu bebé. Y no olvides tu aspecto físico. Cuidarte para prevenir que las huellas de tu embarazo te acompañen el resto de tu vida es fundamental en esta etapa del embarazo.

En este sexto mes de gestación, notarás una mayor sensibilidad en general y las [pataditas](#) de tu bebé con mayor claridad. Eso es lo que te puedes pasar si estás en el sexto mes de gestación:

- Movimientos fetales

Notarás los movimientos de tu bebé, que cambiará de posición con frecuencia, mientras sigue desarrollándose en tu interior durante el sexto mes de embarazo.

- Estiramiento de la piel

El útero sigue creciendo y, como consecuencia, la [piel](#) del abdomen debe estirarse para adaptarse a la nueva situación. Si la piel no está bien hidratada, pueden aparecer picores.

- Pezones sensibles

Son una molestia del embarazo frecuente. Más que por el estado de la piel, la sensibilidad en los pezones, que se caracteriza por resultar molestos al roce, procede de la prolactina, una hormona que prepara los senos para la [lactancia](#), cuya función es estimular la producción de leche. La areola aumenta de tamaño y se pigmenta (se oscurece), y se pueden ver pequeñas elevaciones (tubérculos de Montgomery), que son glándulas productoras de grasa.

- El ombligo empieza a sobresalir

A medida que aumenta el volumen de la barriga, el [ombligo](#) pierde su posición habitual y se invierte hacia fuera. Quedará así hasta el parto y luego volverá a normalizarse.

- El útero se expande

Debido a que el útero ya no cabe en la pelvis, se expande hacia arriba desplazando los intestinos y presionando el diafragma y el hígado. Como consecuencia, puede sentir una ligera sensación de ahogo, que suele ser pasajera.

- Micción frecuente

Fruto de la expansión del útero, la [vejiga](#) también se ve más oprimida. Por este motivo, sentirás ganas de hacer pis más a menudo.

¿Cómo aliviar las molestias en el sexto mes de gestación?

A partir del sexto mes de embarazo, las molestias del embarazo empiezan a intensificarse en el sexto mes de gestación.

Picores en la piel

Se alivian aplicando cremas hidratantes, que también previenen las [estrías](#). Elige las que llevan en su composición rosa mosqueta porque favorece la elasticidad de la piel. Aplícate crema por la mañana, después de la ducha diaria, y también por la noche especialmente en el abdomen, nalgas y muslos, y en el pecho. Así, mantendrás hidratada tu piel, a salvo de la formación de estrías y picores.

Sensibilidad en el pecho

Usa sujetadores de algodón, sin aros y con tirantes anchos para sostener el aumento de volumen del [pecho](#). Para evitar roces, puedes usar almohadillas especiales de lactancia, que también son absorbentes, y te pueden ayudar a reforzar la protección del pezón.

Micción frecuente

Evita aguantar las ganas de orinar. Para combatir el exceso de micción, limita la ingesta de bebidas diuréticas como el [café](#), el té y las sodas, que contienen cafeína y pueden ser responsables de que se orine con más frecuencia. Si los problemas de micción frecuente aparecen también por la noche y debes levantarte varias veces de la cama, evita tomar líquidos dos horas antes de acostarte, pero asegúrate de beber lo suficiente durante el día.

Y si lo que sufres son pérdidas de orina, recurre a las compresas o pañales sanitarios, aunque no suele ser común llegar a ese punto. Los [ejercicios de Kegel](#) reforzarán tus músculos de la zona perineal y te ayudarán también a evitar las pérdidas involuntarias. Es importante realizarlos a diario para prevenir las pérdidas de orina.

Las molestias del embarazo en el séptimo mes de gestación

- Dolores en la espalda. Las molestias del embarazo que afectan a la [espalda](#) son comunes en esta etapa del embarazo debido al aumento de volumen del útero y del [crecimiento del bebé](#). El tamaño y el peso de la barriga en los últimos meses obliga a la columna a adoptar una postura distinta de la normal. En busca de un nuevo centro de gravedad, la columna tiene que hacer un sobre esfuerzo y adoptamos posiciones que no son las ideales para nuestra espalda y que provocan contracturas en ciertos grupos musculares. Además, la presión del útero sobre la parte inferior de la espalda puede provocar ciatalgias, unos dolores que suelen prolongarse por la pierna.
- Dificultades para respirar. El corazón debe latir más deprisa para bombear la sangre hacia la placenta. Por este motivo, es normal sentir [cansancio](#) a veces e incluso dificultad para respirar.
- Insomnio. La preocupación por el parto, la sensación incómoda que produce el volumen de la tripa, la [micción nocturna](#) frecuente o los dolores de espalda pueden hacer que, en estos meses, te cueste más conciliar el [sueño](#). Además, el bebé aprovecha el momento en que estás más tranquila y relajada para estirarse y patear. Existe la teoría, aunque no ha podido demostrarse, que el sueño se vuelve más ligero, preparándose para la etapa posterior al nacimiento y así seguir el ritmo impuesto por la lactancia y el cuidado del bebé.
- Ansiedad. A estas alturas del embarazo, los miedos, los cambios de humor y la ansiedad suelen acentuarse. El parto está cerca y la preocupación por lo que va a pasar suele reflejarse también en los sueños.

¿Cómo aliviar las molestias del embarazo en el séptimo mes de gestación?

Descansar y dormir a pierna suelta son las molestias del embarazo más frecuentes en esta importante etapa del embarazo. Consejos para conciliar el sueño, reducir la ansiedad y respirar en el séptimo mes de embarazo.

Insomnio. Poco se puede hacer para combatir el insomnio en el embarazo, a parte de recurrir al socorrido vaso de leche caliente antes de dormir, intentar relajarte todo lo posible, darte un baño caliente, ajustar la temperatura del dormitorio y asegurar un ambiente de tranquilidad y silencio. No obstante, también debes evitar beber mucho líquido durante las horas previas a irte a dormir para evitar levantarte al baño por la noche, realizar [ejercicio](#) temprano por la mañana, nunca antes de irte a dormir, practicar técnicas de relajación y mantener la mente despejada y libre de ansiedad cuando te acuestes en la cama. Si sientes calambres en las piernas, alivia el dolor masajeando la zona o presionando los pies firmemente contra la pared.

