



Puericultora Melanie Reynoso

GUÍA: EMBARAZO – RESPONDIENDO A TUS DUDAS MÁS COMUNES

EL MOMENTO MÁS ESPECIAL



TEMARIO

1. ¿Es normal sentir esto?: cambios físicos y emocionales mes a mes
2. Qué pasa en tu cuerpo y tus hormonas durante el embarazo
3. Qué estudios se hacen y para qué sirven
4. Alimentación en el embarazo: lo que sí, lo que no y por qué
5. Síntomas frecuentes: náuseas, cansancio, dolor pélvico, etc.
6. Movimiento, descanso y conexión con el cuerpo gestante
7. Relación con el bebé durante el embarazo: cómo fortalecer el vínculo
8. Ansiedad, miedo al parto y dudas comunes (¡todo lo que no te animás a preguntar!)
9. La identidad materna en construcción.
10. ¿Cómo preparar a mi pareja para el parto?
11. ¿Qué preparar para recibir al bebé?
12. La importancia del acompañamiento emocional durante el embarazo
13. Preparación para el parto y el puerperio real
14. Cierre ♥

¿ES NORMAL SENTIR ESTO?: CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES MES A MES

Cuando empieza el embarazo, pareciera que todo el mundo espera que te sientas feliz, radiante y agradecida. Pero lo que muchas personas no se atreven a decir es que también podés sentirte confundida, agotada, irritable, insegura, sola o abrumada.

✨ La gestación es tanto un proceso físico como emocional. Y cada cuerpo, cada mente y cada historia lo viven de forma distinta.

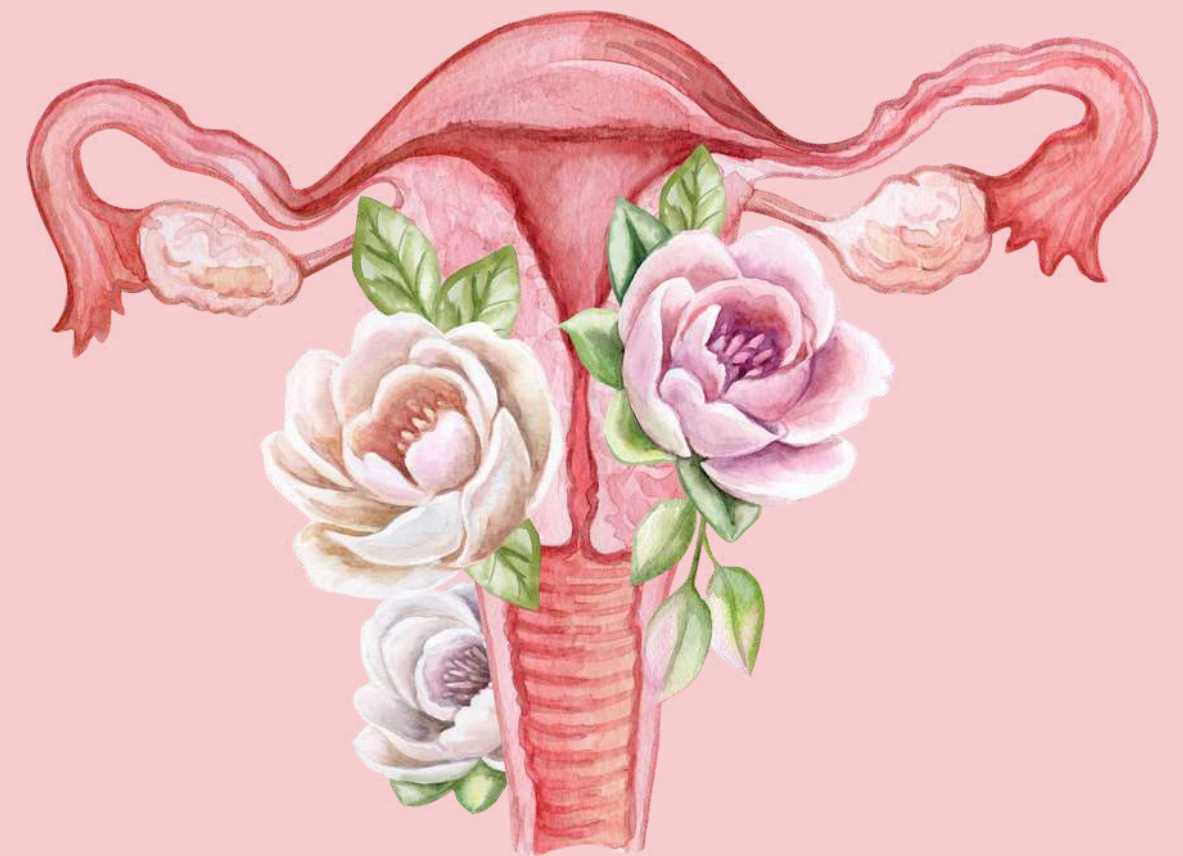
No hay una forma “correcta” de estar embarazada.

💖 **¿Qué cambios podés esperar?**

Primer trimestre (0 a 12 semanas)

- Náuseas, vómitos, aversión a olores y comidas
- Mucho cansancio físico
- Cambios emocionales abruptos (llanto, irritabilidad)
- Sensación de desconexión con el embarazo
- Miedo a que “algo salga mal”
- Aumento de sensibilidad: al tacto, a los ruidos, a las emociones propias y ajenas

👉 **Consejo: Descansá todo lo que puedas, no te exijas conexión inmediata, pedí contención (emocional y práctica). Estás en un momento de adaptación hormonal intensa.**



¿ES NORMAL SENTIR ESTO?: CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES MES A MES

Segundo trimestre (13 a 27 semanas)

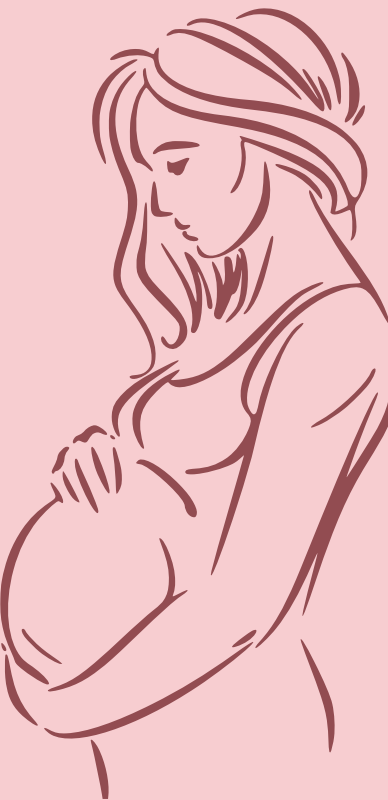
- Mejora del cansancio y las náuseas
- El cuerpo empieza a cambiar más visiblemente
- Aumento de energía o deseo de hacer cosas
- Aparición de ansiedad anticipatoria: ¿seré buena madre?, ¿cómo será el parto?, ¿y si no puedo amamantar?
- Sueños vívidos, necesidad de mayor introspección
- Puede aparecer la necesidad de "ordenar todo" o planificar compulsivamente

👉 **Consejo:** Este es un buen momento para conectar con tu cuerpo, prepararte para el parto, explorar tus emociones y crear espacios de escucha.

