

Guía para acompañantes del embarazo, parto y post-parto

Cómo estar presente de verdad cuando alguien a quien amás está gestando vida
Por @pueriycrianza – Doula, puericultora y especialista en acompañamiento emocional

"Estás frente a una persona que está creando vida. Tu presencia puede calmar o desbordar, abrazar o invadir, sostener o soltar.
El modo en que estés... lo cambia todo."

Introducción

Esta guía no es un manual de instrucciones.

Es una invitación a estar más conscientes, más disponibles, más presentes de verdad.

Muchas parejas, familias y personas acompañantes no saben qué hacer, qué decir, cómo actuar.

Lo intentan, pero a veces fallan. Y no por falta de amor, sino por falta de herramientas.

Esta guía está escrita para quien ama a una persona embarazada.

Para quien quiere cuidarla, ayudarla, acompañarla con más que buenas intenciones.

Y sobre todo, para quien está dispuesto a transformarse junto a ella.



Temario completo:

- ¿Qué está viviendo emocionalmente la persona embarazada?

Las emociones profundas que muchas veces no se dicen, pero se sienten con fuerza

- Cambios hormonales y emocionales que afectan su sentir

Qué pasa dentro del cuerpo y la mente de quien gesta, y cómo entenderlo

- Qué significa acompañar desde el respeto y la presencia

La diferencia entre acompañar... y controlar. Cómo estar sin invadir

- Qué NO necesita una persona embarazada

Frases, mitos y actitudes que no ayudan (aunque parezcan inofensivas)

- Cómo sostener el día a día

Tareas prácticas, tiempo de calidad y conexión emocional

- El cuerpo cambia, el vínculo también

Cómo acompañar desde la ternura, sin presionar ni desaparecer

- Prepararse para el parto

Qué hacer, qué evitar, cómo sostener de verdad en un momento único

- Cómo apoyar frente a la ansiedad, el miedo o el llanto

Herramientas emocionales para contener sin minimizar ni corregir

- El rol de la pareja en el parto

Cómo estar realmente presente: útil, amoroso y en sintonía

- Cómo sostener el día a día

Tareas prácticas, tiempo de calidad y conexión emocional

- ¿Cómo manejar las visitas en el posparto?

Límites, tiempos, permisos y el rol protector de quien acompaña

- Actividades que fortalecen el vínculo familiar

Rituales simples y poderosos para sostener el amor, la conexión y la ternura





¿Qué está viviendo emocionalmente la persona embarazada?

El embarazo no es solo una etapa física.

Es un proceso emocional, mental, hormonal, existencial.

La persona embarazada está transitando cambios invisibles que no siempre puede explicar:

- Puede sentirse vulnerable sin entender por qué.
- Puede pasar de la risa al llanto en minutos.
- Puede necesitar espacio... y a la vez, no querer estar sola.
- Puede sentirse desconectada de su cuerpo, o intensamente conectada con cada célula.

01.

El embarazo remueve historias familiares, traumas, miedos, recuerdos de infancia, duelos, deseos y frustraciones.

Está viviendo una transformación interna inmensa.

02.

¿Podés verla más allá de la panza? ¿Podés preguntarle cómo está sin asumir que “todo va bien” solo porque el bebé crece?

03.

Acompañarla empieza por no minimizar lo que siente, aunque no lo comprendas del todo.

No necesita que le soluciones nada. Solo necesita que te quedes, que no niegues, que no juzgues.

¿Qué hormonas intervienen?

Progesterona

Aumenta mucho en el embarazo. Ayuda a sostener el embarazo y relaja los músculos del útero.

Pero también ralentiza el sistema digestivo, genera cansancio extremo y puede aumentar la sensibilidad emocional.

Estrógenos

Responsables del crecimiento uterino, el aumento de flujo sanguíneo y el desarrollo mamario.

Su suba puede generar inestabilidad emocional, llanto repentino y sensibilidad aumentada.

Gonadotrofina Coriónica Humana (HCG)

Es la "hormona del embarazo". Su aumento puede estar relacionado con náuseas, fatiga, vómitos y hasta sensación de estar desbordada.

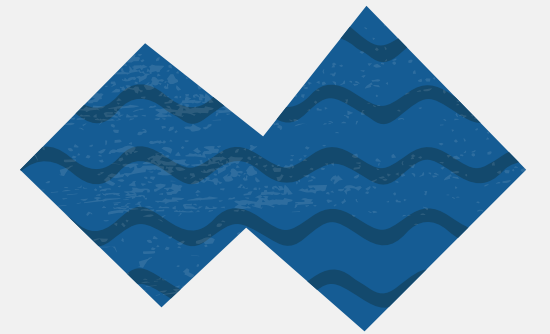
Oxitocina

Conocida como la "hormona del amor y el apego", aumenta hacia el final del embarazo y durante el parto.

Es clave para el vínculo, pero también vuelve todo más sensible y emocional.

Prolactina

Prepara el cuerpo para la lactancia. Pero también puede generar sensación de introspección, necesidad de recogimiento, e incluso llanto fácil.



