

CAJA DE HERRAMIENTAS

Secretaría Distrital de la Mujer

Maternidad, una historia de cambios



Pre y Post parto

¿QUÉ ES LA MATERNIDAD?

Cultura Occidental: En muchas sociedades occidentales, se enfatiza la independencia y autonomía del individuo. Esto se refleja en estilos de crianza que promueven la autoexpresión y la toma de decisiones desde una edad temprana



Cultura Oriental: En algunas culturas orientales, como en Japón y China, se pone mayor énfasis en la interdependencia y el bienestar de la comunidad. La crianza tiende a ser más colectiva, con un fuerte apoyo de la familia extendida



Culturas Indígenas: En muchas comunidades indígenas, la maternidad está profundamente conectada con la naturaleza y los ciclos de la vida. Las madres suelen transmitir conocimientos ancestrales y prácticas tradicionales a sus hijos



¿QUÉ ES LA MATERNIDAD?

Culturas Africanas: En varias culturas africanas, la maternidad es celebrada con rituales y ceremonias que marcan diferentes etapas del embarazo y el parto. La comunidad juega un papel crucial en el apoyo a la madre y al recién nacido



Culturas Latinoamericanas: En América Latina, la maternidad a menudo se asocia con fuertes lazos familiares y un sentido de responsabilidad compartida. Las abuelas y otros miembros de la familia suelen estar muy involucrados en la crianza de los niños

¿Por qué cambia el cuerpo de la mujer durante el embarazo?

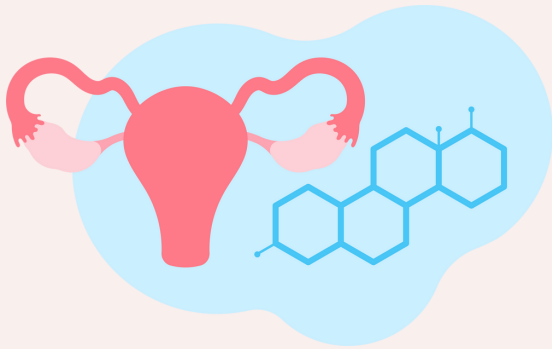
El embarazo dura aproximadamente 280 días, es decir, entre 37 y 42 semanas. Este cálculo se basa en meses lunares, ya que un ciclo menstrual promedio dura 28 días. Sin embargo, la fecha de la última menstruación no siempre es precisa, ya que la concepción ocurre unos 14 días después. Por eso, se considera que un embarazo normal dura entre 37 y 42 semanas.



Durante la gestación, hay dos periodos: el embrionario y el fetal. El periodo embrionario dura 8 semanas, durante las cuales se forma el embrión. A partir de la novena semana hasta el parto, el bebé, ya formado, se denomina feto y se dedica principalmente a crecer.

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta varios cambios debido al aumento de ciertas hormonas

Hormonas: Aumentan los niveles de estrógenos, progesterona, gonadotropina coriónica (suprime la menstruación), prolactina (prepara las glándulas mamarias), oxitocina (induce el parto), hormonas tiroideas (incrementan funciones corporales) e insulina (regula la glucosa).



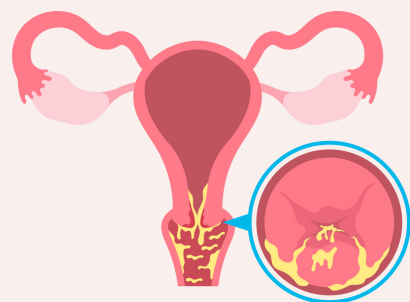
Ausencia de menstruación: Uno de los primeros y más evidentes signos del embarazo. Puede haber un ligero sangrado por la implantación del embrión.