Tercer trimestre (28 a 40 semanas)

- Cansancio físico más intenso
- Molestias en la pelvis, espalda, dificultad para dormir
- Ansiedad por el parto, necesidad de tener todo listo
- Cambios en la imagen corporal y en la autoestima
- Hipersensibilidad emocional: llanto fácil, irritabilidad, nostalgia
- Sensación de ambivalencia: "Quiero que nazca ya" vs. "No estoy lista"

👉 **Consejo:** Necesitás calma, apoyo práctico y emocional, límites sanos con el entorno, y sobre todo: ser cuidada mientras esperás cuidar.



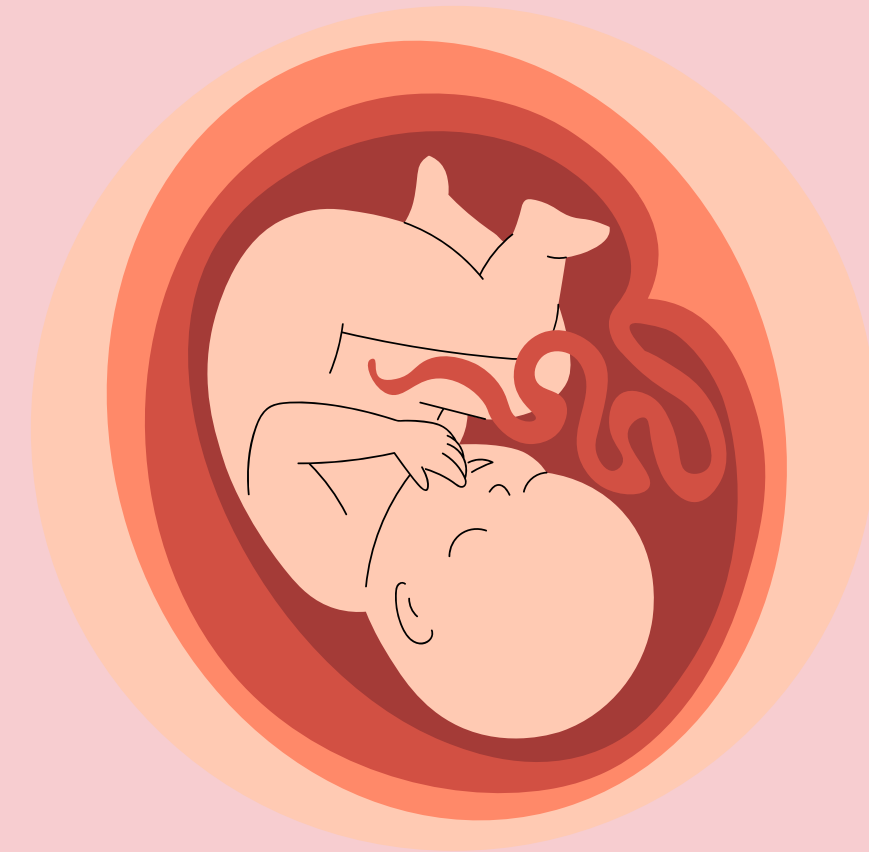
¿ES NORMAL SENTIR ESTO?: CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES MES A MES

🧠 Cambios hormonales = emociones reales

Durante el embarazo, tu cuerpo está atravesado por fluctuaciones hormonales intensas, que afectan directamente:

- Tu estado de ánimo
- Tu energía
- Tu vínculo con vos misma y con los demás

**Estas emociones no son “caprichos” ni “dramas”.
Son legítimas y biológicamente comprensibles.**



💬 Sentirte frágil, ambivalente o distinta no te hace menos fuerte. Te hace humana. Y gestar también es eso: permitirte ser sentida, no perfecta.

QUÉ PASA EN TU CUERPO Y TUS HORMONAS DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, el cuerpo realiza un trabajo monumental y muchas veces invisible. No solo está formando un bebé: también está adaptando cada sistema para sostener la gestación, prepararse para el parto y generar vínculo desde el primer día.

Uno de los grandes protagonistas de estos cambios son las hormonas. Son ellas las que orquestan cada transformación, y muchas veces también las responsables de que no te reconozcas en el espejo, en tu humor, en tu deseo o en tu energía.

✨ Entender cómo actúan las hormonas es una forma de reconciliarte con vos misma, y dejar de pensar que estás “rara” o “exagerada”.

🔄 Conozcamos a las principales hormonas del embarazo:

🧬 Progesterona

- Aumenta desde las primeras semanas para sostener el embarazo
- Relaja los músculos (útero, pero también intestinos → causa estreñimiento o hinchazón)
- Puede generar cansancio extremo, sensibilidad emocional, baja energía

👉 **No estás débil, estás gestando con intensidad.**

QUÉ PASA EN TU CUERPO Y TUS HORMONAS DURANTE EL EMBARAZO

💧 Estrógenos

- Estimulan el crecimiento del útero, el flujo sanguíneo y la placenta
- Aumentan la pigmentación, la sensibilidad mamaria, y a veces también el deseo sexual
- En combinación con otras hormonas, afectan el estado de ánimo

👉 **Los cambios físicos que estás notando (pechos más grandes, piel diferente) tienen su causa en ellos.**

👩 Prolactina

- Comienza a actuar desde el segundo trimestre
- Es la hormona que prepara las glándulas mamarias para producir leche
- También favorece el apego y la sensibilidad emocional

👉 **Por eso podés estar más conectada con tu bebé... pero también más llorosa o emocional.**

🌀 Relaxina

- Relaja las articulaciones y ligamentos para preparar el cuerpo para el parto
- También puede generar molestias en la pelvis y sensación de inestabilidad corporal

👉 **Si sentís que te “aflojás toda” o tenés más dolores al moverte, no estás sola: esta hormona es la responsable.**

QUÉ PASA EN TU CUERPO Y TUS HORMONAS DURANTE EL EMBARAZO

💖 Oxitocina

- Conocida como la “hormona del amor y del parto”
- Se libera en momentos de intimidad, caricias, contacto con el bebé y durante el parto
- Genera sensación de calma, vínculo, ternura y seguridad

👉 **Mientras más amor y contención recibas, más oxitocina producís.**

🧠 ¿Y qué significa todo esto para vos?