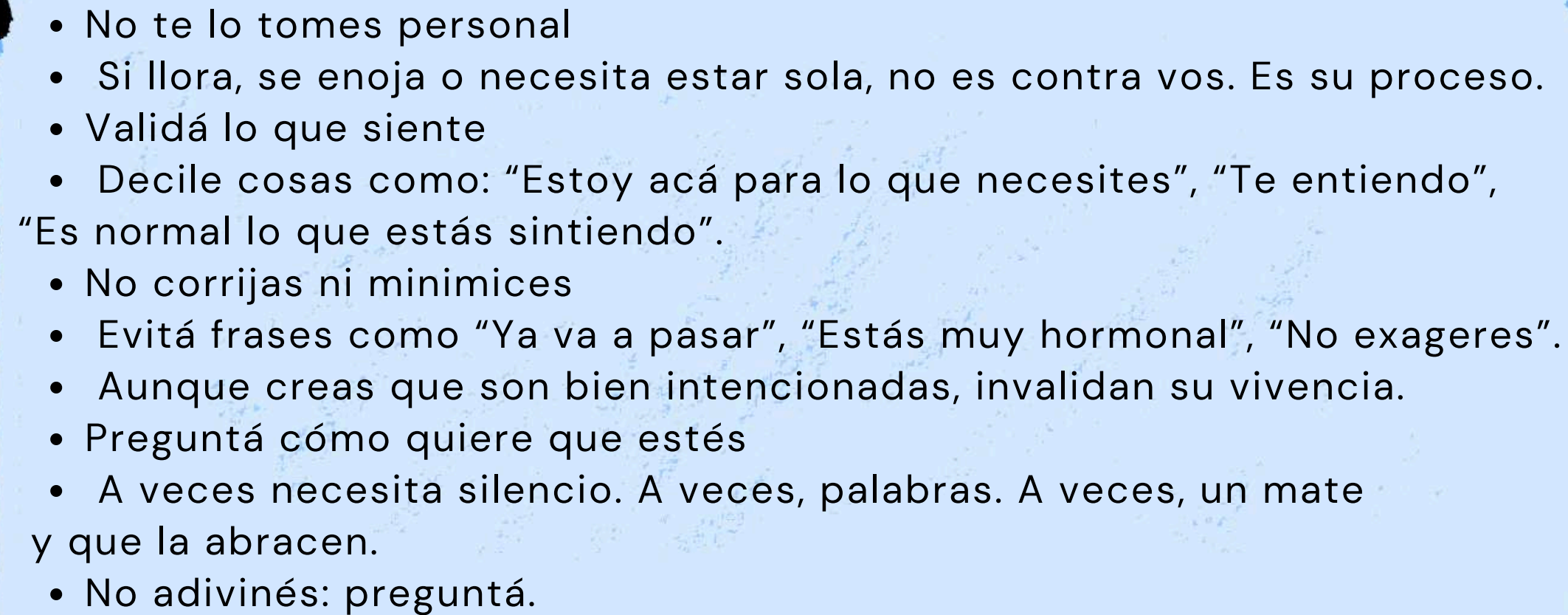
¿Qué significa todo esto en lo cotidiano?

- Que un día puede sentirse plena... y al siguiente vacía
- Que puede irritarse por cosas pequeñas
- Que puede necesitar más afecto... y luego espacio
- Que su percepción emocional está amplificada

Y no, no lo elige. No es inmadurez, ni exageración.

Es su cuerpo y su cerebro adaptándose para cuidar una vida, y eso implica una enorme carga neuroquímica.

¿Cómo podés acompañarla mejor sabiendo esto?

- 
- No te lo tomes personal
 - Si llora, se enoja o necesita estar sola, no es contra vos. Es su proceso.
 - Validá lo que siente
 - Decile cosas como: "Estoy acá para lo que necesites", "Te entiendo", "Es normal lo que estás sintiendo".
 - No corrijas ni minimices
 - Evitá frases como "Ya va a pasar", "Estás muy hormonal", "No exageres".
 - Aunque creas que son bien intencionadas, invalidan su vivencia.
 - Preguntá cómo quiere que estés
 - A veces necesita silencio. A veces, palabras. A veces, un mate y que la abracen.
 - No adivinés: preguntá.

Cuando alguien está gestando, su cuerpo está lleno de hormonas que abren la vida... y también su sensibilidad.
Acompañar no es entenderlo todo. Es quedarse cuando todo se mueve adentro.

Acompañar desde el respeto y la presencia

Cuál es la diferencia entre acompañar y controlar?

Controlar es:

- Decidir por ella "porque es lo mejor"
- Invalidar lo que siente ("Eso no es para tanto")
- Llenarla de consejos sin que los haya pedido
- Exigirle estar de buen humor
- Desconfiar de su capacidad de elegir
- Tomar protagonismo en decisiones que son suyas

Acompañar es:

- Confiar en su capacidad para gestar, decidir, parir y maternar
- Estar disponible si te necesita (no solo presente físicamente)
- Preguntarle qué necesita, sin asumir
- Aceptar sus procesos, incluso si no los entendés
- Abrazar su vulnerabilidad sin apurarla a "estar bien"
- Hacer espacio para lo que le pasa, sin corregirla

¿Cómo se siente el acompañamiento respetuoso?

- Como una presencia tranquila que no invade
- Como una mirada que no juzga ni presiona
- Como una voz que escucha más de lo que habla
- Como una mano que se ofrece sin imponerse
- Como una compañía que no espera nada a cambio
- Como saber que puede llorar, reír o dudar... y no vas a irte por eso

No es lo mismo mirar... que ver. No es lo mismo estar... que sostener.

Acompañar desde el respeto y la presencia

No se trata de hacer mucho. Se trata de cómo estás cuando estás.

Acompañar no es decidir.

No es decirle qué hacer.

No es calmarla rápido.

No es solucionarle la vida.

Acompañar desde el respeto y la presencia es estar con ella sin invadirla, sin “rescatarla”, sin hacerle sentir que está equivocada por sentir como siente.

¿Y si te cuesta? ¿Y si querés “hacer algo”?

Está bien que también tengas miedo, dudas, cansancio o ganas de intervenir.

Pero el primer paso es reconocer si tu forma de acompañar nace del amor... o del miedo a no controlar lo que te desborda.

Podés ayudarte con estas preguntas:

- ¿Estoy presente... o queriendo arreglar todo?
- ¿Estoy escuchando... o esperando mi turno para hablar?
- ¿Estoy proyectando mis propios miedos sobre ella?
- ¿Estoy tomando decisiones sin incluirla?
- ¿Estoy acompañando su proceso... o apurándolo?

Estar presente no es estar perfecto. Es estar disponible, abierto, silencioso a veces, amoroso siempre. Es confiar en que ella puede... y hacerle sentir que no tiene que poder sola.



Qué NO necesita una persona embarazada

Frases, mitos y actitudes que no ayudan (aunque parezcan inofensivas)

Cuando alguien se entera de que una persona está embarazada, automáticamente cree que tiene derecho a opinar. Sobre su cuerpo, su alimentación, su parto, su forma de criar, su humor.

Y muchas veces, esa avalancha de opiniones, consejos, comparaciones y mitos termina generando ansiedad, culpa o inseguridad.

Por eso, acompañar con respeto también implica saber qué no decir, qué no hacer y cuándo simplemente callar y estar.

✗ Frases que dañan más de lo que ayudan:

- “¡Aprovechá para dormir ahora porque después no dormís más!”
- “¿Estás segura de que vas a poder con todo?”
- “Te vas a hinchar como un globo.”
- “¿Te vas a hacer cesárea o parto natural?”
- “Con ese carácter seguro tenés parto largo.”
- “No comas eso que le hace mal al bebé.” (sin fundamento médico)
- “En mis tiempos no hacíamos tanto drama.”
- “¿Otra ecografía? Qué exagerada.”

