



Mª LUISA REGADERA
PSICÓLOGA
ISEP Clínic Mallorca 1

consultorio PSICOLÓGICO

LA OPINIÓN DEL EXPERTO

Cómo afrontar el reposo

A veces, en el embarazo se producen acontecimientos que obligan a la madre a guardar reposo. Son momentos que supondrán parar la rutina, pero no la vida. Esta situación temporal se puede llevar de manera positiva. Lo primordial es saber que cumplir con el reposo y mantener una buena actitud es beneficioso para el bebé. Mis consejos son:

- * Crea un ambiente positivo, cómodo y agradable.
- * Recibir visitas de amigos y familiares te ayudará.
- * Escucha música suave: te relajará y aportará pensamientos positivos.
- * Cuida tu alimentación.
- * Lee: aprovecha para informarte sobre el parto.
- * Es un momento especial para ti y tu pareja: los momentos íntimos de relax y conversación os unirán más.



Escuchar música te relajará.

PADRES SIN AMOR

P Estoy de seis meses y ya no estoy enamorada del padre de mi bebé. Me gustaría dejarle, pero no sé si seré demasiado egoísta al quitarle la oportunidad de estar con su padre. ¿Puede salir bien una relación sin amor sólo por el bebé?

Natividad Sánchez

R Las relaciones de pareja sólo tienen éxito por el cariño y la pasión que ambos miembros se profesan, por nada más, y esto culmina en felicidad. Tener un hijo complementa dicha felicidad, pero no soluciona ningún problema. Hablar con sinceridad y respeto es el primer paso para llegar conjuntamente a un acuerdo por el bebé que os aguarda, ya que os necesitará a los dos. La única y verdadera unión de vuestra relación de pareja sois vosotros mismos.



Debes hablar con sinceridad.

EMBARAZADA DESCUIDADA

P Mi hermana está embarazada y no se está cuidando nada: fuma, come mal... Cada vez que se lo digo, se enfada. ¿Qué debo hacer: insistir o dejarla? *Sonia (Zaragoza)*

R En situaciones complicadas como esta se necesita la participación de un profesional externo a la familia al que tu hermana seguro escuchará. ¿Quién? Su matrona y/o ginecólogo, quien realiza su seguimiento. Primero debéis contactar de manera privada explicándole la situación y pedirle complicidad y ayuda para reorientar su comportamiento. En una visita rutinaria, el profesional reconducirá sus hábitos y con su supervisión ella debería cambiar poco a poco.

EL VÍNCULO DE LA LACTANCIA

P Dar el pecho a mi primer hijo fue para mi un calvario y no quiero repetirlo cuando nazca mi segundo bebé. ¿Afectará que no le dé el pecho a mi vínculo con él? ¿Le perjudicará emocionalmente?

Gabriela Orrio (León)

R No dar el pecho a tu bebé no impide que establezcas un vínculo afectivo positivo con él. La clave está en transmitirle seguridad, amor y confianza en cada momento. Así crecerá sano emocionalmente, no lo dudes. Podrás alimentarlo con la misma calidez maternal que dándole el

pecho si tiene tus brazos, caricias y besos, una mirada afectuosa con palabras de cariño y todo en un ambiente cálido e íntimo para ambos donde puedas transmitirle toda tu ternura.

www.embarazosano.es
Envíanos tus consultas a nuestra web o escríbenos a Embarazo Sano (Consultorio psicológico). Príncipe de Vergara, 109. 28002 Madrid. embarazosano@globuscom.es

La carta publicada recibirá un nº de la revista "Psicología Práctica"