Ansiedad. El agobio y la ansiedad no son buenos compañeros en esta etapa del embarazo. Para hacerles frente, hay actividades físicas muy recomendables durante el embarazo como el yoga o la natación, que te servirán para conectar con tu cuerpo y desconectar de la ansiedad. Relájate practicando [técnicas de respiración](#) en el rincón favorito de tu casa y sal a pasear. Las largas caminatas suponen un buen ejercicio y te ayudarán distraerte. Y si son en compañía, mejor. Rodearte de afectos, hablar de tus dudas y miedos con las personas que más cerca están de ti te servirá para alejar y espaciar esos momentos de ansiedad.

Dificultad para respirar. Esta falta de aliento continuará durante todo el embarazo, mejorando hacia las últimas semanas cuando el bebé se encaja para prepararse a nacer, dando más espacio a los órganos, entre ellos, el diafragma y los pulmones. Para aliviar la falta de aliento, dale más espacio a sus pulmones, manteniendo una postura erguida tanto si estás de pie como sentada. Evita hacer movimientos violentos y mantén la calma en todo momento para no acelerar el trabajo de los pulmones y el corazón, y usa ropa cómoda que no sea ajustada. Consulta con tu ginecólogo si presentas mucha dificultad al respirar, tienes el pulso acelerado, sufres mareos y desmayos (en esta etapa del embarazo ya no son comunes), dolor en el pecho o asma. molestias del embarazo en el octavo mes del gestación

- Aumento de peso. Engordar entre 9 y 12 kilos a lo largo del embarazo es lo ideal. En cambio, a algunas mujeres les resulta difícil mantenerse en estos parámetros. Si has llegado al octavo mes de embarazo y ya has engordado 11 kilos, es posible que termines tu embarazo con 14 o 15 kilos, si no tomas las medidas oportunas. Tu ginecólogo te recomendará la [dieta](#) más adecuada en tu caso.

- Acidez. La [acidez o reflujo ácido](#) es una sensación de ardor, que se extiende desde la parte de abajo del esternón hasta la zona inferior de la garganta, como consecuencia de los cambios hormonales. La progesterona relaja la válvula que separa el esófago del estómago, de modo que los ácidos gástricos regresan desde estómago hacia el esófago, y esto produce la sensación de acidez. La progesterona también disminuye las contracciones peristálticas del esófago y los intestinos, haciendo que la digestión sea lenta. Además, a medida que avanza el embarazo, tu bebé cada vez está más grande y presiona sobre tu estómago, desplazando los ácidos estomacales hacia el esófago. Desafortunadamente, en la mayoría de los casos, esto persiste hasta que nace el bebé.

- Contracciones. Hacia la semana 36, el feto suele colocarse en la posición cefálica definitiva para el [nacimiento](#), es decir, con la cabeza hacia abajo. Cuando el bebé alcanza esta posición, puedes sentir contracciones aisladas o dolores difusos en la parte baja del abdomen.

- Hemorroides. El embarazo predispone el cuerpo a las [hemorroides](#) y a las varices en las piernas e incluso, algunas veces, en la vulva. Esto se debe a la presión que ejerce el útero sobre las venas de la pelvis. El regreso de la sangre desde las extremidades se hace más lento, aumentando la presión sobre las venas que están debajo del útero, haciendo que se dilaten o ensanchen más. El estreñimiento es otro problema asociado que suele agravar las hemorroides al hacer fuerza para evacuar.

- Estreñimiento. Es una de las molestias del embarazo más comunes y se debe, en parte, a la acción de la hormona progesterona, que hace más lento el movimiento del alimento a través del sistema digestivo. Los suplementos de [hierro](#) también pueden empeorar el estreñimiento.

Cómo aliviar las molestias del octavo mes de embarazo

1. Acidez. Es una de las molestias del embarazo más incómodas para la embarazada. Puedes reducir el malestar que causa la acidez evitando las bebidas con gas, con [cafeína](#) y alcohol; el chocolate; los alimentos ácidos como los cítricos, el tomate, la mostaza y el vinagre; los productos con menta y los picantes. Y además:

- Come en pequeñas cantidades cinco veces al día y mastica bien los alimentos.
- Evita tomar mucho líquido con la comida para que no se te hinche el estómago.
- Mastica chicle después de la comida, porque el chicle estimula las glándulas salivales y la saliva ayuda a neutralizar el ácido.
- Cena dos o tres horas antes de irte a la cama, para [hacer la digestión antes](#) de acostarte.
- Duerme recostada sobre varias almohadas para elevar la parte superior del cuerpo y que los ácidos estomacales permanezcan en su lugar.
- Usa sólo los antiácidos que te recomiende el ginecólogo. Algunos pueden tomarse durante el embarazo, pero si tienen aluminio, aspirina, o un alto contenido en sodio están contraindicados.

2. Dolores difusos en la pelvis o falsas contracciones. Evita forzarte a realizar una actividad, si te está causando dolor. Muévete poco, pero con frecuencia y [descansa](#) regularmente sentada con la espalda recta y bien apoyada. Y además:

- Evita levantar o empujar cosas pesadas (los carritos de los supermercados suelen provocar un dolor fuerte).
- Siéntate para vestirte. Procura introducir las piernas dentro de los pantalones, faldas o ropa interior cuando estés sentada, nunca cuando estás de pie.
- Intenta no separar las piernas ni hacer movimientos bruscos al subir o bajar de un coche o subir escaleras.
- Practica los [ejercicios de Kegel](#), que ayudan a reducir la sobrecarga sobre la pelvis durante el embarazo.