📌 Estas frases pueden parecer inocentes, pero generan presión, miedo y muchas veces invaden la intimidad emocional de quien gesta.



Qué NO necesita una persona embarazada

Mitos que es mejor dejar atrás:

- “El embarazo es la etapa más feliz de la vida.”
- 🖐️ No siempre. Y está bien si no se siente así.
- “Si llorás, el bebé lo siente todo.”
- 🖐️ Sentir emociones no daña al bebé. Reprimirlas, sí puede afectarte.
- “Vas a engordar muchísimo, es normal.”
- 🖐️ Cada cuerpo vive el embarazo distinto. El foco debe estar en la salud, no en el cuerpo.
- “No podés hacer ejercicio porque te puede hacer mal.”
- 🖐️ En embarazos sanos, moverse es recomendado (siempre con orientación adecuada).

Qué podés hacer en vez de eso:

- Preguntar antes de opinar: “¿Querés que te cuente mi experiencia?”
 - Validar lo que siente: “Está bien si no te sentís bien todo el tiempo.”
 - Acompañar con presencia silenciosa si no quiere hablar
 - Respetar sus tiempos, su cuerpo, su emocionalidad
 - Ayudar en lo práctico sin invadir lo emocional
- ✨ Muchas veces, acompañar bien es simplemente hacer lugar: para que ella respire, sienta, decida y se habite como desee, sin que nadie le diga cómo “debería” vivir su embarazo.

Actitudes que no necesita:

- Decidir por ella (aunque creas que “sabés más”)
 - Aconsejar sin que te lo pidan
 - Presionar para que esté siempre contenta
 - Exigirle que “agradezca” todo el tiempo
 - Juzgar sus elecciones (alimentación, parto, lactancia, etc.)
 - Minimizar su malestar físico o emocional
 - Contar historias de partos traumáticos sin permiso
- 💬 Acompañar no es corregir, enseñar ni evaluar.
Es estar con respeto y sin exigencias.

Cuando pensamos en acompañar un embarazo, solemos imaginar grandes momentos: ecografías, anuncios familiares, elegir un nombre, estar en el parto.

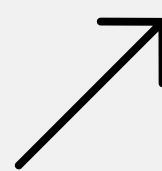
Pero la verdadera contención emocional se construye en lo pequeño. En lo diario. En lo invisible.

Estar presente no es solo decir “avisame si necesitás algo”.

Es detectar lo que necesita sin que tenga que pedirlo todo.

Es cuidar a quien cuida. Es estar sin que te lo tengan que explicar.

A veces, un tupper con comida caliente o un vaso de agua alcanzan para que alguien se sienta sostenida.



Cómo sostener el día a día

Tareas, tiempo y conexión real que marcan la diferencia

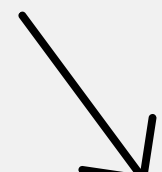
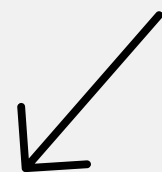
¿Cómo conectar emocionalmente sin presionar?

- Tocá su panza con permiso, no por impulso
- Preguntale cómo se siente de verdad, no solo si está todo bien
- Validá si te dice que no quiere hablar o está agotada
- Contale vos también cómo te sentís (incluso si tenés miedo o estás confundido/a)
- Recordale con palabras amorosas que la ves, no solo como madre, sino como mujer/persona que está atravesando un cambio profundo

Ofrecer tiempo no es “estar disponible por si pasa algo”. Es mostrar con hechos que es prioridad.

🔧 ¿Qué tareas alivian de verdad?

- Cocinar sin preguntar qué quiere (y llevarle el plato)
- Poner el lavarropas cuando veas ropa acumulada
- Limpiar la casa sin esperar aprobación
- Hacer trámites que la agotan
- Acompañarla a una consulta médica sin que tenga que pedirlo
- Organizar lo básico de la casa sin que tenga que pensar en eso



No es cuánto hacés. Es cómo lo hacés. Cada gesto cotidiano puede ser un mensaje silencioso que diga: “No estás sola. Estoy acá para vos. Confío en vos.”

¿Cómo ofrecer tu tiempo (y que valga)?

- Reservá momentos para estar con ella sin distracciones
- Quitá pantallas y mirala a los ojos
- Escuchá sin interrumpir
- Ofrecé tiempo “sin plan”: simplemente para descansar juntos, mirar una serie o caminar
- Preguntá: “¿Querés que te acompañe aunque no hablemos?”

El cuerpo cambia, el vínculo también

Cómo acompañar desde el amor sin invadir, presionar ni desaparecer

Durante el embarazo, el cuerpo de quien gesta se transforma profundamente:

aumenta de tamaño, cambia su centro de gravedad, su digestión, su sensibilidad, su energía, su piel, su temperatura, su libido.

Y con esos cambios también puede cambiar el vínculo con su pareja: emocional, físico, sexual, cotidiano.

🧑 ¿Qué puede estar sintiendo la persona embarazada?

- Desconexión con su cuerpo (sensación de extrañeza)
- Vergüenza por sus cambios físicos
- Más necesidad de contacto... o menos
- Mayor sensibilidad en la piel o los pechos
- Menor deseo sexual (o, a veces, aumento del mismo)
- Cansancio extremo que impacta en la pareja
- Miedo a que su pareja ya no la vea como antes

📌 Todo eso es real. Y muchas veces, no lo dicen por miedo a herir, a parecer “complicadas” o a que no las entiendan.

💬 ¿Y qué puede estar sintiendo la pareja?

- Miedo a hacer daño si hay contacto íntimo
- Inseguridad al no saber cómo acompañar
- Sensación de haber quedado “afuera” de todo
- Vergüenza por tener deseo cuando su pareja está incómoda
- Culpa por no entender lo que pasa

📌 El embarazo también transforma a quien acompaña. Pero la diferencia es que quien gesta no puede salir de esa transformación. Está atravesada por ella cada minuto

¿Qué ayuda a transitar estos cambios sin distancia?

1. Preguntar con respeto

"¿Querés que te abrace?"

"¿Te molesta si te toco así?"

"¿Preferís que estemos cerca, o necesitás espacio?"

