Cuidando a la Madre

CUIDESE, IGUAL COMO CUIDA A SU BEBÉ

U.S. Department of Health and Human Services
HRSA
Health Resources and Services Administration

Puede parecer que la atención de todos, incluyendo
la suya, está concentrada en su bebé.

Pero no olvide, ¡Mamá tiene necesidades también!
El embarazo y la maternidad son tiempos de gran cambio.

Ahora más que nunca, es importante buscar el apoyo de
otras personas y el tiempo para cuidarse a sí misma.

Cuidarse a usted es también cuidar a su bebé.

Preparándose

El embarazo y la maternidad son etapas naturales en la vida de una mujer. Es un tiempo lleno de cambios esperados e inesperados. Estos cambios afectan al cuerpo de la mujer, sus emociones, y muchas otras partes de su vida así como sus relaciones personales, trabajo y finanzas.

Prepararse para ser madre incluye aprender cosas nuevas: información nueva, habilidades nuevas, y nuevas maneras de ver al mundo cuando y cada vez que sea madre.

Saber lo que le espera le ayudará a reducir el estrés y la ansiedad y a mejorar su habilidad para gozar de la experiencia.

Aprenda lo más que pueda acerca de su embarazo, su parto, y maternidad en libros, revistas, sitios Web del Internet y programas educacionales de la televisión.

Converse con personas de confianza así como su madre, su esposo o su pareja, sus amigos y miembros de la familia, también con otras madres, y especialmente, con su proveedor de cuidado de salud (médico, enfermera, partera o nutricionista).

Sea positiva en sus pensamientos. Tener actitudes positivas y expectativas reales resulta en experiencias más positivas y satisfactorias durante el embarazo y la maternidad.

No tema pedir ayuda. Este folleto contiene consejos de otras madres e información importante acerca de cómo cuidarse y pedir ayuda en el camino de ser madre.

Descubriendo lo típico

Cada mujer es única y cada embarazo es una experiencia única. Esta experiencia está definida, en parte, por los antecedentes culturales de la mujer así como las experiencias de su vida.

Por ejemplo ¿Está casada? ¿Tiene otros hijos? ¿Trabaja? ¿Vive lejos de su familia? Ciertas mujeres como las mayores de 35 años de edad, las inmigrantes, las que adoptan, y las madres jovenes tienen necesidades especiales que pueden resultar en que la experiencia de la maternidad se les haga aun más difícil.

A veces es difícil para las madres primerizas saber lo que les espera, especialmente si no están enteradas de lo que típicamente les pasa a otras mujeres.

Hable con otras madres. Saber que otras personas han tenido las mismas experiencias le puede dar consuelo y ánimo.

Hable con su proveedor de cuidado de salud. Él o ella le ayudarán a averiguar lo que es apropiado para usted, especialmente cuando se trata de la salud y el bienestar de usted y de su bebé.

Otras personas de confianza pueden ser:

- Un doctor
- Una enfermera
- Una matrona
- Un consejero espiritual
- Un trabajador social
- Un asistente social

Prepárese para lo inesperado. Saber qué hacer cuando las cosas no salen como uno las planea le ayudará a prepararse para la incertidumbre que viene con ser madre. Hable con su proveedor de cuidado de salud por adelantado acerca de cómo trabajar juntos para tener éxito cuando se enfrenta con esos acontecimientos que son más o menos comunes, pero inesperados, así como la cesárea, complicaciones durante o después del parto, dificultad en dar de mamar al niño o angustia emocional.

Si es posible, es muy importante amamantar a su bebé. No tenga pena de pedir ayuda si su bebé no quiere mamar o tiene alguna dificultad. Es muy común tener preguntas y toma tiempo aprender, pero es lo más saludable para usted y para su bebé. Uno de los beneficios emocionales que ofrece amamantar a su bebé es la posibilidad de sentirse mas cerca de su bebé sabiendo que le está dando la mejor alimentación posible.

La madres primerizas y particularmente las madres jóvenes a veces tienen más dudas y miedo de preguntar. Muchas de ellas se sienten solas porque sus amigas aun no tienen bebés. Las madres jóvenes muchas veces no tiene con quien compartir tan fácilmente sus sentimientos y es más difícil aun si está sin el padre de su bebé. Hable con su enfermera, su doctor, su madre u otra persona cercana para compartir sus sentimientos. ¡Usted no está sola!

Es bueno tener sentimientos nuevos

En un momento me siento bien y al siguiente estoy llorando. Luego me siento frustrada o enfadada. Yo no estaba preparada para estos cambios de humor.