Significa que si estás:

- Más sensible
- Más cansada
- Más irritable
- Más conectada... o desconectada
- Si no podés dormir
- Si todo te da hambre... o náuseas

💬 **No estás loca ni exagerada. Estás hormonal, sí. Pero eso no es negativo. Es la sabiduría de tu cuerpo trabajando a favor del proceso más potente que puede experimentar una persona: gestar vida.**



¿QUÉ ESTUDIOS SE HACEN Y PARA QUÉ SIRVEN?

Durante el embarazo es necesario realizar una serie de estudios y controles médicos que permiten evaluar cómo está tu salud, cómo se desarrolla el embarazo y prevenir posibles complicaciones. Pero muchas veces, en lugar de brindar calma, generan confusión o miedo.

Por eso, es importante que entiendas para qué son, qué esperar y cómo transitarlos con menos ansiedad.

💬 Estar informada no significa anticipar problemas, sino conocer tu cuerpo, tu embarazo y participar activamente en tu proceso.

📋 Principales estudios durante el embarazo

✅ Primer trimestre (0 a 12 semanas)

- Análisis de sangre y orina
- Evalúan tu grupo sanguíneo, niveles de hemoglobina, función renal, tiroides, infecciones como toxoplasmosis, VIH, hepatitis B y C, rubéola, sífilis y glucosa.
- Ecografía obstétrica temprana (entre semana 6 y 9 aprox.)
- Confirma el embarazo, ubicación del saco gestacional y presencia de latido cardíaco fetal.
- Ecografía del primer trimestre (entre semana 11 y 13, idealmente 12)
- Evalúa crecimiento del embrión, pliegue nuchal (translucencia nuchal), hueso nasal y otros marcadores de cromosomopatías. Puede ir acompañada del screening combinado, que suma análisis de sangre materna para calcular riesgos.

¿QUÉ ESTUDIOS SE HACEN Y PARA QUÉ SIRVEN?

👉 Este es un momento que puede traer ansiedad. Recordá que un "riesgo" no es un diagnóstico. Y que siempre podés pedir contención emocional.

✅ Segundo trimestre (13 a 27 semanas)

- Ecografía morfológica (semana 20 aprox.)
- Revisa con más detalle la anatomía del bebé: corazón, riñones, columna, extremidades, órganos internos, cantidad de líquido amniótico y placenta.
- Control de glucemia (test de O'Sullivan o curva de glucosa)
- Se hace para detectar diabetes gestacional, generalmente entre la semana 24 y 28. Es un estudio incómodo pero importante.

👉 A veces esta etapa se vive con menos "novedades", pero sigue siendo crucial para la salud de ambos.

✅ Tercer trimestre (28 a 40 semanas)

- Cultivo de orina y análisis de sangre
- Para controlar infecciones y anemia.
- Ecografías de control y perfil biofísico fetal
- Evalúan crecimiento fetal, líquido amniótico, placenta y bienestar general.
- Test de estreptococo del grupo B (semana 35 a 37)
- Es un hisopado vaginal y anal que detecta esta bacteria. Si da positivo, se indica antibiótico durante el parto para evitar contagio al bebé.

¿QUÉ ESTUDIOS SE HACEN Y PARA QUÉ SIRVEN?

👉 Este tramo puede estar cargado de ansiedad. No dudes en pedir que te expliquen, y acompañarte con quien te genere calma y confianza.

💡 ¿Y si algo da “raro”?

Muchos estudios son de “tamizaje” o “screening”, es decir: miden probabilidad, no diagnóstico. Si algo aparece fuera del rango esperado, lo primero es respirar, no entrar en pánico y consultar con calma. Muchas veces, no significa una complicación real.

🧘 ¿Cómo transitar los controles con menos miedo?

- Elegí profesionales que respeten tus tiempos y tu derecho a comprender
- Pedí que te hablen en un lenguaje claro
- Anotá tus dudas para no olvidarlas
- No vayas sola si te da ansiedad: el acompañamiento emocional también es salud
- Y si algo no se entiende o te deja angustiada, buscá una segunda opinión

✨ Conocer tu cuerpo y tus controles no es desconfiar, es hacer equipo con tu salud y con quienes te cuidan.

Vos también sos parte activa de este embarazo.



ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO: LO QUE SÍ, LO QUE NO Y POR QUÉ

Durante el embarazo, tu cuerpo está haciendo el trabajo más intenso de su vida: formar un nuevo ser humano. Para eso, necesita energía, nutrientes, descanso y también comprensión.

La alimentación cumple un rol central, pero no se trata de comer perfecto ni de controlarlo todo. Se trata de nutrirte con sentido, de cuidar tu cuerpo sin exigencias extremas y de escuchar tus señales internas.

✨ No comés para dos. Comés mejor para los dos. Y también comés desde lo emocional, lo cultural, lo disponible. Todo eso importa.

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO: LO QUE SÍ, LO QUE NO Y POR QUÉ

🥦 ¿Qué priorizar en el embarazo?

Más que obsesionarte con lo que “no podés”, te invito a centrarte en lo que sí suma a tu salud y a la de tu bebé:

✅ Alimentos recomendados:

- Proteínas de buena calidad: carne magra, huevo, legumbres, pescado bien cocido
- Grasas saludables: palta, frutos secos, semillas molidas, aceite de oliva
- Cereales integrales: avena, arroz integral, pan de masa madre
- Frutas y verduras frescas de temporada
- Lácteos pasteurizados (si los tolerás): yogur natural, quesos duros, leche
- Agua segura y en cantidad suficiente

📝 Importante: asegurarse una buena ingesta de hierro, calcio, ácido fólico y DHA (según indicación médica o nutricional).