3. Hemorroides. Para aliviar tus molestias del embarazo prueba a aplicar una bolsa de hielo [sobre la zona afectada](#), varias veces al día. El hielo ayuda a disminuir la hinchazón y el malestar, lo mismo que los baños agua tibia en el bidé o en la bañera con la zona rectal

sumergida. También puedes alternar un tratamiento frío con uno caliente, comenzando con una compresa de hielo seguida de un baño de asiento con agua tibia. Para finalizar, aplícate una pomada o crema específica, que te recomiende el ginecólogo, específica para el embarazo.

4. Estreñimiento. La fibra será tu mejor aliada para combatir el estreñimiento. Los cereales integrales, el pan integral y, en general, las frutas y verduras frescas poseen un buen contenido en fibra. Acompáñalos siempre de un vaso de agua para que la fibra se hinche en el estómago y ejerza su función de arrastre. Los zumos de frutas, especialmente de ciruela y un kiwi cada mañana pueden ayudarte a visitar el baño con la regularidad que necesitas. Y además:

- Practica [ejercicio](#) regularmente. Caminar, nadar y hacer [yoga](#) pueden ayudarte a aliviar el estreñimiento.
- Si tienes ganas de ir al baño, no lo dejes para después.
- Consulta con tu ginecólogo antes de tomar un suplemento de fibra.

Molestias en el noveno mes de embarazo

Y es que ser previsor en estos momentos es fundamental porque la [fecha prevista](#) para el nacimiento del bebé puede adelantarse 15 días o retrasarse dos semanas. Por eso, es recomendable tener ya la bolsa que vayas a llevar a la maternidad con todo preparado y las compras del [ajuar del bebé](#) hechas. En las madres primerizas, a lo largo del [noveno](#) mes de embarazo, la cabeza del niño que viene en camino desciende y se encaja en la pelvis preparándose para el nacimiento.

Si la mamá ya ha tenido otros hijos anteriormente, este descenso puede producirse al inicio de las [contracciones](#). Al mismo tiempo, la tripa baja y disminuye la tensión sobre el tórax y el estómago, lo que te producirá un gran alivio. Sin embargo, por otro lado, debido a la presión que ejerce la [cabeza del bebé](#) sobre la vejiga, quizá vuelvan a aumentar tus ganas de ir al baño cada poco tiempo.

- **Varices.** Son venas dilatadas que pueden verse cerca de la superficie de la piel re torcidas, azules o moradas. Aparecen con más frecuencia en las piernas, aunque también pueden salir en la vulva o en cualquier otra parte. En general, las [varices](#) no molestan, pero pueden causar pesadez o dolor en las piernas. Su aparición se debe a que la cantidad de sangre en el cuerpo aumenta cuando estás embarazada, lo cual añade carga a tus venas. Además, los niveles de progesterona suben, lo que hace que las paredes de los vasos sanguíneos se relajen.

- **Calambres.** En las últimas semanas de embarazo, suelen producirse calambres en la parte posterior de los muslos y de las pantorrillas, principalmente por las noches. Las causas pueden ser el [cansancio](#), las modificaciones circulatorias o la carencia de ciertas [vitaminas](#) u oligoelementos como el calcio o el magnesio, aunque no se sabe con certeza por qué aumentan los calambres en las piernas durante el embarazo.

- **Contracciones.** Diferenciar las contracciones falsas, conocidas como contracciones de Braxton Hicks, de las verdaderas contracciones de parto, a veces no resulta fácil, sobre todo si se trata del primer [parto](#). Durante el último mes de embarazo, el cuerpo de la mujer empieza a entrenarse y se ejercita mediante unas falsas contracciones que sirven de preparación al parto.

Las contracciones de Braxton Hicks se pueden empezar a notar a partir del [séptimo mes de embarazo](#), pero en el noveno su incidencia suele ser mayor. Para distinguirlas, debes tener en cuenta que las contracciones falsas no se presentan con intervalos regulares, por este motivo, es importante medir su frecuencia y su duración.

¿Cómo aliviar las molestias del noveno mes de embarazo?

Las varices en el embarazo. Las venas varicosas son un problema estético y de salud. Salen con el [embarazo](#) y después mejoran un poco, pero generalmente su huella permanece. Para evitar las varices, lo mejor es prevenirlas poniendo en práctica estos consejos:

- Evita el sobrepeso. Aumentar mucho de peso favorece su aparición.
- Haz ejercicio. [Caminar](#) 30 minutos diarios mantiene los músculos de las piernas en forma y éstos a su vez ayudan a bombear la sangre hacia el corazón.
- Cambia de postura. Evita pasar mucho tiempo de pie parada o sentada. Muévete a intervalos cortos y regulares.
- Descansa con los pies en alto. Coloca las piernas más altas que las caderas siempre que puedas para [descansar](#). Así se favorece el retorno venoso.
- Usa ropa holgada. Las prendas ajustadas pueden impedir o entorpecer la circulación. Usa medias de compresión que favorecen la circulación y el retorno venoso desde las piernas.
- No cargues peso. Procura no levantar objetos pesados, ni llevar bolsas de un lado para otro.
- Fumar está prohibido. Entre otras cosas, se ha demostrado que el [tabaquismo](#) favorece la aparición de varices.
- Duchas de agua fría. Termina tu ducha diaria con agua fría. Pasa el agua en sentido ascendente para favorecer la circulación. El agua caliente dilata los vasos sanguíneos.

Calambres en el embarazo. Cuando sientas un calambre, estira de inmediato los músculos de la pantorrilla. Endereza la pierna, el talón primero, y flexiona suavemente los dedos de los pies para atrás, es decir, hacia la espinilla. Al principio, puede doler, pero esta maniobra calmará el espasmo y el dolor desaparecerá gradualmente. Estos consejos te ayudarán a mantenerlos bajo control:

- Come plátanos. Un plátano diario te ofrece la dosis de magnesio que necesitas para prevenir los calambres.
- Aumenta tu consumo de lácteos. El [calcio](#) es fundamental para el crecimiento de tu bebé y para la salud de tus [huesos](#) en el embarazo, y además te ayudará a mantener a raya los calambres.
- Evita poner los dedos de los pies en punta. Estirar las piernas con los dedos de los pies en punta puede producir un calambre.