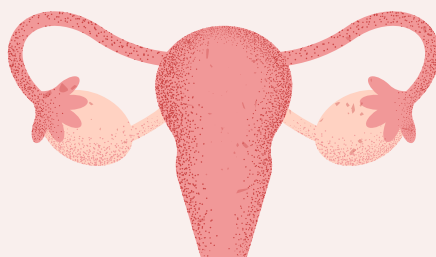
Cambios en las mamas: Aumento de tamaño y sensibilidad, pezones más prominentes, areolas más grandes y oscuras



Secreción vaginal: Aumento normal de la secreción.



Crecimiento del útero: Sus paredes se fortalecen, los vasos sanguíneos se dilatan y el volumen de sangre aumenta para nutrir al embrión. A las 12 semanas, se nota un leve abultamiento en el abdomen.



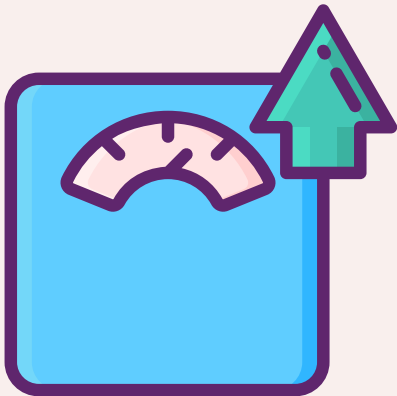
Frecuencia de micción: Aumenta debido a la mayor actividad de los riñones y la presión del útero sobre la vejiga.



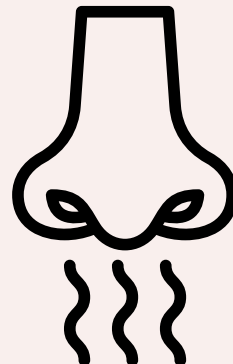
Ritmo cardíaco: El corazón late más rápido para bombear más sangre. La placenta recibe una quinta parte del flujo sanguíneo de la madre.



Aumento de peso y apetito: La cintura y las caderas se ensanchan. El peso aumenta debido al desarrollo del bebé, la placenta, el líquido amniótico, el mayor volumen de sangre y los depósitos de grasa.



Alteraciones olfativas y del gusto: Cambios hormonales pueden alterar la percepción de sabores y olores, provocando náuseas y congestión nasal.



Cambios de humor: Mezcla de emociones como dudas, alegría y ansiedad.



Molestias diversas: Inflamación de encías, náuseas, vómitos, ardor de estómago, cansancio, estreñimiento, hemorroides, necesidad de dormir más, dolor de pelvis, etc.



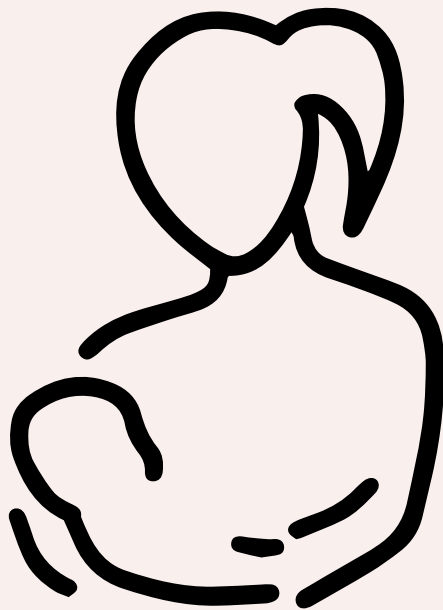
Cambios en la piel: Aumento de la actividad de los melanocitos, provocando una línea oscura entre el pubis y el ombligo y el oscurecimiento de pezones y areolas.



Cambios Psicológicos durante y después del embarazo

El embarazo y el postparto son etapas cruciales en la vida de una mujer, caracterizadas por una mezcla de emociones y desafíos. Durante el embarazo, las mujeres pueden sentir una combinación de alegría, ansiedad y estrés debido a las expectativas y preocupaciones sobre el futuro. Los cambios hormonales también juegan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo y pueden provocar fluctuaciones emocionales.