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO: LO QUE SÍ, LO QUE NO Y POR QUÉ

✗ Alimentos a evitar (y por qué)

Esto no es para generar miedo, sino para prevenir riesgos reales que hoy podemos evitar con simpleza y conocimiento:

Alimento / sustancia	¿Por qué evitarlo?
Pescado crudo, carnes crudas	Riesgo de toxoplasmosis y listeriosis
Huevos crudos o poco cocidos	Posible salmonella
Lácteos no pasteurizados	Listeria
Embutidos y fiambres sin cocción	Riesgo microbiológico
Alcohol	No hay una dosis segura en el embarazo
Cafeína en exceso	Puede alterar el sueño y afectar el desarrollo fetal
Té, mate muy fuerte o en exceso	Disminuyen absorción de hierro
Azúcar en exceso	Favorece diabetes gestacional y aumento de peso
Ultra procesados	Aportan calorías vacías y aditivos innecesarios

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO: LO QUE SÍ, LO QUE NO Y POR QUÉ



Cambios en el apetito: ¿y si no me dan ganas de comer sano?

- Podés pasar por momentos de mucho hambre, o todo lo contrario
- A veces rechazás alimentos que antes amabas, y te atraen cosas que nunca comías
- El asco, las náuseas o el deseo de ciertos alimentos son parte del viaje



No te castigues. No es necesario comer perfecto, sino de forma consciente, flexible y conectada con lo que necesitás.

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO: LO QUE SÍ, LO QUE NO Y POR QUÉ

Tips reales y sostenibles

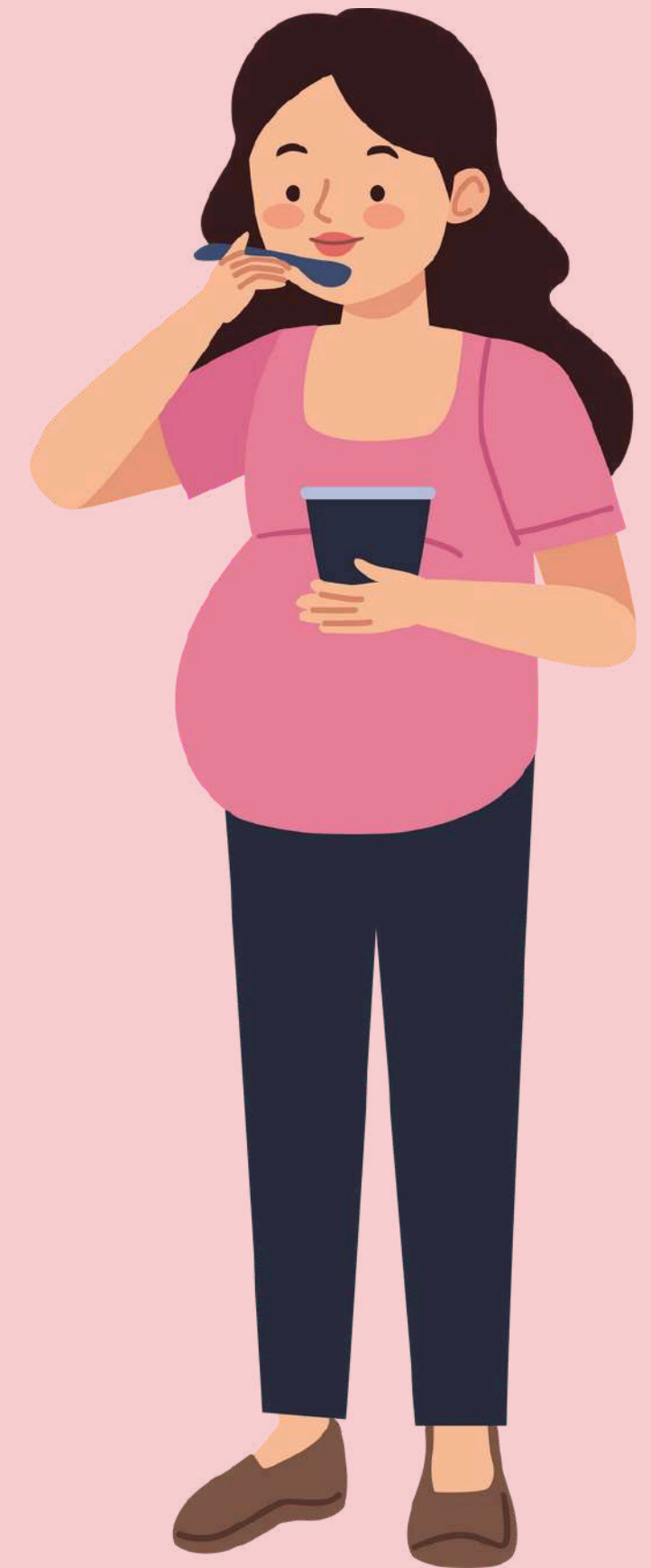
- Comé de a poco y seguido, sobre todo si tenés náuseas o acidez
- Evitá largos ayunos o comidas excesivas de una sola vez
- Priorizá alimentos frescos y de estación
- Tené snacks simples a mano: frutas, frutos secos, pan con palta, yogur natural
- Hidratarte bien es tan importante como comer bien
- Permitite el placer sin culpa: no hay “alimentos prohibidos”, hay alimentos que es mejor limitar

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO: LO QUE SÍ, LO QUE NO Y POR QUÉ

♥ Alimentarte también es un acto de amor

No se trata solo de nutrientes. Comer también es consuelo, disfrute, cultura, familia. Durante el embarazo, todo lo que hacés para cuidarte también es una forma de cuidar a tu bebé. Y eso incluye cómo te hablás a vos misma cuando no hacés todo “como dicen”.

🌿 Comer bien no es controlar, es nutrir. Y también es darte permiso para no ser perfecta.



SÍNTOMAS FRECUENTES: NÁUSEAS, CANSANCIO, DOLOR PÉLVICO, ETC.

El embarazo es un proceso profundamente transformador... y no siempre cómodo.

Tu cuerpo cambia, tu metabolismo se ajusta, tus órganos se reacomodan.

Por eso, es normal experimentar molestias.

No significa que algo anda mal. Pero sí merece ser escuchado, acompañado y aliviado.