- No cruces las piernas. Al sentarte o al estar parada, evita cruzar las piernas durante largos periodos de tiempo.
- Estira los músculos de las pantorrillas. Realiza estos estiramientos con frecuencia durante el día y varias veces antes de irte a dormir.
- Rotaciones de tobillos. Los movimientos circulares con los dedos de los pies cuando estés sentada, comiendo o mirando la [televisión](#) te pueden ayudar a prevenir los calambres.
- Camina 30 minutos al día. El ejercicio te beneficia siempre que tu médico lo haya desaconsejado en tu estado.
- Evita cansarte demasiado. Acuéstate sobre el lado izquierdo para mejorar la circulación de la sangre por la vena cava, que está en el costado derecho y lleva el fluido de las piernas hacia el corazón.
- Date un baño caliente antes de acostarte para relajar los músculos.

Contracciones. Para aliviar las falsas contracciones, puede ayudarte cambiar de posición, tomar un baño caliente durante media hora o beber una taza de leche o té caliente.

Los [masajes](#) en la zona lumbar pueden aliviar el dolor de la contracción: la presión externa ejercida a través del masaje, equilibra la presión interna del bebé, compensando de esta manera la presión y mitigando el dolor.

Las flores de Bach durante y después del embarazo

Descubre en la floriterapia una válida técnica para ayudarte a vivir mejor el momento de la espera y del parto.

Los **remedios floreales de Bach** son una cura alternativa que utiliza las flores y su energía positiva para intervenir en cualquier tipo de malestar, sobre todo a nivel emotivo. Los encuentras en forma de gotas y son **aliados valiosos durante el embarazo** porque (contrariamente a los medicamentos para los cuales es necesario un atento seguimiento médico) **no presentan riesgos y reequilibran suavemente las emociones** sin daños para ti ni para tu bebé. Son saludables e inocuos, los puedes asumir con otros medicamentos en caso de necesidad y no tienen efectos secundarios.

En este período, con las hormonas en la montaña rusa, los sentimientos oscilan continuamente: un momento se ríe y al momento siguiente se llora sin demasiadas razones. Esta **gran inestabilidad emotiva**, actualmente reconocida incluso por la ciencia, **puede influir sobre tu bienestar y sobre el del pequeño que esperas.**

Muchos pueden ser los **miedos**: miedo de las responsabilidades, miedo por la salud del bebé, terror del parto, sensación de no ser capaz de ser mamá, miedo de dejar de gustarle al compañero y ¡un millón más! Es precisamente en estos momentos, cargados de emoción, cuando **las flores de Bach pueden ser una gran ayuda, reequilibrando el estado de ánimo** antes de que los temores se vuelvan gigantes y estropeen este momento estrepitoso de tu vida.

Durante el embarazo, precisamente porque los estados de ánimo son muy mutables, con frecuencia son suficientes dos gotas del remedio elegido disueltas en un vaso de agua y tomado en pequeños sorbos durante la jornada, para recuperar la armonía. A veces son necesarios algunos días, pero en cualquier caso los cambios se producen rápidamente. **Walnut**, para los cambios y **Scleranthus**, para la falta de equilibrio, serán en este caso tus flores.

Las flores de Bach ayudan también durante los primeros meses del embarazo, por ejemplo, a disminuir las náuseas, que aunque puedan ser ligeras siempre son molestas. **Crab Apple**, que purifica y elimina el disgusto ¡es excepcional para que pasen las náuseas del primer trimestre!

Incluyo aquí un artículo sobre las flores de Bach que me parece muy interesante:

<https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/vol8n2pag20-25.pdf>

Las flores de Bach en obstetricia Dr. Bach floral essences in Obstetrician Ester Muñoz Sellés

Matrona. Coordinadora de Matronas de la Fundación Privada Hospital de Puigcerdà

INTRODUCCIÓN La medicina complementaria y alternativa se define como aquellas prácticas, intervenciones, aplicaciones, teorías o de mandas que no forman actualmente parte del sistema sanitario convencional

11 . Las terapias complementarias se han utilizado durante generaciones. Recientemente, han encontrado el interés público que se merecen

2 .- Los pacientes piden cada vez más información a sus profesionales de la salud

3 . Estas terapias se siguen ofreciendo en numerosos países, a pesar de la información limitada al respecto, de no haber resultados concluyentes, y de no tener una legislación regulada y consensuada

Los pacientes que escogen las terapias alternativas no están necesariamente insatisfechos con la medicina convencional, sienten que estas terapias son más afines con sus ideologías personales y que tratan sus necesidades de manera individual, mejorando su salud y calidad de vida. No faltan personas escépticas o críticas, que creen que estas terapias no tienen efectos específicos. En el campo de la ginecología y la obstetricia su uso es cada día más frecuente. Algunos autores refieren no aconsejar a las mujeres a no exponer sus fetos a los riesgos de la medicina herbaria (fitoterapia, aromaterapia y homeopatía), ya que pueden tener efectos desconocidos en el embarazo o trabajo de parto, tener interacciones con las medicaciones prescritas y complicaciones potencialmente serias para el feto

En la antigua Grecia, las comadronas empleaban el cornezuelo de centeno, utilizado en la actualidad para el tratamiento de las hemorragias posparto.