Después del parto, el cuerpo de la mujer experimenta una disminución abrupta de hormonas, lo que puede desencadenar una serie de respuestas emocionales. Es común que las nuevas madres sientan una mezcla de felicidad y agotamiento, y en algunos casos, pueden desarrollar condiciones como la depresión postparto o la ansiedad.



Cambios psicológicos

Vínculo Emocional: Muchas mujeres desarrollan un fuerte vínculo emocional con su bebé durante el embarazo y después del nacimiento.



Sentido de Propósito: La maternidad puede proporcionar un profundo sentido de propósito y realización personal



Crecimiento Personal: La experiencia de ser madre puede llevar a un crecimiento personal significativo, incluyendo una mayor empatía y paciencia

Apoyo Social: Muchas mujeres encuentran un mayor apoyo social y emocional de amigos y familiares durante este tiempo



Depresión Postparto: Algunas mujeres pueden experimentar depresión postparto, caracterizada por tristeza intensa, fatiga y ansiedad.



Ansiedad: La preocupación constante por el bienestar del bebé y la adaptación a la nueva rutina pueden aumentar los niveles de ansiedad



Cambios de Humor: Las fluctuaciones hormonales pueden causar cambios de humor significativos, desde la euforia hasta la tristeza

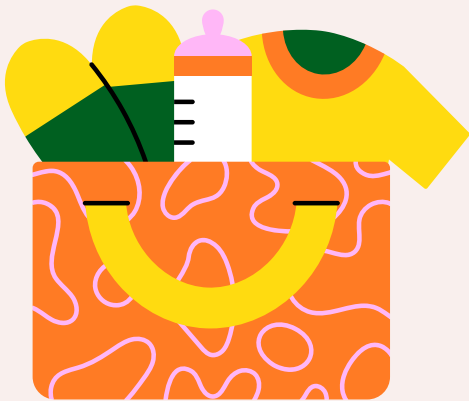


Sentimientos de Culpa: Algunas mujeres pueden sentir culpa por no disfrutar de la maternidad como esperaban.

PRE-PARTO

POSITIVOS

Vínculo Materno-Fetal: Durante el embarazo, se desarrolla un vínculo único entre la madre y el bebé. Este vínculo es fundamental para el desarrollo emocional y cognitivo del bebé. La interacción temprana, como hablarle al bebé y sentir sus movimientos, fortalece esta conexión.



Preparación y Anticipación: La preparación para la llegada del bebé puede ser una experiencia emocionante y gratificante. Elegir el nombre, preparar la habitación y comprar la ropa del bebé son actividades que llenan de ilusión y permiten a los padres soñar con el futuro.

Cuidado Personal: Muchas mujeres aprovechan el embarazo para cuidar más de su salud, adoptando hábitos alimenticios más saludables y realizando ejercicios adecuados para el embarazo. Esto no solo beneficia al bebé, sino que también mejora el bienestar general de la madre.



Apoyo y Comunidad: Durante el embarazo, muchas mujeres encuentran apoyo en grupos prenatales y comunidades de futuras madres. Estos grupos ofrecen un espacio para compartir experiencias, recibir consejos y formar amistades duraderas.

PRE-PARTO

NEGATIVOS

Náuseas y Vómitos: Las náuseas matutinas son comunes durante el primer trimestre y pueden ser muy incómodas. Algunas mujeres experimentan náuseas y vómitos severos, conocidos como hiperémesis gravídica, que pueden requerir tratamiento médico.



Fatiga: El embarazo puede causar una fatiga extrema debido a los cambios hormonales y el aumento de la demanda física del cuerpo. Esto puede dificultar la realización de actividades diarias.



Dolores y Molestias: A medida que el cuerpo cambia para acomodar al bebé en crecimiento, muchas mujeres experimentan dolores de espalda, calambres en las piernas y otras molestias físicas.