"¿Cómo te sentís con tu cuerpo hoy?"

Pedir permiso es amor. No incomoda: libera y cuida

Hablar de lo que les pasa (sin buscar culpables)

Abrir un espacio para hablar sin juicio.

No para resolver, sino para sincerarse:

"Yo me siento desconectado y no quiero que eso te aleje."

"Me cuesta entender cómo ayudarte, pero quiero estar."

La comunicación auténtica es más poderosa que cualquier plan.

No presionar ni desaparecer

No es momento para "demandar" intimidad, ni para alejarse "para no molestar".

Acompañar es encontrar el punto justo entre no invadir y no ausentarse.

✨ Estar cerca no siempre es tocar. A veces es sentarse al lado, mirar con ternura, esperar a que el otro quiera... y mostrar que vas a seguir ahí.

Redescubrir otras formas de intimidad

Abrazarse, mirarse, cocinar juntos, dormir de la mano, leer algo en voz alta, bañarse sin expectativas, acariciarse sin llegar a lo sexual...

El vínculo no desaparece si cambia. Se reinventa.

El embarazo no solo transforma el cuerpo.

Transforma la relación.

Y eso no tiene por qué ser una crisis, si lo transitan con comunicación, ternura y respeto mutuo.

Lo importante es que cada parte del vínculo pueda respirar, adaptarse y crecer.



@pueriycrianza

Prepararse para el parto

Qué es un acompañamiento útil, amoroso y presente de verdad

Estar en el parto no es “estar parado al lado”.

Tampoco es mirar el reloj, dar órdenes o preguntar “¿falta mucho?”.

Acompañar en el parto es convertirse en el refugio emocional de quien está trayendo vida al mundo.

Muchas parejas o acompañantes llegan al parto con miedo, ansiedad o inseguridad. Y eso es totalmente válido.

Pero si hay algo que marca la diferencia, es haber pensado antes cómo estar presente desde el amor y no desde el control o el miedo.



¿Qué necesita quien está pariendo?

- Sentirse segura y protegida
- Saber que puede soltar el control sin que la juzguen
- Que la escuchen, sin apurarla ni corregirla
- Que alguien se quede si tiene miedo
- Que respeten su cuerpo y sus tiempos
- Que no la distraigan, pero tampoco la dejen sola

✨ En el parto, el entorno lo cambia todo. Quien parís, necesita una burbuja de calma. Vos podés ayudar a crearla.

Prepararse para el parto

¿Cómo prepararse para acompañar mejor?

📖 1. Informate

Leé con ella, miren videos, vayan a encuentros, hablen sobre qué quiere, qué le da miedo, qué espera de vos en ese momento.

No llegues al parto sin saber cómo transcurre ni qué rol querés tener.

📝 2. Participá del plan de parto

No para decidir por ella, sino para entender cómo quiere que sea su experiencia:

¿Luz tenue? ¿Sin interrupciones? ¿Posturas libres? ¿Música?

Vos podés ser quien recuerde esas decisiones si ella no puede expresarlas.

🧘 3. Trabajá tu propia ansiedad

No es tu momento. No es tu protagonismo.

Respirá, esperá, confiá en su cuerpo.

Si te angustiás, salí un momento. No descargues tu tensión sobre ella.

👐 4. Practiquen juntos

Masajes, respiraciones, palabras que alivian.

En el parto real, no hay tiempo de ensayo.

Pero haberlo hablado y probado antes te va a dar seguridad a vos y tranquilidad a ella.



Prepararse para el parto

Durante el parto... *¿qué sí ayuda?*



- Sostener su mirada cuando lo necesite
- Decirle que puede (aunque ella dude)
- Ofrecerle agua, silencio, manos, calor, aire
- Proteger su espacio: que no la interrumpen, que nadie hable encima suyo
- Ser su voz si no puede hablar: "Ella no quiere tactos innecesarios", "Ella pidió que apaguen las luces"

¿Y qué NO ayuda?

- Preguntar constantemente "¿estás bien?"
- Corregirla si grita, llora o duda
- Contarle qué hora es o cuánto falta
- Hablarle como si estuviera perdida ("Ya va a pasar", "Dale fuerza", "No llores")
- Asustarte y salir corriendo (si lo hacés, hazlo en silencio y volvé con calma)

💬 El parto no necesita héroes. Necesita aliados. No necesita directores. Necesita testigos amorosos que sepan esperar. Vos podés ser esa presencia que le recuerde que no está sola.







¿Qué habilidades prácticas pueden practicar juntos antes del parto?

El acompañamiento amoroso no nace de la improvisación: se entrena, se conversa, se construye antes del gran día.

Practicar algunas herramientas juntos no solo da seguridad, también refuerza el vínculo, la confianza y la conexión corporal y emocional entre ambos.



Respiraciones conscientes

Probar respiraciones profundas y sincronizadas, para que quien acompaña pueda ayudar a regular la respiración de quien pare si se desregula.

👉 Tip: hazlo poniendo una mano en el pecho y otra en la panza, notando dónde llega el aire.

Palabras que calman

Identificar qué palabras o frases reconfortan (y cuáles no).



Ejemplo: “Estoy con vos”, “Respirá, no estás sola”, “Tu cuerpo sabe”.

También pueden acordar que no siempre hace falta hablar: la presencia vale más que muchas frases.

Masajes de alivio

Practicar masajes en zona lumbar, caderas y sacro. Pueden ser suaves o con presión firme, según la necesidad.

Aprender esto juntos ayuda a que el acompañante sepa dónde y cómo tocar durante una contracción.





¿Qué habilidades prácticas pueden practicar juntos antes del parto?

¿Por qué practicar juntos?

- Porque refuerza la confianza entre ustedes
- Porque permite que ella no tenga que guiar todo durante el parto
- Porque reduce el miedo a “hacerlo mal” o “molestar”
- Porque transforma la espera en un tiempo de conexión real

✨ No hace falta saber todo. Hace falta estar con amor, con práctica y con entrega. Lo que ensayen juntos ahora... será refugio cuando llegue el momento.



Uso de agua

Ensayar baños tibios, duchas o paños calientes en el sacro.

Esto puede ayudar a reducir el dolor en el trabajo de parto y a generar relax físico.

Armado del bolso de parto en conjunto

Revisar qué van a llevar, qué necesita cada uno, y qué rol tendrá quien acompaña durante el ingreso al centro de salud (papeles, plan de parto, objetos personales, etc.).