Sorano, médico romano del siglo II, afirmaba que la partera tenía que ser experta en la administración de prescripciones dietéticas y farmacológicas

Todos los textos, cuyas recomendaciones iban dirigidas a las comadronas, ofrecía un amplio arsenal de alimentos y sustancias de herboristería encaminadas a favorecer la dilatación

cervical, administradas bajo diversas formas: infusiones, fomentos, sahumeros, baños de vapor, pesarios vaginales y emplastos en la zona lumbar, ingles, muslos, ombligo y pubis de la parturienta. Las recetas se multiplicaban en casos de partos dificultosos, situación en la que era más necesario recurrir a sustancias facilitadoras del parto. La Comisión de la Unión Europea (UE) recomienda, desde el año 2003, que las matronas den consejo a las mujeres embarazadas sobre el uso de suplementos alimenticios (vitaminas y minerales) y suplementos de herboristería (fitoterapia, homeopatía y aromaterapia). Las flores de Bach se presentan como una interesante terapia alternativa a utilizar en obstetricia. Fueron Revisión Correspondencia: Ester Muñoz Sellés estermuse@gmail.com Muñoz Sellés E. Las flores de Bach en obstetricia. Matronas Prof. 2007 (8) 2: 20-25 20-25 REVISION FLORES.indd 20 REVISION FLORES.indd 2025/9/07 11:31:42 5/9/07 11:31:42 21 Las flores de Bach en obstetricia Revisión E. Muñoz Sellés aceptadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1976, como un sistema de medicina alternativa. Más tarde, fueron aprobadas por el Departamento de Salud del Reino Unido y por la Food and Drug Administration de los Estados Unidos, entre otras entidades mundiales que verifican todos los productos que se comercializan en relación con la salud¹⁷. En nuestro país, se conocen desde hace dos décadas, gracias al aporte que realizaron los médicos F. Escardó y M.L. Pastorino. En el ámbito universitario, se están impartiendo algunos cursos de posgrado sobre las Flores de Bach destinados a profesionales de la salud, además de figurar en los programas de la mayoría de escuelas de Naturopatía

El embarazo es una etapa de la vida en la que se producen muchos cambios emocionales secundarios a las modificaciones hormonales. Las embarazadas buscan y utilizan recursos para mejorar sus molestias más habituales. J. Howard aconseja utilizar estas esencias florales en el trabajo de las enfermeras y matronas para aliviar esta sintomatología²⁰. Por todos estos motivos, es necesario conocer la evidencia científica existente sobre el uso y aplicación de las Flores de Bach en obstetricia, con el fin de que puedan interaccionar las prácticas de la medicina alternativa con las prácticas de la medicina alopática, para poder aplicarlas al cuidado de las mujeres durante este especial proceso. En este trabajo se presenta una revisión bibliográfica sobre las flores de Bach y su utilización en obstetricia. METODOLOGÍA Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Cochrane Library, Cinahl, Medline, Cuiden, Cuidatge, Bireme, Enfispo y buscadores de la red. Las palabras clave usadas fueron: alternative therapies, floral esencies, bach flowers, nursing, midwife and pregnancy. En la búsqueda no se realizó ninguna limitación en cuanto a los años. Tras la lectura de los artículos, se realizó una valoración crítica, una síntesis y una interpretación con el objetivo de llegar a conclusiones de todos los trabajos leídos. RESULTADOS Se localizaron más de ciento cincuenta artículos que hacían referencia a las terapias complementarias o alternativas, aproximadamente treinta de ellos sobre fitoterapia y remedios naturales para embarazadas. Se encontraron unos veinte trabajos sobre esencias florales, casi todos con referencia a las flores de Bach. Ninguno las relacionó con la obstetricia. Dos mencionaron su relevancia en el campo de la enfermería²², ²³. También cabe citar uno realizado por un médico anestesista, en el que nos relata su experiencia con las flores de Bach mediante once casos clínicos²⁴. Un estudio descriptivo transversal presenta los resultados de estas esencias en el tratamiento del temor y los miedos en niños²⁵. La controversia reside en una posible función placebo como único efecto de la terapia. Se hallaron tres ensayos clínicos que apoyaban tal efecto²⁶⁻²⁸ y uno en contra²⁹.

Pero el único artículo de revisión sistemática encontrado no puede demostrar que el efecto de esta terapia floral sea solamente placebo³⁰. La demás bibliografía que relaciona las flores de Bach en el campo de la obstetricia y pediatria no estaba indexada y procede de páginas web o monografías. La terapia floral La medicina floral o antroterapia se refiere a un método terapéutico alternativo y natural basado, en su mayoría, en esencias extraídas de flores silvestres³¹. La esencia floral no participa de los principios activos propios de la fitoterapia, por tanto, no producen efectos colaterales ni secundarios, no dañan ningún órgano porque no actúan sobre ellos. La terapia floral es una verdadera medicina holística que opera sobre todos los campos del ser: mental, emocional, físico y espiritual, y esto ocurre, en la mayoría de los casos, simultáneamente. Las esencias florales se encuadran en lo que se conoce como medicinas energéticas o vibracionales. A grandes rasgos, se podría decir que los elixires florales conservan parte del patrón vibracional de la planta. Este patrón tiene cualidades terapéuticas, ya que sus efectos- ©Serg Zastaukin 20-25 REVISION FLORES.indd 21 REVISION FLORES.indd 21 25/9/07 11:31:42 5/9/07 11:31:42 22 Matronas Prof. 2007; 8 (2): 20-25 tos coinciden en el ser humano, animales y plantas. La enfermedad se expresa mediante patrones vibracionales en desarmonía o desequilibrio^{18, 31}. Si se ha perdido la armonía interna, si no «oscilamos» armónicamente, se necesitan influencias externas que refuercen nuestro potencial. Las esencias, mediante sus frecuencias armónicas, ayudan por resonancia a corregir los patrones en desequilibrio. Siempre tienen algo que aportar en cualquier situación, bien como terapia de fondo o como ayudante de otras terapias que se hayan escogido como principales³¹. El Dr. E. Bach y su sistema floral Edward Bach (1886-1936) fue médico patólogo, cirujano, bacteriólogo, homeópata e investigador^{3, 16}. Comprobó, a lo largo de su trayectoria como médico, que gran parte de las enfermedades que presentaban sus pacientes tenían estrecha vinculación con la personalidad de cada uno de ellos. De esta manera, se interesó por hallar la raíz de los conflictos como el camino más certero para recuperar la armonía general y, en consecuencia, colaborar con la salud mental y física. Según Bach, el criterio de curación de la enfermedad no debe ser la eliminación de síntomas, sino el cambio de perspectivas del sujeto. De este modo, tratando los temores, preocupaciones, inquietudes y demás, las personas se verán libres de la enfermedad (...) y se restablecerá la armonía entre alma y mente. Según él, el miedo, el odio, el orgullo, la crueldad, la inestabilidad, la falta de autoestima, etc., son las únicas y auténticas enfermedades, y la persistencia de estos sentimientos erróneos produce en el cuerpo el desequilibrio que origina la enfermedad física. Su terapia floral se utiliza, principalmente, para tratar estos sentimientos. Se basa en la administración de una o varias esencias florales mezcladas en una botella oscura de unos 30 mL (para conservar sus propiedades); se utiliza agua mineral como disolvente y brandy, vinagre de vino o manzana, jarabe de arce, glicerina vegetal o coñac como posibles conservantes. El kit (o set) completo consta de 38 esencias. Se clasifican en cinco grupos según la emoción a tratar). Además, hay un compuesto de emergencia Rescue Remedy, formado por la mezcla de cinco de ellas (Star of bethlehem, Rock rose, Cherry plum, Impatiens y Clematis), y se utiliza para combatir el miedo, la sensación de pánico, el shock y la sensación de perder el control. Los remedios se dispensan en dosificaciones homeopáticas y no parecen interaccionar con ninguna otra medicación,. No ofrecen peligro si se da el caso de la prescripción de un remedio equivocado. Lo que el cuerpo no asimila urgencia Fuente: Vendrell J. Terapia floral del Dr. Edward Bach (II part). Inf de Ponent. 2001-2002 Des-Gen; 3: 4-5. 20-25 REVISION FLORES.indd 22 REVISION FLORES.indd 22 25/9/07 11:31:44 5/9/07 11:31:44 23 Las flores de Bach en obstetricia Revisión E. Muñoz Sellés