La montaña rusa de emociones es una respuesta común y típica a los cambios del embarazo y a las exigencias crecientes de la maternidad. Muchas mujeres esperan que el embarazo y la maternidad sean tiempos felices. Muchas veces son sorprendidas por sentimientos y emociones inesperados.

¿Cómo se siente? En las últimas semanas me he sentido:

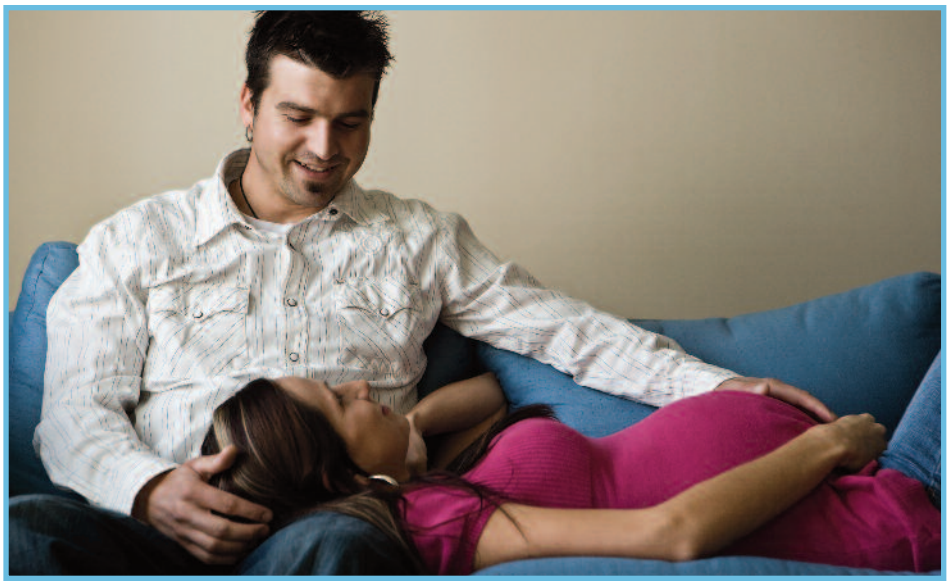
☐ Temperamental	☐ Feliz	☐ Agotada	☐ Abrumada
☐ Entusiasmada	☐ Frustrada	☐ Apoyada	☐ Satisfecha
☐ Estresada	☐ Amada	☐ Asustada	☐ Solitaria
☐ Segura de mí misma	☐ Enfadada	☐ Contenta	☐ Alegre
☐ Sentimental	☐ Calmada	☐ Preocupada	☐ Culpable

Comparta sus resultados con alguien que se preocupa por usted, como su madre, amiga, esposo o pareja. Hable con ellos acerca de cómo se siente y cómo le pueden ayudar. Quizás le pueden ayudar escuchando, dándole consejo, con el cuidado de los niños, con quehaceres del hogar o simplemente con un abrazo.

Comparta esto con su proveedor de cuidado de salud. Nada es tan insignificante para discutir con su médico o enfermera. Dígales como se siente, pues ellos también le pueden ayudar.

Hablar con alguien que se preocupa por usted le puede ayudar a permanecer positiva. Comparta los resultados con su proveedor de cuidado de salud.

Compartiendo sus sentimientos



El embarazo y la maternidad están asociados con nuevos sentimientos y emociones. Es muy importante hablar con alguien sobre estos nuevos sentimientos y emociones porque pueden surgir situaciones que cambiarán cómo se siente emocionalmente y por último pueden tener efectos adversos (malos) en su salud general y en su bienestar maternal. Un bienestar emocional positivo (felicidad, relaciones sólidas, un sentido de apoyo) pueden fortalecer o mejorar su salud maternal mientras que un bienestar emocional negativo (depresión de largo plazo, tristeza, enojo, o un sentido de soledad) la pueden llevar a una salud maternal o general pobre.

Rodéese de gente que se preocupa por usted y que l

Mis **amigas** y yo hemos
mamás. Nos juntamos u
discutimos ideas acerca
con nuestros cuerpos, nu
esposos o parejas, y nue
me enloquecería!

Yo tengo la mejor **doctora.** Es
Ella contesta todas mis pregunt
verdaderamente me da segurida

Construya su propia red de madres:

- Júntese con un grupo local de madres de apoyo
- Comience un club de madres en su vecindad
- Organice una noche de madres mensual con sus amigas
- Invite a otra madre y su bebé a salir a comer o al parque
- Júntese con una comunidad en línea del Internet que tenga espacios de conversación para madres
- Reúnase con otras mamás en lugares de todos los días, así como la guardería, el patio de recreo, la tienda de abarrotes, una cafetería, clases de parto o de paternidad o la oficina de su pediatra.