Posturas para el trabajo de parto

Explorar juntos posiciones como:

- Cuclillas
- Sentada sobre pelota
- Cuatro apoyos
- Reclinada hacia adelante sobre una silla

Quien acompaña puede sostener, abrazar, ofrecer equilibrio o ayudar a cambiar de postura con suavidad.



Cómo apoyar frente a la ansiedad, el miedo o el llanto

Estar disponible de verdad, cuando más lo necesita

Durante el embarazo (y especialmente en el parto), las emociones se intensifican.

La ansiedad, el llanto, los miedos irracionales o profundos son comunes... y también son normales.

Muchas personas acompañantes no saben qué hacer cuando ven llorar o desbordarse a su pareja, y por inseguridad, terminan alejándose, minimizando lo que ocurre o intentando “arreglarlo” rápido. Pero no hace falta resolver, sino estar con presencia.

😞 ¿Qué puede estar sintiendo?

- “No voy a poder parir.”
- “¿Y si algo sale mal?”
- “No sé si voy a ser buena madre.”
- “Tengo miedo al dolor, al parto, a morirme, a fallar.”
- “Me siento sola, triste, confundida.”

Estas emociones no aparecen porque esté débil, ni porque esté “exagerando”.

Aparecen porque está enfrentando una transformación vital.

Y como toda transformación real, puede remover inseguridades muy profundas.

Cómo apoyar frente a la ansiedad, el miedo o el llanto



¿Qué podés hacer como acompañante?

Validá sin intentar calmar rápido

En vez de decir “Ya va a pasar” o “No estés así”, podés decir:

“Estoy acá.” “Te escucho.” “No hace falta que estés bien ahora.” “Tenés derecho a sentir todo eso.”

Validar no significa agrandar el miedo. Significa darle lugar para que se exprese y se sienta segura de hacerlo.

No des consejos si no los pidió

Evitá frases como:

“Tenés que ser fuerte” “Eso no va a pasar” “Tranquilizate” “No es tan grave”

Aunque sean bien intencionadas, pueden hacerle sentir que está mal por sentir.

Ofrecé contacto real

A veces no hay palabras suficientes. Pero un abrazo largo, una caricia lenta, estar en silencio y quedarte a su lado, pueden regular su sistema nervioso sin decir nada.

Cómo apoyar frente a la ansiedad, el miedo o el llanto



Aceptá tu propia incomodidad

Puede que te sientas impotente, incómodo o frustrado. Es normal.

Pero en vez de querer hacer desaparecer lo que siente, aceptá que es parte del proceso.

Tu tranquilidad interna la ayuda a volver a su centro emocional.

Recordale que esto también pasa

No para minimizar. Sino para sostener:” “Vamos de a poco.” “Estoy con vos, no importa cuánto dure esto.” “No tenés que poder con todo sola.” “Estamos juntos en esto.”

✨ No sos su terapeuta. No sos su médico. Sos su refugio. Y a veces, un refugio no da respuestas: solo ofrece abrigo cuando hace frío.

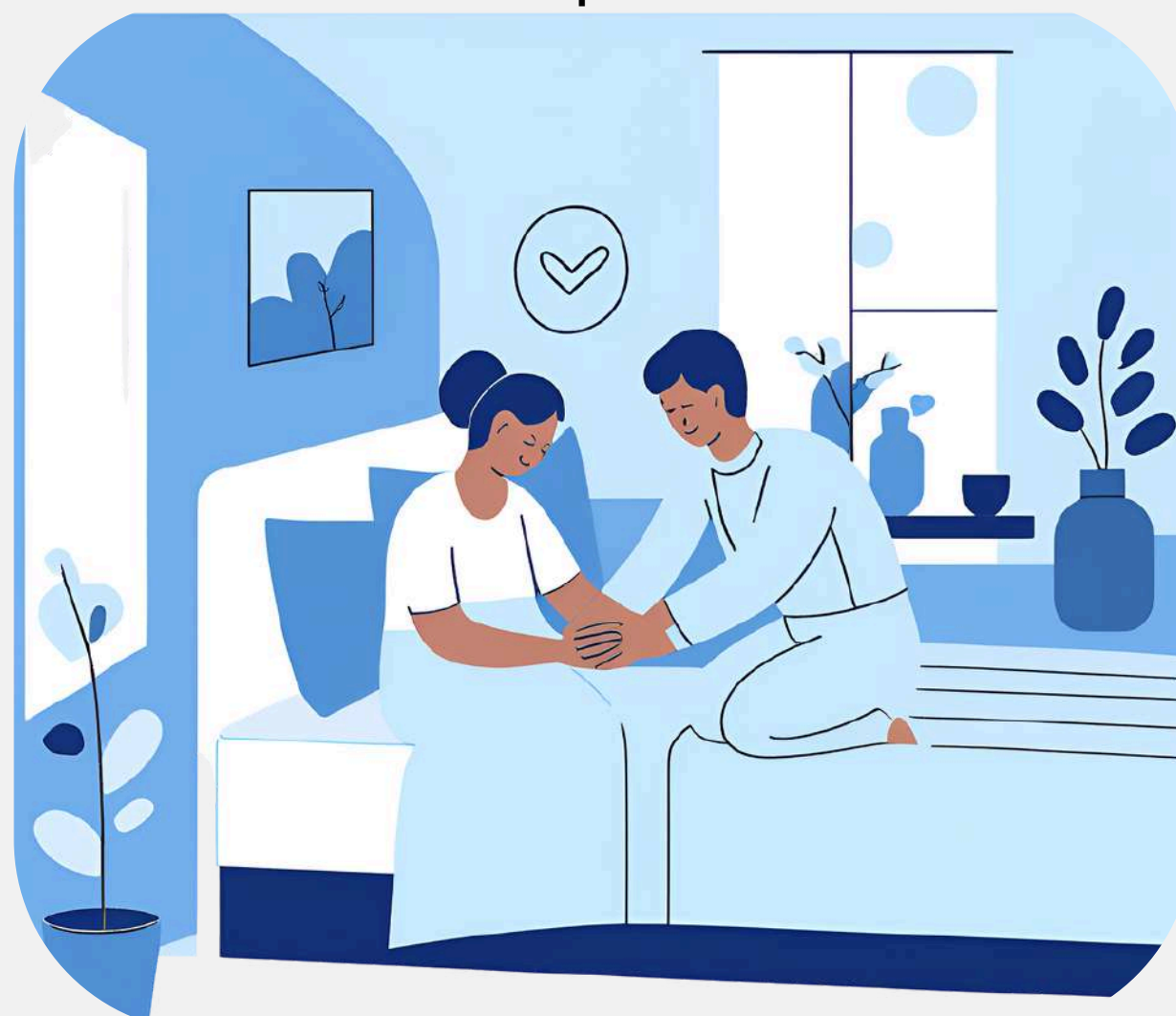
El rol de la pareja en el parto

Qué hacer, qué evitar y cómo estar realmente presente

En el momento del parto, quien acompaña no está de espectador. Tampoco está como salvador, ni como quien “hace todo bien”.

