

El embarazo es el comienzo de la paternidad, y hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar. Tu mayor trabajo es cuidar bien de mamá.

### Términos Clave:

Hay algunas palabras nuevas que oirás durante el embarazo. Algunas de las principales son:

- Trimestres: el embarazo se divide en tres partes, llamadas trimestres. Cada uno dura unos tres meses. El embarazo suele durar unas 40 semanas en total.
- UM y fecha prevista del parto: UM es “última menstruación”. El embarazo se suele fechar utilizando esta fecha, hasta que una ecografía proporcione una fecha más precisa. Es una estimación aproximada. La fecha de nacimiento real de tu bebé será diferente en la realidad.

Prenatal - Prenatal significa “durante el embarazo”. Los términos prenatales más comunes que oirás son:

1. Cuidados prenatales: son visitas importantes al médico para comprobar la salud de la mamá y del bebé.
2. **Vitaminas prenatales: contienen vitaminas y minerales, como el ácido fólico, que la madre y el bebé necesitan. Debe tomarlas todos los días durante el embarazo.**

### ¿Cómo puedo ayudarla?

Mantener a mamá sana empieza por mantener un estilo de vida saludable, que incluya: una dieta nutritiva, hidratación abundante, descanso adecuado y ejercicio moderado y de bajo impacto.

Cambia tus hábitos poco saludables y animala a que cambie los suyos, como:

- **Fumar. (Si no puede dejar el hábito, fume fuera de casa y del coche, y lejos de las superficies que ella toque donde pueda acumularse la nicotina).**
- Beber alcohol o consumir drogas. Las drogas también pueden dañar la placenta, que es fundamental para la supervivencia del bebé mientras está en el útero.
- Salir de fiesta/ trasnochar.

Tu actitud hacia ella y hacia el embarazo también marca una gran diferencia. Intenta

1. Ser receptivo a sus necesidades y comprensivo. Ella necesita paciencia y positividad.
2. Sea comprensivo. Ella tendrá emociones cambiantes, fatiga, dolores y más.
3. No seas un sargento instructor. Dale un poco de margen.
4. Cúmplelo. Una de las mejores maneras de apoyarla es hablar con ella sobre lo que necesita de ti y luego cumplirlo. **Escúchala, apóyala y déjala sentir lo que está sintiendo.**

### ¿Cuál es mi papel?

Hay funciones específicas que puedes asumir durante el embarazo. Por ejemplo:

- Ejercicio. Necesitará hacer ejercicio de bajo impacto durante todo el embarazo. Sea su compañero: salgan a pasear juntos o hagan alguna otra actividad. Es bueno para los dos.
- Aliento. Sus molestias, cambios corporales y emociones son normales. Dile que lo está haciendo muy bien y que es preciosa. **Reemplace las cosas que no debería decir con cosas que a ella le encantaría oír.**

Entre las molestias específicas con las que puede ayudarla se incluyen la acidez estomacal y las náuseas/malestar matutino, la fatiga y los cambios emocionales. También debe informar a su médico si es propensa a la depresión.

También hay cosas prácticas que puedes hacer a lo largo del embarazo, como:

1. Anímalas a programar sus controles prenatales y acompáñala a todos los que puedas.
2. Ayúdala a elaborar el plan de parto.
3. Ayuda a preparar la casa para la llegada del bebé.

### **Primer Trimestre**

El primer trimestre será probablemente el más duro. Es posible que se sienta MUY cansada, que tenga sensibilidad en los pechos, náuseas y que esté sensible. Asegúrate de que tiene a mano alimentos que no le sientan mal y quítale los que sí. Anímalas a que se tome tiempo para descansar.

### **Segundo Trimestre**

Es probable que se sienta mejor en el segundo trimestre. Tendrá más energía y empezará a parecer más embarazada. Las náuseas matutinas y del día empezarán a remitir y se irá acostumbrando a esto del embarazo. Éste es un buen momento para preparar la habitación del bebé, empezar las clases de preparación al parto y comprar e instalar la silla de seguridad infantil orientada hacia atrás.

### **Tercer Trimestre**

Es un buen momento para preparar la habitación del bebé, empezar las clases de preparación al parto y comprar e instalar la silla de seguridad infantil orientada hacia atrás. Este trimestre es un buen momento para hacer juntos algunas tareas relacionadas con el bebé.

Se sentirá más incómoda a medida que el bebé crezca. Puede tener problemas para dormir o para hacer las cosas normales del día a día. Es probable que sienta contracciones de Braxton-Hicks. Se trata de un falso parto, ya que su cuerpo se prepara y practica para el nacimiento. Escucha sus temores y recuérdale que confías en ella.

Las citas con el médico serán cada dos semanas hasta la semana 36, y después cada semana hasta el parto. Intenta ir a las citas con ella y asegúrate de que te responden a todas tus preguntas. Además, asegúrate de terminar ese plan de parto y de que sabes lo que estás haciendo. Este plan de parto es la mejor manera de que el trabajo de parto y el parto salgan como ella quiere. Conocerlo y poder tomar decisiones también debería ayudar a aliviar la ansiedad ante el parto.

## **¿Qué puedo esperar en el embarazo?**

1. Espere sentirse impotente a veces. No pasa nada. Lo importante es que usted esté a su lado.
2. Espere que las cosas cambien rápidamente. Sus deseos y necesidades pueden cambiar rápidamente. Tenga paciencia. Sea flexible.
3. Espere cambiar también. El aumento de peso y los cambios de humor también pueden afectar a los hombres durante esta etapa.

Recuerda que el embarazo conlleva grandes cambios para todos los implicados, pero especialmente para la madre. Tu trabajo es ayudarla a superarlos. Eres su compañero, y puedes ser uno buenísimo.

#### Referencias:

1. Depression During Pregnancy, March of Dimes, March 2019, <https://www.marchofdimes.org/complications/depression-during-pregnancy.aspx>, accessed 9/20/21
2. Depression During and After Pregnancy, U.S. Department of Health and Human Services, Maternal and Child Health, Healthy Resources & Services Administration, 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20857, [https://mchb.hrsa.gov/sites/default/files/mchb/MaternalChildHealthTopics/maternal-womens-health/depression\\_during\\_and\\_after\\_pregnancy\\_en.pdf](https://mchb.hrsa.gov/sites/default/files/mchb/MaternalChildHealthTopics/maternal-womens-health/depression_during_and_after_pregnancy_en.pdf), accessed 9/20/21
3. "First Trimester Pregnancy: What to Expect." By Mayo Staff, Mayo Clinic, 2017, [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047208.j](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047208.j), accessed 9/26/21
4. "Second Trimester Pregnancy: What to Expect." Mayo Clinic, 2017, [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047732](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047732), accessed 9/26/21