**Otras personas que pueden se
proveedores de cuidado de n**

LA ENTIENDE

s creado un club de
na vez al mes y
de lo que está pasando
uestros hijos, nuestros
estros empleos. ¡Sin esto

Cada madre primeriza necesita gente con la que puede contar. Gente que le puede ayudar con el cuidado de los niños y con los quehaceres del hogar, alguien que le puede dar consejos y apoyo emocional, y alguien que simplemente la escuche. **¿Quiénes son las personas importantes en *su* círculo social?**

Mi **mamá** es mi sistema de apoyo. Yo creo que su consejo es el mejor.

magnifica.
as y
d.

Soy de una **familia** muy allegada, así que todos están involucrados. Mis **hermanas** ya tienen hijos, así que ellas me dicen todo.

r serviciales incluyen vecinos, empleadores, compañeros de trabajo, niños, y miembros de su comunidad religiosa (iglesia, templo, etc.).

Acostumbrándose a los cambios del cuerpo

He aprendido a separar la angustia de mi aumento de peso de la experiencia de estar embarazada y aceptar que solo es parte del embarazo.

Es innegable. El cuerpo de la mujer cambia cuando ella se convierte en madre. Puede ser que a usted le encante su barriguita durante el embarazo, pero aprender a aceptar su cuerpo nuevo le puede llevar más tiempo. Mientras muchas madres primerizas quisieran volver rápidamente a su cuerpo de antes, para la mayoría, esto requiere tiempo, buena alimentación y ejercicio físico regular.

Durante y después del embarazo, hable con su proveedor de cuidado de salud acerca de establecer metas realistas para la nutrición, aumento de peso y actividad.

Durante y después del embarazo, el ejercicio moderado, especialmente caminar es recomendado para:

- **Ayudar a mantener un peso saludable**
- **Ayudar a mantener una perspectiva positiva**
- **Mejorar su bienestar emocional**

Recuerde, algunos cambios del cuerpo pueden ser más permanentes.

Llegar a un acuerdo con estos cambios y aceptarlos es un paso importante hacia sentirse mejor acerca de su cuerpo y de sí misma.

Cuidando su salud y su cuerpo

Los cambios del embarazo necesitan una nutrición saludable. Continúe con una alimentación que contiene calcio, vitamina D, fibra, hierro y haga ejercicio regularmente para mantener un peso saludable. Muchas madres primerizas quieren perder el peso del embarazo enseguida y a veces hacen dietas que perjudican su salud. El peso del embarazo normalmente desaparece después de un año, especialmente si está amamantando. Su cuerpo necesita continuar sano para poder amamantar bien a su bebé al igual que mantener una buena salud. Si no tuvo oportunidad de recibir un plan de nutrición y multivitaminas de parte de su enfermera o doctora, es ahora el momento de pedir ese plan. Lo más importante es una nutrición saludable, especialmente durante los dos años después del embarazo. Su salud va a reflejar la salud de su bebé.

Ejercicio físico

Hacer ejercicio físico es importante para su salud y para la de su bebé. El ejercicio le puede ayudar a sentirse mejor física y emocionalmente al mismo tiempo que le ayuda a prevenir y controlar la diabetes gestacional. También, el ejercicio le puede ayudar a aliviar el estrés que acompaña el periodo posparto. Algunos ejemplos son caminar, nadar y bailar. Hacer ejercicio con una amiga o con su pareja puede ayudarle a cumplir su meta. Por favor consulte con su proveedor de cuidado de salud para determinar el mejor plan de ejercicio para usted.

La maternidad no es tratar de ser perfecta

Algunas veces las madres tratan de hacerlo todo y muchas veces se desilusionan cuando no pueden. Antes de que una mujer quede embarazada y aún antes de que su bebé nazca, ella tiene más control sobre como ocupar su tiempo o cuanto ella espera lograr hacer cada día. Pero a medida que se acerca el final de su embarazo, y ciertamente cuando ella debe cuidar a su bebé, tiene menos tiempo para lograr hacer todas las cosas programadas en su día. El planificar es importante pero aun así algunos planes son imposibles de cumplir. Muchas veces la maternidad es impredecible por eso es importante tener metas que sean realistas.

Todos deben ajustarse a la llegada de su bebé. Compartir las responsabilidades con su pareja y otros miembros de su familia puede ayudarla a aliviar el estrés.