✨ **No estás exagerando. Estás gestando. Y eso también duele, incomoda y cansa.**



SÍNTOMAS FRECUENTES: NÁUSEAS, CANSANCIO, DOLOR PÉLVICO, ETC.

🤢 Náuseas y vómitos

Aparecen sobre todo en el primer trimestre, por el aumento repentino de la hormona gonadotrofina coriónica (hCG).

También influye la sensibilidad al olfato y el vaciamiento más lento del estómago.

Qué ayuda:

- Comer en pequeñas cantidades y con frecuencia
- Evitar ayunos largos
- Elegir alimentos secos al levantarte (galletitas, tostadas)
- Evitar olores intensos
- Beber agua en sorbos, entre comidas, no durante
- Jengibre natural (infusión suave, caramelos o galletas)
- No forzarte con comidas que te generen rechazo

👉 Si los vómitos son constantes y no tolerás nada, consultá: puede tratarse de hiperémesis gravídica.



SÍNTOMAS FRECUENTES: NÁUSEAS, CANSANCIO, DOLOR PÉLVICO, ETC.

🤤 Cansancio extremo

- Muy común en el primer trimestre (por aumento de progesterona)
- El cuerpo está usando mucha energía para sostener la implantación y formación de órganos del bebé

Consejos útiles:

- Dormí siestas cortas siempre que puedas
- Soltá lo que no es urgente
- No te exijas estar como siempre: gestar también es descansar

🌟 Dolor pélvico y molestias en la espalda

- Producidos por el estiramiento de ligamentos, crecimiento del útero y la acción de la hormona relaxina
- Se intensifican en el tercer trimestre o con mucho movimiento

Consejos útiles:

- Usá fajas suaves si sentís que te sostienen mejor
- Evitá cargar peso innecesario
- Movete de forma suave y consciente (ejercicios para embarazadas, caminatas cortas)
- Calor local y descanso lateral con almohadas entre las piernas ayudan mucho



SÍNTOMAS FRECUENTES: NÁUSEAS, CANSANCIO, DOLOR PÉLVICO, ETC.

🔥 Acidez y reflujo

- El útero empuja el estómago hacia arriba y la progesterona relaja la válvula que lo mantiene cerrado
- Común a partir del segundo trimestre

Consejos útiles:

- Evitá comidas muy condimentadas, ácidas o muy abundantes
- Dormí con el tronco levemente elevado
- Hacé varias comidas pequeñas
- Consultá si necesitás tratamiento médico seguro

💨 Gases, hinchazón y constipación

- Relacionados al enlentecimiento intestinal causado por las hormonas
- También influye el cambio en la dieta y el menor movimiento

Consejos útiles:

- Aumentá el consumo de fibra (frutas, verduras, avena, semillas molidas)
- Hidratate bien
- Movete todos los días (una caminata suave ayuda)
- No postergues la necesidad de ir al baño



SÍNTOMAS FRECUENTES: NÁUSEAS, CANSANCIO, DOLOR PÉLVICO, ETC.

🔥😵 Mareos y sensación de desmayo

- Causados por bajadas de presión o azúcar
- Más frecuentes con ayunos largos, ambientes cerrados o calor excesivo

Consejos útiles:

- Comé regularmente, no saltees comidas
- Evitá duchas muy calientes
- Levantate de a poco cuando estás acostada
- Consultá si los mareos son muy intensos o frecuentes

🧠 Cambios de humor, irritabilidad, tristeza o ansiedad

- Están profundamente relacionados con los cambios hormonales, la historia emocional, el entorno y las expectativas

Consejos útiles:

- Buscá espacios de escucha segura: terapia, grupo de embarazadas, doulas, profesionales empáticos
- Hablá con tu pareja o red cercana sobre lo que necesitás
- Validá tus emociones, no tenés que estar feliz todo el tiempo para ser una buena madre



SÍNTOMAS FRECUENTES: NÁUSEAS, CANSANCIO, DOLOR PÉLVICO, ETC.

Gestar puede ser hermoso, pero también cansador. No romantices todo. Permitite descansar, pedir ayuda y priorizarte. Estás haciendo algo inmenso.



MOVIMIENTO, DESCANSO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO GESTANTE

Durante el embarazo, tu cuerpo cambia todo el tiempo. Cambia por fuera, cambia por dentro, cambia su ritmo, su temperatura, su energía.

Y muchas veces ese cuerpo que conocías deja de sentirse propio. Algunas lo aman. Otras, lo rechazan. Muchas, lo padecen en silencio.

✨ No necesitás amar cada parte de tu cuerpo. Pero sí merecés aprender a escucharlo sin exigencias ni culpa.

👩 Movimiento: suave, respetuoso, necesario

Moverte durante el embarazo tiene múltiples beneficios:

- Mejora la circulación y el estado de ánimo
- Alivia dolores y tensiones musculares
- Favorece el descanso nocturno
- Prepara el cuerpo para el parto
- Mejora la conexión con tu bebé

Pero no cualquier movimiento sirve. Tiene que ser un movimiento que acompañe tu momento, que no duela, que no incomode.



MOVIMIENTO, DESCANSO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO GESTANTE

Actividades recomendadas:

- Caminatas suaves al aire libre
- Esferodinamia o estiramientos guiados
- Bailar con música lenta o instintiva
- Nadar o moverse en agua templada
- Ejercicios de movilidad pélvica en pelota

👉 Si hay dolor, presión intensa, sangrado o malestar, consultá antes de continuar.



MOVIMIENTO, DESCANSO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO GESTANTE

💤 Descanso: no es pereza, es sabiduría biológica

Durante el embarazo, el cuerpo pide descanso aunque no hayas hecho “nada”. Y eso es porque gestar es hacer mucho.

El cansancio no siempre es físico: puede ser emocional, sensorial, mental. Dormir o simplemente acostarte con los ojos cerrados también es cuidar.

Consejos para descansar mejor:

- Dormí de lado (ideal del lado izquierdo), con almohadas entre las piernas
- Evitá pantallas antes de dormir
- Hidratate pero evitá beber justo antes de acostarte para reducir despertares nocturnos
- Creá pequeños rituales de cierre del día: música suave, luz baja, masajes, respiraciones, etc.



MOVIMIENTO, DESCANSO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO GESTANTE

🧘 Conexión con el cuerpo que cambia

El embarazo transforma la imagen corporal. Algunas lo disfrutan. Otras sienten extrañeza, incomodidad o incluso rechazo.

