



NATALIA FRASIER
PSICÓLOGA
ISEP Clinic Granada
www.iseppclinic.es

consultorio PSICOLÓGICO

LA OPINIÓN DE LA EXPERTA

Afrontar la rutina de la maternidad

La maternidad es un acontecimiento vital de gran importancia para la mujer. Cuando descubres que estás embarazada vives muchos cambios en tu vida y entorno: los hábitos y rutinas que tenías hasta ese momento se ven alterados. Algunos consejos para ayudarte a llevarlo mejor serían:

- * Los cambios emocionales serán una de las

primeras consecuencias, apoyarte en tu pareja y tus familiares más cercanos, te ayudará.

- * Planifica las tareas en pequeños pasos si te encuentras fatigada, sobre todo en el primer trimestre.
- * Mejora los hábitos de alimentación comiendo frutas y verduras diariamente, y haz un poco de ejercicio.
- * Practica la relajación

y asiste a las clases de preparación al parto.

- * Al final del día mantén las piernas en alto para evitar hinchazón en la zona.
- * Comienza a utilizar aceites en las zonas de riesgo de aparición de estrías.
- * Practica los ejercicios de Kegel, te ayudará en el momento del parto.
- * No te olvides ninguna revisión médica.



NIÑO ADOPTADO

P Tengo una hija de siete años y voy a adoptar un niño peruano de 10 meses. ¿Cuál es la mejor forma de hablarlo con mi hija? *Esperanza*

R La mejor forma siempre es la naturalidad. Hay que decirle que va a tener un hermanito, que va a venir de Perú, enseñarle donde está, por qué va a venir de ahí, etc., respondiendo a sus preguntas con sinceridad y adaptándolas su nivel. Hay que decirle que ella juega un papel importante como hermana mayor, que tendrá que ser responsable, etc., para que se involucre y se adapte mejor.

“MI SUEGRA AGOBIA”

P Tengo una relación correcta con mi suegra, pero desde que estoy embarazada, siento que me asfixia: opina sobre todo, sin límites. Pero parece que sólo me doy cuenta yo, y ya me ha costado más de una bronca con mi marido. No quiero ni pensar qué será cuando nazca el niño. ¿Qué me aconsejas? *Una lectora*

R Tienes que empezar a ponerle límites desde ya. Además, te puede servir de entrenamiento para cuando seas madre, puesto que los límites te tendrán que acompañar desde el nacimiento de tu hijo. Intenta ser asertiva y expón tus sentimientos a tu pareja y a su madre, dejando claro que no quieres que se sientan mal, pero que entiendan cómo te sientes



Debes ponerle límites desde ya.

tú; que hay diferentes puntos de vista y que, en este caso, hay que encontrar un punto de acuerdo. La negociación es la clave, siempre acompañada de empatía por ambas partes.

“MI MADRE TIENE CÁNCER”

P A mi madre le han diagnosticado un cáncer en fase avanzada. Estoy volcada en ella y me invade una tristeza enorme. ¿Puede perjudicar mi ánimo a mi bebé? *Ana Sánchez*

R La depresión afecta a 1 de cada 5 embarazadas. Hay estudios que dicen que los niños de madres con depresión pueden tener un desarrollo más lento que el resto y otras complicaciones, a parte de que la madre tiene una mayor probabilidad de sufrir una depresión postparto. Yo te recomendaría que acudieras a un profesional que te ayudara a superar esta situación para que puedas disfrutar del embarazo y minimizar los riesgos.



www.embarazosano.es

Envíanos tus consultas por correo o envía un mail a Embarazo Sano (embarazosano@globuscom.es) Príncipe de Vergara 109, 28002. Madrid.

La carta destacada recibirá un nº de la revista Psicología Práctica