es desechado sin el menor trastorno. No se oponen a ningún otro tratamiento y pueden administrarse de manera complementaria sin que por ello merme su efectividad o disminuyan la de la otra medicación. Las dosis que se administran son en gotas: 4 gotas al menos 4 veces al día, o más a menudo si es preciso (su número es variable según la bibliografía consultada)³, 20. Se toman con un poco de agua, leche o zumo³³. En casos urgentes se puede administrar las dosis cada pocos minutos, hasta que se sienta mejoría; en casos graves, aproximadamente cada media hora; en casos crónicos, cada dos o tres horas, o con más o menos frecuencia según la necesidad del paciente³². No es adecuado aumentar la dosis para lograr un efecto más intenso o rápido, ya que los resultados no dependen de la cantidad que se tome, ni de la mayor concentración del remedio, sino de la frecuencia de las tomas. Desde el primer frasco, la mejoría debe ser evidente y se aconseja no suspender bruscamente el tratamiento. Para seleccionar y recomendar los remedios adecuadamente, es indispensable que el terapeuta formado realice una buena anamnesis. Las flores de Bach en obstetricia La disposición psíquica de la madre con respecto al niño en su seno es muy importante. Sentimientos como la receptividad, la alegría, el amor, el rechazo, la negación, el miedo, el odio influyen directamente en el niño. Las matronas deben utilizar sus conocimientos, experiencia y saber hacer para ofrecer confort y recursos a las mujeres durante esta etapa de su vida. Existen diferentes remedios que se pueden recomendar durante todo el embarazo según la sintomatología más relevante. Walnut es una de las más utilizadas para la rápida adaptación a los cambios que se producen durante todo el proceso de la gestación, parto y puerperio. Mimulus y Aspen incidirían sobre los miedos. Durante el primer trimestre, Crab Apple está indicado para las mujeres que presentan náuseas y vómitos. Rescue Remedy para la aversión a ciertos alimentos. Olive para la sensación de fatiga o agotamiento. Red Chestnut si aparecen temores desproporcionados sobre el bienestar del bebé. También serían de utilidad: Hornbeam, Larch, Pine y White Chestnut. Durante el tercer trimestre, Olive está indicado cuando la embarazada se siente exhausta, Impatients para la irritación en los últimos momentos o si aparece sensación de impaciencia; Rock Rose para el terror o pánico y los pensamientos terribles. También serían de utilidad: White Chestnut, Cherry Plum, Beech, Elm y Honeysuckle. Durante el proceso de parto: Rescue Remedy ayuda durante la dilatación, White Chestnut para los dolores de parto, Olive para el cansancio de un parto prolongado, Gentian para aumentar los ánimos y adaptarse a los cambios que pueden ocurrir cuando el proceso de parto no coincide con el plan de parto de la gestante. Durante el puerperio, Rescue Remedy se usa para las primeras horas posparto, Mustard para la sensación de depresión, Gentian para sentirse más animada y positiva, Red Chestnut ante la sensación de pérdida de control. Tabla 2. Flores indicadas durante el embarazo

Flores	Indicaciones
Elm	Si se está abrumado por la responsabilidad y duda de sus capacidades
Cherry Plum	Sensación de perder el control. Estrés y ansiedad
Star Of Bethlehem	Sensación de estrés que supone el proceso del embarazo y parto en el organismo; Relaciones familiares en las que aparece resentimiento o decepción; embarazo imprevisto
Clematis	Sensación de confusión
Gentian	Aumenta la seguridad
Scleranthus	Indecisión y la labilidad emocional
Impatients	Cefaleas
Olive	Cansancio, cefaleas, dolor de espalda, insomnio, hipertensión, piernas cansadas
Crab Apple	Náuseas, diarrea, hipertensión, estrés, sensación de cólera, ansiedad y depresión
Cerato	La indecisión
Rock Water	Dificultad de sentirse relajado y adaptable ante una irritación constante
White Chestnut	Pensamientos recurrentes
Rescue Remedy	Ansiedad, estrés y depresión, dolor de espalda, contusiones, insomnio, náuseas e hipertensión