Y todo eso es válido.

No se trata de verte "linda embarazada", sino de poder habitar tu cuerpo como espacio de vida, de poder, de sensibilidad.

De reconocer que ese cuerpo que a veces duele, hincha, pesa o cambia, está creando vida segundo a segundo.

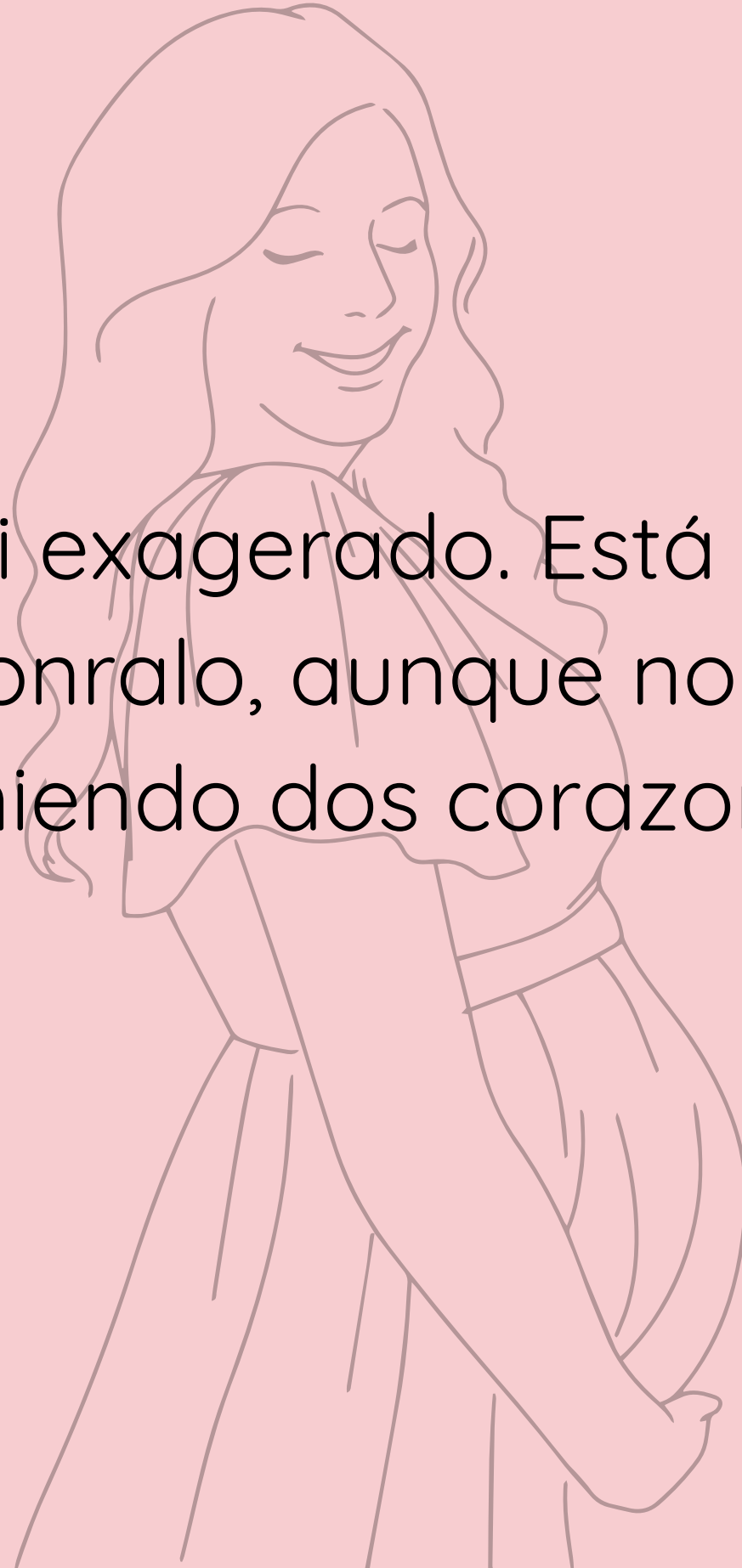
Ideas para conectar con tu cuerpo:

- Tocá tu panza, hablale, sentí los movimientos
- Escribile a tu bebé en un cuaderno
- Dibujá cómo te sentís en ese cuerpo
- Hacete masajes, aunque sean breves
- Pedí que te abracen, que te contengan
- Permitite llorar en ese cuerpo también



MOVIMIENTO, DESCANSO Y CONEXIÓN CON EL CUERPO GESTANTE

Tu cuerpo no está roto ni exagerado. Está poderoso, sensible y lleno de trabajo silencioso. Honralo, aunque no siempre te guste. Él está sosteniendo dos corazones ahora.



RELACIÓN CON EL BEBÉ DURANTE EL EMBARAZO: CÓMO FORTALECER EL VÍNCULO

Una de las frases más repetidas en el embarazo es “Ya lo vas a sentir, es un amor inexplicable”.

Pero la verdad es que no siempre se siente así. Y no hay nada malo en eso.

Algunas personas sienten una conexión profunda desde el primer día. Otras, no sienten nada hasta verlo nacer. Y muchas, van sintiendo de a poco, a su manera.

Lo importante es saber que el vínculo también es un proceso. Que no siempre es automático, y que puede crecer con el tiempo, como cualquier relación.

🌱 ¿Por qué puede costar conectar?

- Miedos a perder el embarazo
- Embarazos no planificados o con dudas emocionales
- Experiencias anteriores difíciles
- Mucho estrés, ansiedad o sobrecarga
- Sentirse mal físicamente
- Presión externa por “sentir amor ya”

💬 **No sentir conexión no significa que no vas a ser una buena madre. Solo significa que tu historia, tu cuerpo y tu tiempo son distintos. Y eso está bien.**

RELACIÓN CON EL BEBÉ DURANTE EL EMBARAZO: CÓMO FORTALECER EL VÍNCULO

💛 ¿Cómo podés ir construyendo ese vínculo?

💬 1. Hablale (aunque te sientas rara)

Contale lo que hacés, lo que sentís, lo que soñás. No importa cómo suene. Hablarle en voz baja, cantarle, susurrarle. El bebé no entiende palabras, pero reconoce el tono, el ritmo, la emoción.

