De nosotras para nosotras

Embarazo

Nuestro embarazo no debe producirse por descuido, ignorancia o casualidad, sino solamente por el deseo de tener un hijo.

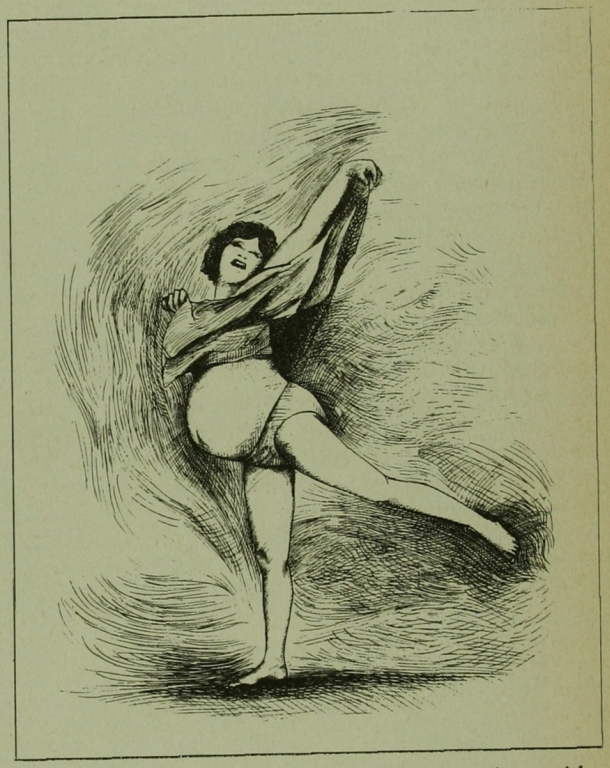
Nosotras creamos vida. Sin embargo, a pesar de que la mayoría de las mujeres tienen esa capacidad, cada embarazo es diferente. Tu embarazo es único porque tú eres única. Tus características físicas, tu estado de salud, tu edad, los hijos que antes hayas tenido, las reacciones particulares de tu cuerpo, tu personalidad, el deseo que sientas por tu hijo, el apoyo que te brinden el padre y otros miembros de tu familia, el trabajo que estés realizando, son todos aspectos que influyen en la experiencia de tu embarazo y que lo hacen especial y único. Cuando nos embarazamos, todas registramos cambios en nuestros cuerpos. El primero es que generalmente se nos suspende la regla (menstruación), aun cuando hay mujeres que siguen reglando durante los primeros meses y otras durante todo el embarazo. A veces esto es normal, pero de cualquier manera hay que consultar a un médico, pues también puede ser el inicio de un aborto.

Nuestros senos crecen y pueden dolernos, o puede suceder que sintamos punzadas. Esto se debe a que las glándulas mamarias que producen la leche se están desarrollando y preparando para que cuando nuestro hijo nazca lo podamos alimentar.

Podemos tener ganas de orinar más frecuentemente, debido a los cambios hormonales que se están produciendo en nuestro cuerpo y al crecimiento de nuestro útero que comprime la vejiga. También son frecuentes las vascas o ganas de vomitar. Si esto nos pasa, nos puede ayudar el no comer alimentos pesados y distribuyendo nuestra comida en cuatro o cinco veces al día en vez de tres. También es posible que nos sintamos muy cansadas, sin ganas de hacer nada. Esto es normal y lo mejor es hacerle caso a nuestro cuerpo y descansar lo más posible.

Nuestro abdomen crece con nuestro hijo. Alrededor del cuarto mes nuestra cintura empieza a perder su forma y la ropa ya no nos queda. En esta fase empezamos a percibir los movimientos del niño, especialmente cuando estamos acostadas antes de dormir. Es bueno que se lo comentemos a nuestro marido y que él ponga su mano sobre nuestro abdomen para que pueda sentir a su hijo.

Durante el embarazo es importante alimentarnos bien, pero sin engordar demasiado. Si estamos bien nutridas, el niño nacerá con buen peso y eso protegerá su salud. Sabemos que en estos tiempos la comida es muy cara, pero aun así debemos procurar comer lo mejor posible, en beneficio tuyo y el de tu hijo. Se recomienda tomar un litro de leche diario o su equivalente en yogurt o queso fresco; un huevo, una porción de carne, pescado o pollo, y si esto no es posible, caldo de menudencias o de hueso; dos porciones de vegetales verdes de hoja grande, como espinacas, lechuga, hoja de nabo o col; dos o tres rebanadas de pan integral, jugo de naranja o toronja y agua de limón. Una vez a la semana conviene comer hígado, un vegetal amarillo o anaranjado cinco veces a la semana, plátano y betabel diariamente, y una papa hervida u horneada tres veces a la semana. Se recomienda también comer alimentos poco salados para evitar que retengamos agua y se nos hinchen las manos y los pies.



Si no podemos obtener de nuestra comida todo lo que en estos meses necesitamos, el médico nos podrá recetar algunas vitaminas y minerales que la complementen.