Ansiedad y Estrés: La preocupación por la salud del bebé, el parto y los cambios futuros puede causar ansiedad y estrés. Es importante buscar apoyo emocional y hablar sobre estos sentimientos con profesionales de la salud o seres queridos.

POTS-PARTO

POSITIVOS

Vínculo con el Bebé: El posparto es un momento crucial para fortalecer el vínculo con el recién nacido. La lactancia y el contacto piel con piel son esenciales para este proceso. Estos momentos íntimos ayudan a establecer una conexión profunda y a proporcionar seguridad y confort al bebé.



Apoyo Familiar: Este periodo suele estar lleno de apoyo y amor por parte de la familia y amigos. La ayuda con las tareas del hogar y el cuidado del bebé puede ser muy reconfortante y permite a la madre recuperarse y adaptarse a su nuevo rol.



Crecimiento Personal: La maternidad trae consigo un crecimiento personal significativo. Las nuevas responsabilidades y experiencias pueden fortalecer la resiliencia y la capacidad de adaptación. Muchas madres descubren nuevas habilidades y una mayor confianza en sí mismas.



Desarrollo del Bebé: Ver el desarrollo y los logros del bebé, como sus primeras sonrisas, palabras y pasos, es una fuente constante de alegría y orgullo. Estos hitos refuerzan el vínculo familiar y proporcionan momentos inolvidables.

POST-PARTO

POSIBLES INCOVENIENTES

Depresión Posparto: Algunas mujeres experimentan depresión posparto, que puede incluir síntomas como tristeza extrema, ansiedad, irritabilidad y fatiga. Es importante buscar ayuda profesional si se presentan estos síntomas <https://www.youtube.com/watch?v=hu1KtpkG66U>.

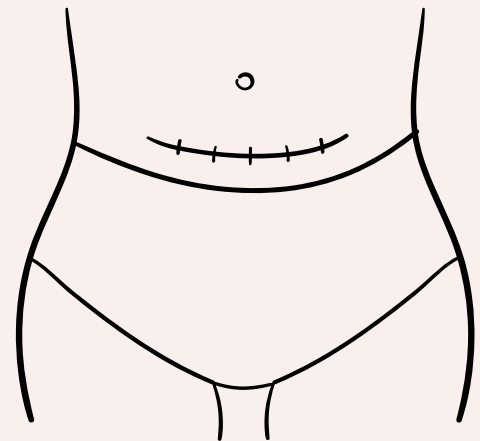
Síntomas de la Depresión Posparto

- Emocionales: Tristeza profunda, llanto frecuente, dificultad para conectar con el bebé, ansiedad e irritabilidad.
- Físicos: Fatiga extrema, problemas de sueño, cambios en el apetito.
- Conductuales: Aislamiento social, pérdida de interés en actividades, pensamientos negativos sobre la maternidad.

Aparece en las primeras semanas o hasta seis meses después del parto. Es clave buscar ayuda profesional para un diagnóstico y tratamiento oportuno.



Fatiga y Falta de Sueño: El cuidado de un recién nacido puede ser agotador y muchas madres experimentan una falta significativa de sueño, lo que puede afectar su bienestar físico y emocional.



Dolor y Recuperación Física: Después del parto, es común experimentar dolor y molestias mientras el cuerpo se recupera. Esto puede incluir dolor perineal, hemorroides y dolor en los senos debido a la lactancia.



Cambios Hormonales: Los cambios hormonales después del parto pueden causar fluctuaciones emocionales y afectar el estado de ánimo. Estos cambios pueden ser desafiantes de manejar y pueden requerir apoyo adicional.

HÁBITOS SALUDABLES

Antes del parto (Preparto)

Alimentación equilibrada: Consume una dieta rica en proteínas, carbohidratos complejos, frutas y verduras. Esto ayuda al desarrollo del feto y a mantener tu energía.



Ejercicio moderado: Actividades como caminar, nadar o yoga prenatal pueden ser beneficiosas
<https://www.youtube.com/watch?v=X7gf72sZSpQ>

Hidratación: Bebe suficiente agua para mantenerte hidratada.