🎧 2. Escuchá música tranquila y compartila

El sonido es uno de los primeros sentidos que se desarrollan. Ponerle música, cantarle o simplemente cerrar los ojos y escuchar juntos genera momentos íntimos.

✍️ 3. Escribile

Una carta. Un cuaderno. Un deseo. Escribir puede ayudarte a ponerle palabras a todo eso que sentís pero no podés decir en voz alta. También sirve para dejar registro de tu proceso.

👐 4. Tocá tu panza con conciencia

No es un ritual obligatorio. Pero poner tus manos en tu panza y respirar profundo, aunque sea unos segundos al día, puede ayudarte a conectar con lo que está creciendo.

🌱 5. Visualizalo (cuando estés lista)

No hace falta imaginar su cara ni planear su vida. Pero podés visualizarlo sano, en paz, creciendo dentro tuyo. Sostener su presencia en tu imaginación también es vínculo.

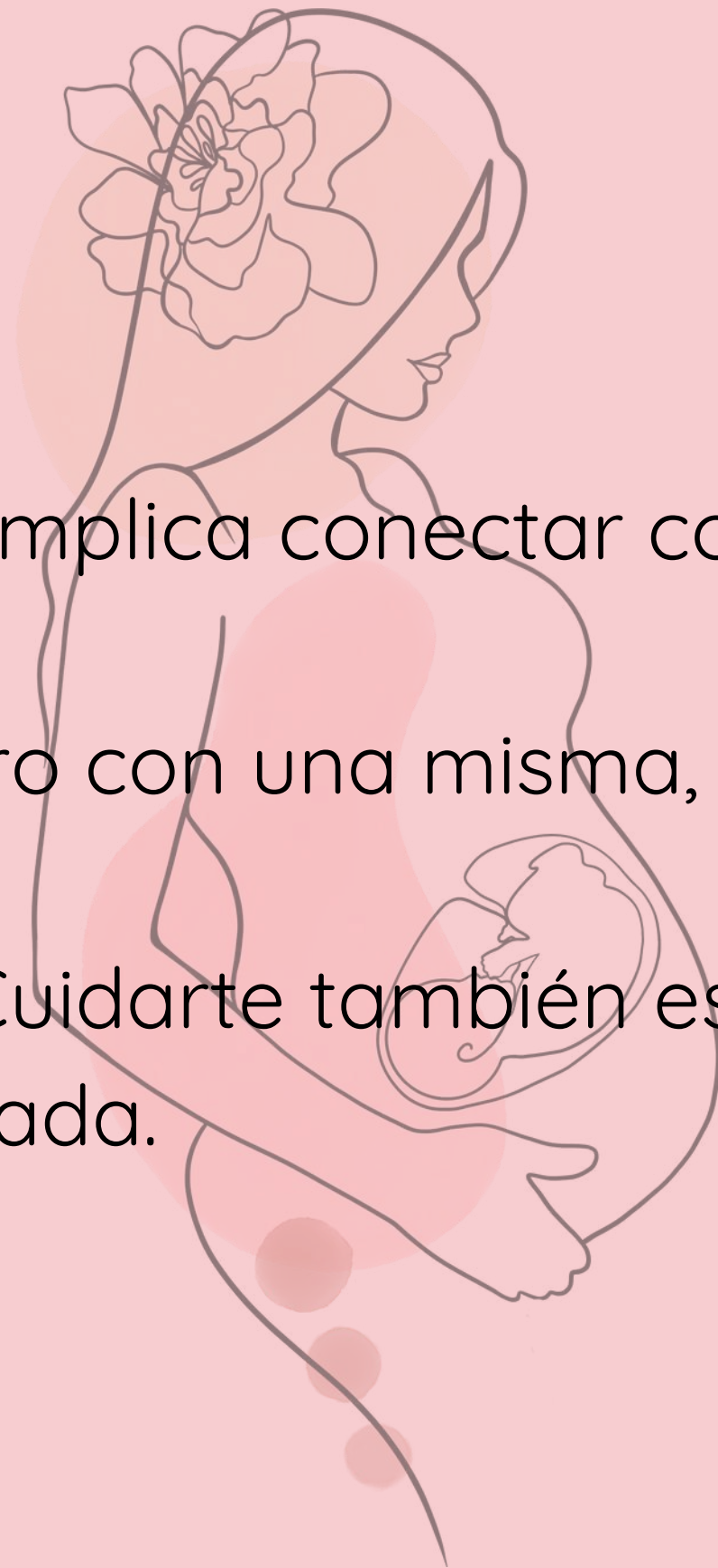
RELACIÓN CON EL BEBÉ DURANTE EL EMBARAZO: CÓMO FORTALECER EL VÍNCULO

💡 El vínculo empieza por vos

Conectar con tu bebé también implica conectar con lo que vos necesitás, con lo que te pasa, con lo que te duele.

A veces, el vínculo crece primero con una misma, y luego con el otro ser que estás gestando.

✨ No te exijas amor perfecto. Cuidarte también es amar. Estar presente, aunque en silencio, también es estar vinculada.



ANSIEDAD, MIEDO AL PARTO y DUDAS COMUNES

Todo lo que no siempre te animás a decir (y que también es parte del embarazo)

No todo el embarazo es felicidad, fotos de panza y ropita nueva.

Muchas veces, lo que nadie ve son los pensamientos que aparecen cuando estás sola, las dudas que no te animás a preguntar y el miedo que no sabés si podés decir en voz alta.

✨ El embarazo no es un estado mental constante de paz. Es una transición. Y toda transición real, remueve.

😞 Miedos que pueden aparecer:

- ¿Y si algo sale mal en el parto?
- ¿Y si no sé parir?
- ¿Y si mi cuerpo no puede?
- ¿Y si no soy buena madre?
- ¿Y si me separo, me deprimó, me pierdo?
- ¿Y si no me conecto con mi bebé?
- ¿Y si extraño mi vida de antes?

Estos pensamientos son comunes. No te hacen menos apta. Te hacen humana.

Muchas veces la ansiedad no es patológica: es un reflejo del cambio inmenso que estás atravesando.



ANSIEDAD, MIEDO AL PARTO Y DUDAS COMUNES

💖 ¿Cómo acompañar esta ansiedad de forma saludable?

🗣️ 1. **Hablá de lo que sentís (aunque te dé miedo)**

Guardarse todo solo lo hace más pesado. Elegí personas que no te juzguen: puede ser una doula, tu pareja, una amiga, un terapeuta, una puericultora.