Fuente: Referencias 3, 16, 19, 20, 39. ©Eric

11:31:44 24 Matronas Prof. 2007; 8 (2): 20-25

Star of Bethlehem para una adecuada recuperación si el parto ha sido traumático, Gorse ante sentimientos de completa desesperación, y Oak cuando no pide ayuda y sigue luchando a pesar de estar agotada. Existen otros remedios para el puerperio y la depresión posparto (tabla 3). Las flores son de gran utilidad ante situaciones de dificultad: problemas en la concepción (Crab Apple, Gentian, Willow, Holly), abortos (Rescue Remedy), embarazos no deseados (Star of Bethlehem, Rock Rose, Crab Apple, Pine, Sweet Chestnut, Scleranthus, Cerato, Centauro y Gentian), amenaza de partos prematuros (Rescue Remedy, Rock Rose, Cherry Plum, Red Chestnut, White Chestnut, Sweet Chestnut, Willow, Impatiens), cesáreas (Star of Bethlehem, Rock Rose, Gentian, White Chestnut, Willow, Larch), en una situación de muerte perinatal (Rescue Remedy, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Crab Apple, Cherry Plum, Pine, White Chestnut y Wild Rose). Pueden ayudar a la embarazada, al recién nacido, a los padres y hermanos (Holly, Honeysuckle, Chicory, Walnut y Heather), incluso a los animales domésticos si rechazan al bebé recién llegado al domicilio (Holly, Willow y Chicory). Las matronas también se pueden beneficiar de sus indicaciones, sobre todo ante situaciones de cansancio y urgencia (Rescue Remedy, Elm, Olive, Oak). Se puede aumentar muchísimo el efecto de las flores mediante su aplicación sobre la piel⁴⁰. Se pueden utilizar en el bidet, mezcladas con el agua, para las molestias perineales y hemorroides (Rescue Remedy y Crab Apple); se pueden preparar de la misma manera y colocarlas sobre la piel en forma de compresas para los edemas maleolares (Rescue Remedy y Olive) o en baño para los pies. Rescue remedy existe en forma de pomada y es de gran utilidad para las grietas en los pezones^{3, 33, 34}. Mediante su aplicación local en el periné (figura 1), se puede observar un sentimiento de alivio, descanso, relajamiento y cambio del tono muscular de la zona, con resultados muy rápidos. Se debería evaluar su eficacia durante el proceso de parto.

CONCLUSIONES Es cada vez más frecuente el uso de las terapias alternativas o complementarias en el campo de la obstetricia. Las flores de Bach son una terapia vibracional que está en auge en nuestro país. Son una herramienta de medicina holística que se puede utilizar en muchas situaciones, sin embargo, no se ha encontrado evidencia científica que demuestre que su efecto es exclusivamente el de un placebo. No presentan efectos secundarios y son fáciles de proporcionar. Se pueden administrar a las mujeres durante el embarazo, parto y puerperio, también a su entorno familiar y a los profesionales de la salud que trabajamos junto a ellas.

AGRADECIMIENTOS A Inma de Molina por su contribución y soporte conceptual. A Cristóbal Añez por sus aportaciones críticas.

Figura 1. Flores indicadas en el periné en la terapia zonal

Fuente: Krämer D, Wild H. Nuevos mapas corporales de las flores de Bach. Málaga: Sirio; 2004.

Tabla 3. Flores indicadas durante el puerperio

Sweet Chestnut	Para la sensación de desesperación
Cherry Plum	Para la sensación de perder el control y hacer daño al bebé o a sí misma
Pine	Cuando se sienta culpable. Ante la imposibilidad de estar con el bebé después del nacimiento
Walnut	Para mejorar el proceso de adaptación
Willow	Para el enfado y resentimiento que pueden aparecer después de una intervención médica necesaria durante el proceso
Holly	Si aparece odio o celos hacia el bebé o a otras mamás que lleven mejor la situación
Larch	Cuando se ha perdido la confianza en uno mismo
Water Violet	Si se siente distante y no implicada en el cuidado del bebé
Olive	Para el cansancio
Rock Water	Para ser más flexible
Hornbeam	Si no es capaz de afrontar el nuevo día
Depresión posparto	Scleranthus Para sentirse emocionalmente bien después del parto
Gentian	Si se siente deprimida
Gorse	Para el pesimismo
Mustard	Para la profunda tristeza sin causa

conocida Sweet Chestnut Ante una completa desesperación Fuente: Referencias 3, 16, 19, 20, 39. 20-25 REVISION FLORES.indd 24 REVISION FLORES.indd 24 25/9/07 11:31:45 5/9/07 11:31:45 25