Muchas madres primerizas se sienten abrumadas y desorganizadas porque tratan de "hacerlo todo".

Antes de dar a luz, pregúntese lo siguiente:

- ¿Quien me ayudará, y cómo?
- ¿Cuanto participará el padre de mi bebé?
- ¿Cómo afectará a mi empleo el hecho de ser madre?
- ¿Cómo afectará a mi vida diaria el hecho de ser madre?

Hable con personas de confianza acerca de sus respuestas.

Asegúrese que esas personas estén enteradas de qué ayuda usted va a necesitar.

Establecer metas realistas

Seis consejos para establecer metas realistas para después del parto.

1. Sea realista. Ahora que tiene un bebé, usted tiene menos tiempo libre. No tiene que hacerlo todo usted sola.

2. Simplifique su vida. Concéntrese en lo que es mas importante para usted y trate de reducir sus actividades menos importantes.

3. Establezca una rutina nueva. Se requiere tiempo para encontrar un ritmo regular para los trabajos diarios cuando uno tiene un bebé recién nacido, hasta para las mamás con experiencia.

4. Pida ayuda. Dígales a sus seres queridos cómo es que le pueden ayudar y no tema conversar con su proveedor de cuidado de salud acerca de sus inquietudes.

5. Comparta tareas diarias. Puede realizar más metas si las comparte con su pareja u otros miembros de su familia.

6. Aprenda a obviar ciertas cosas. Tratar de hacer demasiadas cosas no le deja tiempo suficiente para lo que es realmente importante para usted.

Aprenda a valorarse como madre y recuerde que la maternidad no es tratar de ser perfecta.

Cuidese, igual como cuida a su bebé

Muchas madres primerizas están tan ocupadas cuidando a sus bebés que olvidan cuidarse a sí mismas. Esto se puede convertir en estrés, agotamiento y en sentirse abrumada.

Es importante tomar unos cuantos minutos diarios para cuidarse a sí misma y encontrar maneras sanas de relajarse y mitigar el estrés.

Algunas mamás dicen que la meditación, oraciones y técnicas de relajación, así como respirar profundamente y visualizar cosas positivas, les dan un descanso breve, pero necesario, en su rutina diaria.

Otras mamás reservan tiempo para actividades especiales que se enfocan en mejorar su propio bienestar. Intente al menos algo de lo siguiente:

Descanso para mamá. Pídale a alguien de confianza que cuide a su bebé mientras toma una siesta, o se baña, lee, va de compras, o habla por teléfono ¡cualquier cosa! Momentos para descansar son necesidades, no son lujos.

Noche de mamá. Fije una hora regular (semanal o mensual) para juntarse con otras mamás o con su pareja con o sin los hijos.

Mímese. Transfórmese con un peinado nuevo, una manicura o un masaje. Haga algo agradable para sí misma

Relájese. Suba los pies y dedique al menos 30 minutos diarios solamente para usted.

Cómprese un lápiz labial. Algo pequeño que le recuerde que aún es mujer, no solo una madre.

Recursos locales

Hay muchas organizaciones y publicaciones que le pueden ayudar a encontrar más información acerca de cómo se puede preparar para la maternidad y cómo cuidarse. Algunas también le pueden ayudar a encontrar grupos locales y otros recursos en su área. Por ejemplo, pregunte en su hospital local o comunidad religiosa si es que ellos patrocinan grupos para madres primerizas.

Sitios Web y números telefónicos de recursos

Los siguientes sitios Web y números telefónicos de recursos contienen información confiable de interés para mujeres embarazadas y madres primerizas.

Agencia de HRSA de Salud Maternal y de Niños

http://www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/
http://www.hrsa.gov/womenshealth/

Centro de información de HRSA

http://ask.hrsa.gov
1-888-ASK-HRSA (888-275-4772)

Centro Nacional de Información de la Salud de las Mujeres

http://www.womenshealth.gov/
1-800-994-9662; 1-888-220-5446 TDD

Sitios Web sobre nutrición.

http://www.usda.gov, http://www.mypyramid.gov

Departamento de salud estatal o local

1-800-311-BABY (1-800-311-2229)
1-800-504-7081 en Español

Comunidades en línea del Internet

Algunas páginas Web ofrecen salas de conversación y foros en línea para que las mamás primerizas se conecten, se comuniquen y compartan sus experiencias.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Administración de Recursos y Servicios de Salud
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857

Septiembre del 2009

Este folleto está disponible en
www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond
Copias imprimidas pueden ser obtenidas del centro de información
de HRSA llamando al 1-888-Ask-HRSA