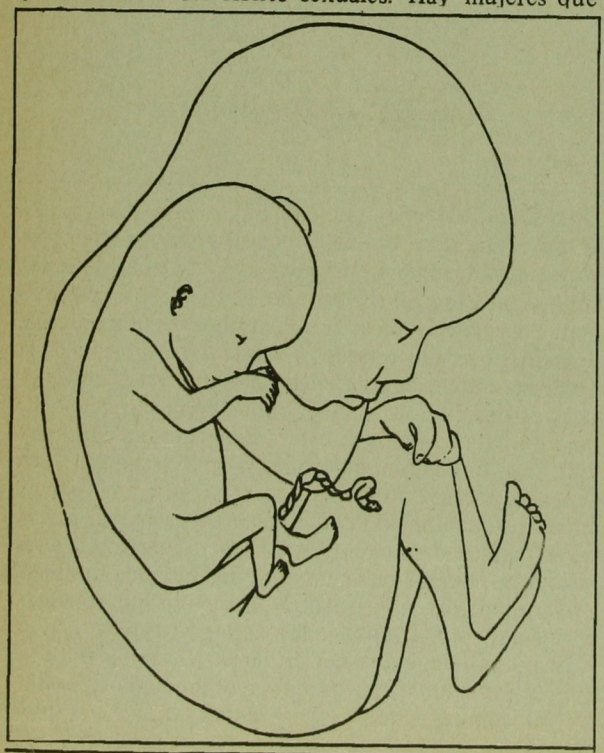
Frecuentemente al despertar sentimos calambres en las piernas o en los pies. Son molestos pero no hay razón para preocuparse, generalmente desaparecen si nos damos unos masajes.

Durante el embarazo el útero sigue creciendo, y la piel de nuestro abdomen se estira; posiblemente aparezcan líneas rojizas o rosadas en él. Debemos darle masaje varias veces al día con aceite. Dado que nuestro cuerpo tiene que soportar mucho peso, resulta muy conveniente acostarnos y tener nuestras piernas levantadas durante quince minutos, tres o cuatro veces al día. Esto nos hará sentir mejor.

Un cuidado muy importante durante el embarazo es la revisión de la presión sanguínea. Si tienes la vista borrosa, hinchazón de la cara, dolores de cabeza frecuentes, puede ser que tengas alta la presión. Ante la duda, debes ir a consultar a un médico inmediatamente. La presión alta puede poner tu vida y la de tu hijo en peligro.

En el embarazo no solamente cambia nuestro cuerpo, sino también nuestros sentimientos y sensaciones. Durante el tiempo que dura podemos tener momentos de miedo y de dudas, junto con otros de alegría y satisfacción. En gran parte ello va a depender de que nuestro embarazo haya sido deseado. Las angustias y temores que podamos tener serán también más fáciles de superar si sabemos lo que está ocurriendo dentro de nuestro cuerpo.

Existe la creencia de que durante el embarazo no se pueden tener relaciones sexuales. Hay mujeres que cuando están embarazadas es cuando más deseos sexuales tienen, mientras que para otras es todo lo contrario. Cada mujer debe vivir su sexualidad dentro de sus embarazos conforme a sus propios sentimientos y compartirlos con su compañero para lograr un entendimiento que les deje satisfechos a ambos. No debe haber relaciones sexuales cuando se tenga dolor vaginal u abdominal, cualquier tipo de sangrado, o cuando exista la posibilidad de aborto.



Durante los últimos meses, mi panza creció enorme y se puso muy dura. Pude sentir y hasta ver los movimientos del niño. Esta fue la parte más incómoda del embarazo. Ya no pude dormir boca abajo, como yo acostumbro, y no pude respirar bien. Pero cuando se bajó la cabecita del niño, ya casi para salir, me sentí mejor. Aunque no del todo, porque mis pies y mis manos estaban muy hinchados, a lo que la médica me explicó que es por retener líquidos. . .

Los embarazos normales duran generalmente entre 266 y 294 días. Aun cuando es un proceso "normal" y no sintamos ningún tipo de malestar, es muy importante que nos hagamos revisar por un médico o una persona especializada desde el momento que sospechemos que estamos embarazadas. Pueden existir trastornos que nosotras no somos capaces de detectar. Se debe consultar al médico cuando menos una vez al mes durante los primeros siete meses; cada quince días durante el octavo y después cada ocho, hasta que se presenten los síntomas del parto. Además de las revisiones que son tan necesarias, atendiéndote durante el embarazo, sabrás a qué hospital acudirás cuando se te presente el parto.

Los meses de embarazo son difíciles y no sirve de nada hacernos las abnegadas o aguantadoras. Tenemos el derecho y el deber de cuidarnos y recibir la ayuda, comprensión y cariño de todos los que nos rodean.

Directora del Proyecto: María del Carmen Elu
Coordinadora: Elizabeth Maier
Investigadora: Aurora Farfán Márquez
Ilustradores: Daniel Camacho y David Gallegos