Control médico regular: Asiste a todas tus citas prenatales para monitorear la salud del bebé y la tuya

HÁBITOS SALUDABLES

Antes del parto (Preparto)

Evita sustancias nocivas: No fumes, no bebas alcohol y evita el consumo de cafeína en exceso.



Descanso adecuado: Duerme lo suficiente y toma siestas si es necesario.

Preparación del entorno: Organiza el espacio donde recibirás al bebé y asegúrate de tener todo lo necesario para su llegada.



Prácticas de relajación: Técnicas como la meditación, la respiración profunda y el masaje pueden ayudarte a reducir el estrés

HÁBITOS SALUDABLES

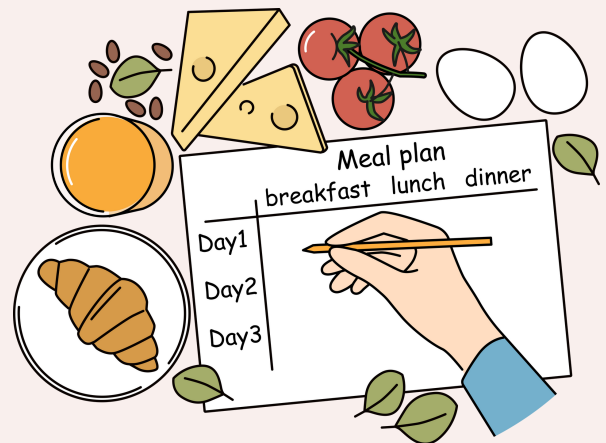
Después del parto (Postparto)

Cuidado de la piel: Mantén la piel limpia y seca, especialmente en el área de la episiotomía o cesárea.



Apoyo en la lactancia: Busca ayuda de un consultor de lactancia si tienes dificultades para amamantar

Planificación de comidas: Organiza tus comidas para asegurarte de que estás recibiendo los nutrientes necesarios



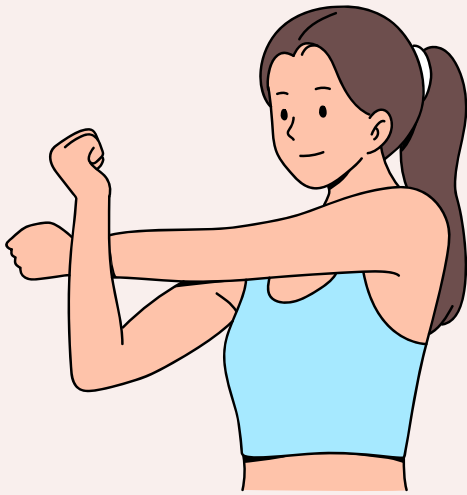
Ejercicio del suelo pélvico: Realiza ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos del suelo pélvico



HÁBITOS SALUDABLES

Después del parto (Postparto)

Hidratación continua: Sigue bebiendo mucha agua, especialmente si estás amamantando.



Ejercicio suave: Comienza con ejercicios ligeros y aumenta gradualmente la intensidad según te sientas cómoda

Apoyo emocional: Habla con amigos, familiares o un profesional si te sientes abrumada.



Descanso y autocuidado: Aprovecha cualquier oportunidad para descansar y cuidar de ti misma

Práctica de mindfulness:

Una práctica sencilla de mindfulness es comer una fruta atentamente. Busca un lugar tranquilo, observa la fruta con curiosidad, huele, escucha y siente sus texturas y sabores. Esta práctica ayuda a mantener el bienestar emocional y a alimentarse de manera consciente.



Fuentes:

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/cambios-fisicos-y-psicologicos-durante-el-embarazo/>

<https://eepsicologia.com/salud-mental-maternidad/>

<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/spanish/mental-health-in-pregnancy>

<https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-enseñan/cuidar-la-salud-mental-durante-el-embarazo>