Está como sostén emocional, guardián del deseo de quien pare, y creador de calma.

Ese día, cada gesto, palabra o silencio puede sumar o puede restar. Y no se trata de ser perfecto, sino de estar con conciencia y con respeto.



¿Qué ayuda a transitar estos cambios sin distancia?

¿Cuál es el rol de la pareja en el parto?

- Sostener emocionalmente
 - Asegurar que se respete el plan de parto (si lo hay)
 - Proteger la intimidad del momento
 - Ser la voz si ella no puede hablar
 - Ofrecer calma, silencio, fuerza emocional
 - No invadir, no dirigir, no exigir
- 💬 Tu rol no es controlar el parto. Es crear las condiciones para que ella pueda entregarse al suyo

¿Qué Sí podés hacer?

- Sostener su mano cuando ella lo pida
- Mirarla con ternura (no con pánico)
- Acompañar las contracciones con respiración conjunta
- Traer agua, paños, ofrecer masajes si los desea
- Recordarle que puede hacerlo, sin presión ("Confiamos en tu cuerpo")
- Repetirle palabras clave acordadas antes (frases de anclaje emocional)
- Respetar sus tiempos y sus silencios
- Hablar con el equipo de salud si hay algo que no coincide con sus deseos

¿Y si te sentís inseguro?

Es normal. Pero el foco ese día no está en vos, sino en ella.
Podés prepararte antes: hablar, informarte, entrenar respiración, practicar masajes.
Pero llegado el momento, si no sabés qué hacer, preguntale a ella:
"¿Querés que me acerque?"
"¿Querés que me quede en silencio?"
"¿Querés que le diga algo al equipo por vos?"
📌 No hay una sola forma de estar bien. Pero sí hay una forma de estar mal: no respetando sus tiempos ni su cuerpo.

¿Qué deberías evitar?

- Preguntar constantemente cuánto falta
- Controlar los tiempos o presionarla a que actúe
- Corregirla si grita, llora o se mueve diferente
- Minimizar el dolor con frases como "ya va a pasar"
- Asustarte y mostrar pánico: si necesitás salir, hacelo con calma y avisá
- Ser protagonista del momento ("Me costó verla así", "Fue durísimo para mí")
- 🙅 Ella es quien está pariendo

✨ No hay presencia más poderosa que la de alguien que mira con amor, respeta con humildad y acompaña con ternura. En el parto, eso puede ser la diferencia entre sentir miedo... y sentirse sostenida.

@pueriycrianza

Acompañar el posparto

Qué es el puerperio y por qué puede ser tan difícil

- Físicamente: sangrado, dolor, cansancio, lactancia desafiante
- Emocionalmente: montaña rusa hormonal, "baby blues", culpa, miedo
- Psicológicamente: reconstrucción de identidad, pérdida de independencia
- 📌 No es solo la etapa "linda" de conocer al bebé, sino un momento de mucha vulnerabilidad, y que lo que más necesita es contención sin exigencias.

Cambios hormonales y emocionales en la madre

- Caída hormonal posparto → "baby blues", tristeza, llanto fácil
- Ansiedad, hiperalerta, miedo al error
- Necesidad de validación, de ser vista y reconocida
- "Ella no necesita que le digan que el bebé está bien. Necesita que le digan que ella está bien."

El acompañamiento real en el día a día

- Preparar comidas, lavar, cuidar la casa SIN que tenga que pedirlo
- Sostener al bebé mientras ella se ducha, duerme, come
- Hacerse cargo de lo externo (compras, trámites, visitas, etc.)
- Cuidar que nadie la invada si ella no quiere recibir gente

No minimizar lo que siente

- Evitar frases como:
- "Tenés que estar feliz", "No llores por eso", "Disfrutá que pasa rápido"
- Aceptar su llanto, su cansancio, su enojo, su silencio
- Validar sin querer arreglar



Acompañar el posparto

Acompañar en la lactancia (sin presionar)

- Ofrecer apoyo logístico: agua, almohada, posición
- Cuidar el entorno para que pueda amamantar tranquila
- No meter presión si hay dificultades
- Consultar con puericultora, si hay dolor, grietas, dudas

Mostrar afecto (aunque ella esté distante)

- No exigir cercanía física
- Estar sin pedir nada a cambio
- Abrazarla aunque no se lo pida
- Recordarle que la amás, que lo está haciendo bien
- Ser refugio, no demanda

También sostener al bebé (¡y vincularse!)

- Cambiar pañales, calmar, dormirlo en brazos
- Tomarse ratos a solas con el bebé
- NO decir: "llora porque quiere teta" o "solo se calma con vos"
- 📌 Tu presencia activa ayuda a que ella no se sienta sola ni reemplazada: se siente acompañada.

Cuidar la pareja sin presión

- El deseo sexual puede estar ausente: respetarlo
- Conversar sin reproches sobre los cambios
- Buscar momentos de intimidad emocional, no solo física
- Recordar que volver a ser pareja lleva tiempo y cuidado

Estar atento a señales de alarma

- Si ella se desconecta, se aísla, tiene pensamientos negativos persistentes
- Si hay llanto constante, insomnio, falta de apego con el bebé
- 📌 Puede ser depresión posparto. Acompañar es también sugerir ayuda profesional cuando se necesita.



Frases que sí sostienen

"No tenés que poder con todo."

"Confío en vos."

"Estoy con vos, aunque no sepa qué decir."

"Gracias por todo lo que estás haciendo."

"Lo estás haciendo muy bien."

"Me ocupo de esto, andá a dormir."



Apoyo emocional específico en el posparto



No basta con estar cerca. Hay que estar con presencia, sensibilidad y cuidado.