BIBLIOGRAFÍA 1. Gentz BA. Alternative therapies for the management of pain in labor and delivery. Clin Obstet Gynecol. 2001 Dec; 44 (4): 704-32. 2. Stark MA. Nature as a complementary therapy for women. Res Nurs Health. 2001; 24: 194-202. 3. Tiran D, Mack S. Complementary therapies for pregnancy and childbirth. London: Baillière Tindall, 2000. 4. Stewart D, Weeks J, Bent S. Utilization, patient satisfaction, and cost implications of acupuncture, massage, and naturopathic medicine offered as covered health benefits: a comparison of two delivery models. Altern Ther Health Med. 2001; 7: 66-70. 5. Goldbeck-Wood S. Complementary medicine and the cure for credulity. BMJ. 1996; 312: 1678. 6. Mills SY. Regulation in complementary and alternative medicine. BMJ. 2001; 322: 158-60. 7. Knipschild P. Alternative treatments: Do they work? The Lancet. 2000; 356 Supl:s4. 8. Suárez E, Gassó D, Pascual A, Pons M. Perfil de los usuarios de terapias complementarias. Metas de Enferm. 2002; 5: 26-31. 9. Born D, Barron ML. Herb use in pregnancy: what nurses should know. MCN. 2005; 30: 201-8. 10. Marcus DM, Snodgrass WR. Do No Harm: Avoidance of Herbal Medicines During Pregnancy. Obstet Gynecol. 2005; 105: 1119-22. 11. Ulmer EM, Hohmann U, Linhart M, Kohan D, Saller R. Using interaction-intensive therapeutic nursing measures and «home remedies» in nursing care. An explorative study as a plea for integrated nursing practice. Pflege. 2001; 14: 191-205. 12. Escohotado A. Historia de las drogas 1. Madrid: Alianza, 1998. 13. Towler J, Bramall J. Comadronas en la historia y en la sociedad. Barcelona: Masson, 1997. 14. Oliver MI. Plantas y remedios usados tradicionalmente en la asistencia al parto. Matronas Prof. 2000; 1: 32-41. 15. Tiran D. European directives on nutritional supplements and herbal medicines: implications of midwifery practice. MIDIRS-Midwifery Digest. 2003; 9(4): 176-81. 16. López M. Manual actualizado para matronas. Embarazo, parto, puerperio, lactancia y terapias alternativas. Jaén: Alcalá, 2004. 17. Llonch M. Esencias florales, un mundo fascinante. Rol Enf. 2005; 28: 367-72. 18. Orozco R. Flores de Bach. Manual de aplicaciones locales. Barcelona: Indigo, 2003. 19. Carreras G. La terapia floral del Dr. Edward Bach en el trabajo de la comadrona. Obstare. 2001; 1: 64-5. 20. Howard J. Los remedios florales del Doctor Bach para mujeres. Madrid: Edaf, 2004. 21. García JM, Subirana M. Búsqueda de evidencias científicas: las revisiones sistemáticas. Metas de Enferm. 2004; 7: 11-15. 22. Mantle F. Bach flower remedies. Complement Ther Nurs Midwifery. 1997; 3: 142-4. 23. Hirata MC. Florais de Bach. Baiana enfermagem. 1993 Abr; 6(1): 28-46. 24. Pérez D. Experiencia clínica con los remedios florales de Bach. Natura Medicatrix. 2002; 20 (1): 32-8. 25. Cruz M, Quintero JA, Fong E. Aplicación de la terapia floral de Bach en niños con manifestaciones de temor y miedo. Medisan. 2002; 6(2):12-7. 26. Walach H, Rilling C, Engelke U. Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: A double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover. Journal of Anxiety Disorders. 2001; Jul-Aug; 15 (4): 359-66. 27. Armstrong NC, Ernst E. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. Complement Ther Nurs Midwifery. 2001; 7: 215-21. 28. Pintov S, Hochman M, Livne A, Heyman E, Lahat E. Bach flower remedies used for attention deficit hyperactivity disorder in children—a prospective double blind controlled study. Eur J Paediatr Neurol. 2005; 9(6): 395-8. 29. Hyland ME, Geraghty A, Joy O, Turner S. Spirituality predicts outcome independently of expectancy following flower essence selftreatment. J Psychosomatic

Research. 2006; 60(1): 53-8. 30. Ernst E. Flower remedies: a systematic review of the clinical evidence. Wien Klin Wochenschr. 2002; 114: 963-6. 31. Orozco R. Las flores de Bach hoy: una terapia en auge. Natura Medicatrix. 2003; 21: 300-9. 32. Blome G. La curación por las flores de Bach. Barcelona: Robinbook, 1993. 33. Bach E. Bach por Bach. Obras completas. Escritos florales. Buenos Aires: Continente, 1999. 34. Carranza A. Flores de Bach. Barcelona: Obelisco, 1992. 35. Bonet D. Flores para el bienestar. Esencias de Bach para trabajar con ánimo. Cuerpo y mente. 2005; 159: 26-7. 36. Vendrell J. Terapia floral del Dr. Edward Bach (II part). Inf de Ponent. 2001-2002 Des-Gen; 3: 4-5. 37. Torres JR y la fundación haptonómica CIRDH. El acompañamiento afectivo haptonómico desde la concepción hasta la muerte. Fundación de la haptonomía – CIRDH Zaragoza: JR Torres, 2003; 146-68. 38. Vidal A. Ser llevadora: una manera de pensar. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona, 2005; 111-49. 39. Scheffer M. Cómo curan las flores de Bach. Barcelona: Paidós, 1994. 40. Krämer D, Wild H. Nuevos mapas

1.-Un año en la vida de una mujer: Mi embarazo, mi Bebé Maïte Jacquet y Mathilde Nobécourt Ed Medici

2.-<https://www.bebesymas.com/embarazo/39-cosas-que-tenes-que-saber-cuando-descubres-que-estas-embarazada>.

3 <https://www.guiainfantil.com/1545/las-molestias-del-embarazo-.html>

4.-[https:// Medlineplus.gov pregnancy](https://medlineplus.gov/pregnancy)

5.-<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002398.htm>

6. <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/vol8n2pag20-25.pdf>

En esta encontrarás:

1.-UN frasco de flores de Bach para tratar los síntomas emocionales más molestos que ocurren en el embarazo.

2.-Una caja de Natalben para evitar deficiencias de ácido fólico y vitaminas

3.- Un jabón íntimo

4.Una crema anti estrías

5.Una infusión para dormir

6. Una mascarilla de noche

Recuerda que puedes complementar la caja con lo que consideres necesario gel piernas cansadas, spray... hidratantes corporales... Si quieres que te ayude con esta selección de artículos ponte en contacto conmigo.

Y para terminar mi más sincera enhorabuena por tu valentía, la empresa que vas a acometer es dura, pero sin duda es insustituible, nada en esta vida se le puede comparar.

Vas a dar vida. La vida duele, nos enseña, nos hace amar.

No se puede hacer nada para cambiar lo que ya pasó, pero si se puede hacer mucho para cambiar lo que viene.

Educa para la paz, educa para la igualdad, educa para el cambio.

<https://www.youtube.com/watch?v=YyFM-pWdqrY>

Frase de un ciego:

Deberían envidiarme todos los que ven, porque tengo la ventaja de amar a las personas por lo que son y no por lo que aparentan ser.

Te dejo con unos enlaces de vídeos que espero te gusten.

Agua del amor. Ayla Schafer

<https://www.youtube.com/watch?v=IOaJwR5QFko>

Rose. Ayla Schafer.

<https://www.youtube.com/watch?v=xjDfT0nWPVo>