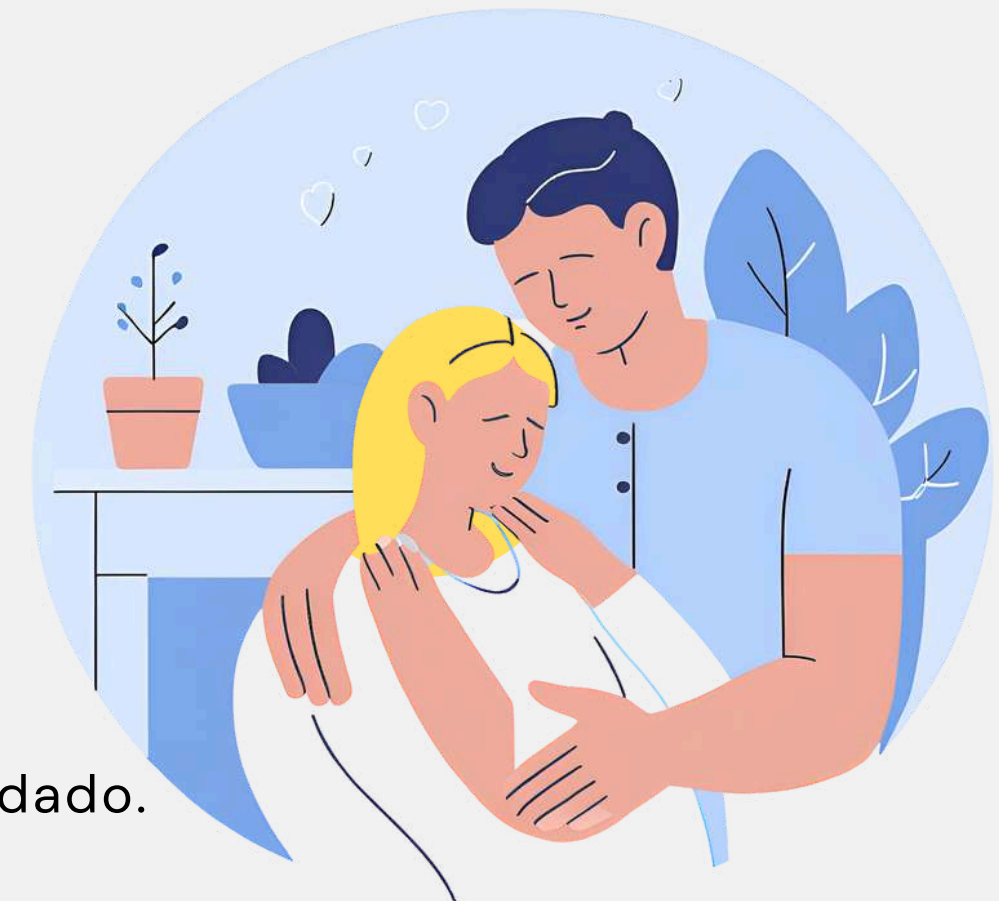
El posparto no es solo cambiar pañales o ayudar con la casa.

También es estar ahí cuando el cuerpo duele, el alma se agita y la mente está cansada.

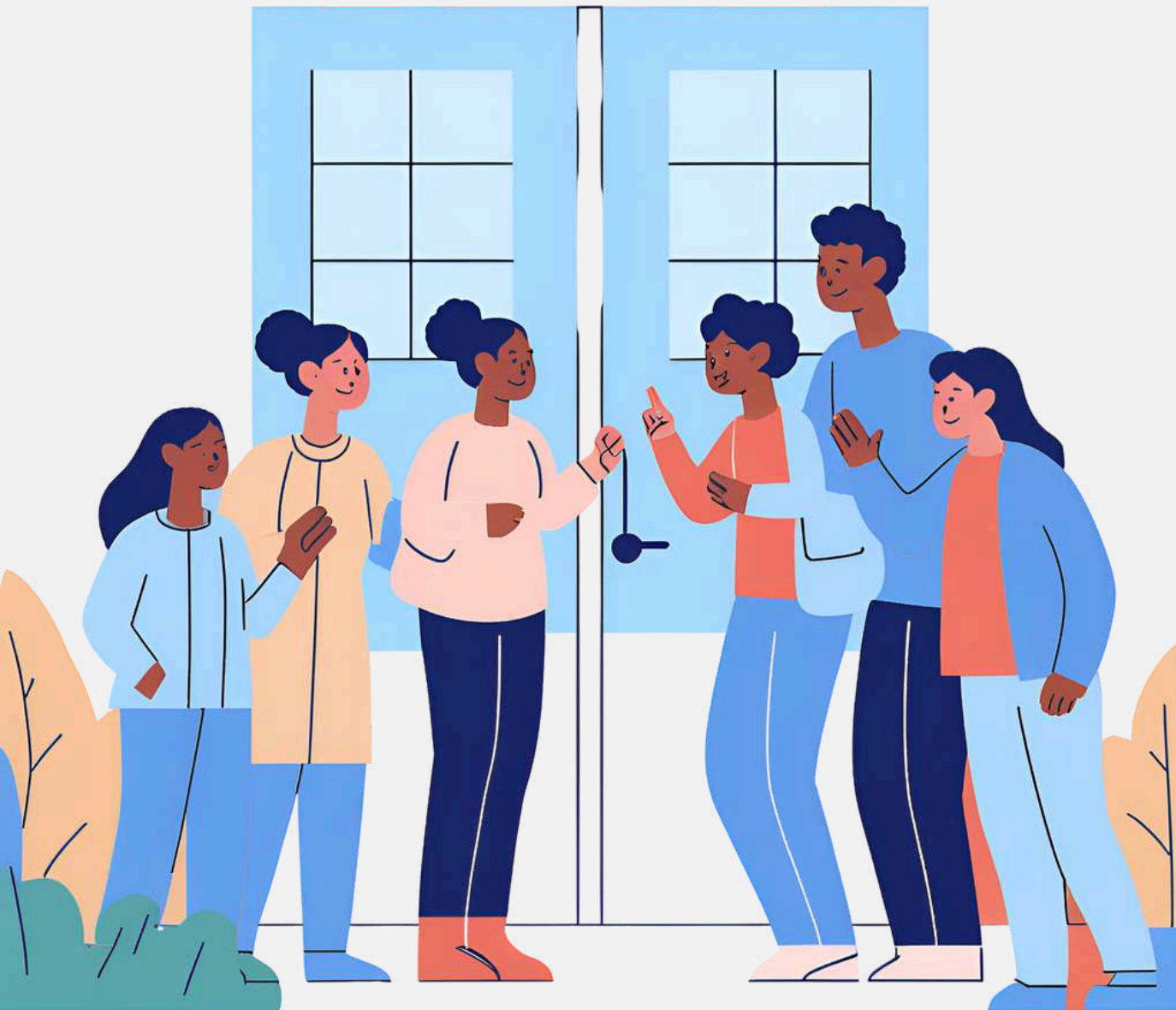
Quien acaba de parir no necesita perfección. Necesita amor, espacio, consuelo y sostén emocional.

¿Qué actividades cotidianas pueden incluirse para acompañar emocionalmente?

- Crear un ambiente de calma
- Música suave, luces tenues, casa ordenada (aunque no perfecta)
- Evitar ruidos bruscos o televisión alta
- No usar pantallas cuando están juntos: mirá más a la persona que al celular
- Preparar infusiones, snacks y comidas sin que lo pida. Un té, un mate, una bandeja con fruta cortada pueden ser gestos de oro cuando ella ni energía tiene para pedir algo.
- Leerle en voz alta mientras amamanta o da mamadera
- Un cuento, una frase linda, un texto de una doula o autora que admire
- La lectura puede calmar la mente y abrir un espacio emocional juntos
- Acompañarla al dormir
- Aunque sea quedarse cerca, en silencio
- Sostener al bebé para que ella duerma un rato
- Recordarle que no es “pérdida de tiempo” descansar
- Hablar de lo emocional sin miedo
- Preguntar: “¿Qué fue lo más difícil del día?”, “¿Querés llorar o hablar?”
- Validar: “Tiene sentido que estés cansada”, “No hay apuro para estar bien”
- Abrazar, acariciar, tocar con ternura. No siempre con deseo sexual. A veces con deseo de cuidado.
- Un abrazo largo puede decir más que mil palabras



¿Y las visitas?



- Las visitas posparto pueden ser una bendición o una carga.
- Depende de cómo, cuándo y quién viene... y qué actitud tienen.
- 🎯 Reglas básicas que ayudan:
- Visitas solo si la persona puerpera quiere
- Pocas, cortas, espaciadas
- Nada de llegar sin avisar
- Si vienen, que traigan comida o algo útil
- Nada de tocar al bebé sin preguntar
- No opinar, no juzgar, no comparar
- Si el bebé duerme, no pedir que lo despierten

¿Y las visitas?

Cómo manejar las visitas sin culpa?

- Como acompañante, podés ser el filtro protector.
- Atendé el timbre.
- Respondé mensajes.
- Decile a las personas con cariño:
- “Ahora está descansando, te aviso cuando esté con ganas.”
- “Ella agradece el cariño, pero prefiere no recibir visitas por ahora.”
- “Vení solo un ratito, y si podés, traé comida que nos viene bien.”
- “No es personal. Está priorizando su recuperación y vínculo con el bebé.”
- 📌 La prioridad es el bienestar de quien está en puerperio. Tu rol es cuidar ese entorno como un guardián amoroso.



✨ *Estar ahí no es hacer grandes cosas. Es cuidar los pequeños gestos con amor, hacer lo cotidiano más habitable, y proteger la vulnerabilidad sin controlarla. En el posparto, todo cuenta. Y todo se siente.*

Actividades que fortalecen el vínculo familiar

Pequeños rituales diarios para que el amor no se diluya, aunque todo cambie

Convertirse en familia es una revolución.

Deja patas para arriba los horarios, los espacios, el cuerpo, el tiempo libre y la intimidad.

Pero también puede abrir puertas nuevas a formas de conexión que antes no imaginaban.

Lo importante no es hacer “grandes planes”, sino crear pequeños rituales que ayuden a reconocerse aún en medio del caos.

Actividades simples, poderosas y reales:

“Rato sin pantallas” al final del día: Aunque sea 15 minutos, hablar entre ustedes sin celulares ni televisión.

Preguntarse: “¿Qué fue lo más difícil del día?”, “¿Qué te hizo bien hoy?”

Leer en voz alta algo que les guste: Un párrafo de un libro, un poema, una frase. Algo que invite a detenerse y compartir un pensamiento. Incluir al bebé en el vínculo (sin perder el de ustedes)

♥ Darse masajes con el bebé en el medio. ♥ Mirarlo juntos en silencio ♥ Hablarle los dos al mismo tiempo ♥ ♥ Acariciarlo mientras se miran entre ustedes. **El bebé no rompe el vínculo: puede ser un puente si lo integran amorosamente.**

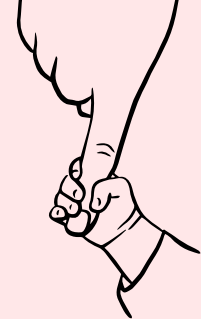
Comer juntos, aunque sea un snack: Una comida caliente compartida en silencio puede ser más restauradora que cualquier terapia.

Comer frente a frente, en la mesa, aunque estén cansados, ayuda a reconectar.

Ritual de noche: “Esto quiero agradecerte hoy” Antes de dormir, decirse algo que agradecen mutuamente. “Gracias por calmar al bebé mientras yo me bañaba.” “Gracias por cocinar.” “Gracias por no presionarme cuando estuve bajón.”

Hacer una “foto diaria” sin posar: Sacarse una selfie cada día, sin filtros, sin preparar nada. Un registro real de la nueva vida, con todo lo que trae.

Escribirse notas en papel: Dejarse mensajes escondidos en la casa. “Estás haciendo un trabajo hermoso”, “Confío en vos”, “Sos más que suficiente”



Gracias por llegar hasta acá

Esta guía fue creada con el deseo profundo de que ninguna persona gestante se sienta sola.

Que cada acompañante pueda descubrir su poder amoroso, y que cada vínculo se fortalezca desde el respeto, la presencia y la ternura.



“Acompañar con el corazón presente cambia toda una historia.”



Contacto



Melanie Reynoso

Doula – Puericultora – Especialista en crianza respetuosa, lactancia y alimentación complementaria



WhatsApp: 2475 405535



Instagram: @pueriycrianza



Web: <https://pueri-y-crianza.vercel.app/>