📖 2. **Informate con criterio, no con exceso**

Buscar respuestas está bien. Pero sobrecargarte de información, foros, historias ajenas o redes sociales puede aumentar la ansiedad. Elegí fuentes que te nutran, no que te aturdan.

🧘♀️ 3. **Hacé pausas diarias**

Una respiración profunda. Un baño caliente. Música suave. Estar en contacto con la naturaleza. Cada pausa baja el ruido interno y le dice a tu cuerpo que no está en peligro.

👩 4. **Prepararte para el parto no es obsesionarte**

No necesitás planear todo minuto a minuto. Pero sí podés informarte sobre tus derechos, lo que puede pasar, cómo querés ser acompañada. Saber te fortalece.

💭 5. **Permitite imaginarte como madre, incluso con dudas**

No hace falta que te sientas lista. Solo permitite ir imaginando lo que vendrá, dejando espacio también a lo imprevisible y a lo nuevo.

ANSIEDAD, MIEDO AL PARTO Y DUDAS COMUNES

Cuándo buscar ayuda emocional profesional

- Si no podés descansar por pensamientos constantes o preocupantes
- Si sentís tristeza profunda, llanto muy frecuente o sensación de vacío
- Si sentís que “ya no podés más” o que no tenés red
- Si el miedo al parto o a ser madre te paraliza

Pedir ayuda no es rendirse. Es cuidarte para poder cuidar.

Sentir miedo no te hace débil.

Acompañar ese miedo con amor y recursos, sí te hace fuerte.

**Estás haciendo lo mejor que podés. Y eso, en este momento,
es muchísimo.**



LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO

No estás sola. Y no deberías transitarlo sola tampoco.

El embarazo es una etapa profundamente emocional.

Por momentos, sentís plenitud y fortaleza. En otros, vulnerabilidad y miedo. Hay días en los que sentís que podés con todo, y otros en los que no podés ni con tu cuerpo.

Todo eso es parte del proceso.

Pero que sea común, no significa que tengas que sobrellevarlo sola.

✨ **Tener red, contención y escucha puede cambiar por completo la forma en que vivís tu embarazo y cómo llegás al parto.**



LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO

♥ ¿Qué significa estar emocionalmente acompañada?

No se trata solo de tener a alguien al lado.

Se trata de:

- Sentirte mirada sin juicio
- Poder hablar de tus miedos y ser escuchada con respeto
- Saber que podés llorar sin que te digan “no estés así”
- Tener con quién compartir lo que nadie ve: los sueños raros, la ansiedad, la sensación de no reconocerte
- Que te pregunten “¿Cómo estás de verdad?”... y que esperen tu respuesta



LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO

👩👧 ¿Quién puede acompañarte emocionalmente?

- Tu pareja, si la tenés y si está disponible
- Una doula, que brinde espacio de escucha y presencia continua
- Tu mamá, hermana, amiga o cualquier persona que te escuche desde el amor
- Un profesional de salud mental con perspectiva perinatal
- Grupos de embarazadas o círculos de mujeres que transiten lo mismo que vos

No se necesita una multitud. A veces, una persona bien presente es suficiente.



LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO

🧠 ¿Por qué el acompañamiento emocional es tan importante?

Porque durante el embarazo:

- Tu sistema nervioso está más sensible
- Tus emociones pueden fluctuar por las hormonas, el miedo al parto, la transformación del cuerpo y la vida
- Sentirte sola o invalidada puede aumentar el riesgo de ansiedad o tristeza profunda
- El acompañamiento emocional también impacta positivamente en tu salud física y la del bebé

💬 **Un entorno emocional seguro reduce los niveles de cortisol (estrés) y favorece la producción de oxitocina, que será clave para el trabajo de parto y la lactancia.**

LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO

👐 ¿Cómo pedir ese acompañamiento?

A veces cuesta pedir ayuda, sobre todo si te enseñaron a ser fuerte, a no molestar, a resolver sola.

Pero acompañarte no es un lujo, es parte del cuidado integral.

Podés empezar con frases como:

- “No quiero consejos. Solo quiero que me escuches.”
- “Hoy no necesito que me soluciones nada. Solo abrazame.”
- “Me siento un poco sola. ¿Podemos hablar un rato sin pantallas?”
- “¿Podés venir conmigo a la consulta? Me da miedo ir sola.”

LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DURANTE EL EMBARAZO

🌿 También podés prepararte vos misma para acompañarte mejor
A veces no tenés una red cerca. O no es la red que necesitás.

En esos casos, crear tus propias herramientas emocionales es una forma de autocuidado profundo.

Podés:

- Escribir cómo te sentís
- Respirar con conciencia cada día
- Buscar un círculo de maternidad o doula online
- Hacerte una lista de “cosas que me hacen bien” y practicarlas a diario
- Afirmarte frente al espejo: “Estoy haciendo lo mejor que puedo. Estoy gestando con amor.”



💬 **Cuando alguien te acompaña emocionalmente, no te resuelve la vida. Te la hace más habitable. Y en el embarazo, eso es un acto de amor inmenso.**

PREPARACIÓN PARA EL PUERPERIO REAL

Lo que nadie te cuenta... y lo que puede cambiar tu experiencia si lo sabés antes

Muchas veces la preparación termina en el parto.

Se planifica dónde parir, cómo, con quién...

Pero se olvida preparar lo más intenso, solitario y transformador: el puerperio.

El posparto no es solo físico.

Es hormonal, emocional, vincular, existencial.

Y para vivirlo con más calma, necesitamos anticiparnos con amor y sin idealizaciones.

☐ **¿Qué es el puerperio?**

Es el tiempo de ajuste profundo que comienza después del nacimiento del bebé.

Dura al menos 40 días, pero puede extenderse mucho más. No tiene fecha exacta de finalización. Es una transición hacia tu nueva identidad.

PREPARACIÓN PARA EL PUERPERIO REAL

⚠️ ¿Qué podés sentir durante el puerperio?

- Cambios bruscos de humor
- Sensación de caos o desorganización mental
- Llanto frecuente (a veces sin motivo)
- Dificultades para dormir o desconectarte
- Dolor físico, sangrado, incomodidad
- Miedo a “no estar haciéndolo bien”
- Amor intenso, cansancio profundo, irritabilidad... todo junto

👉 Todo esto es normal... pero no tenés que atravesarlo sola.

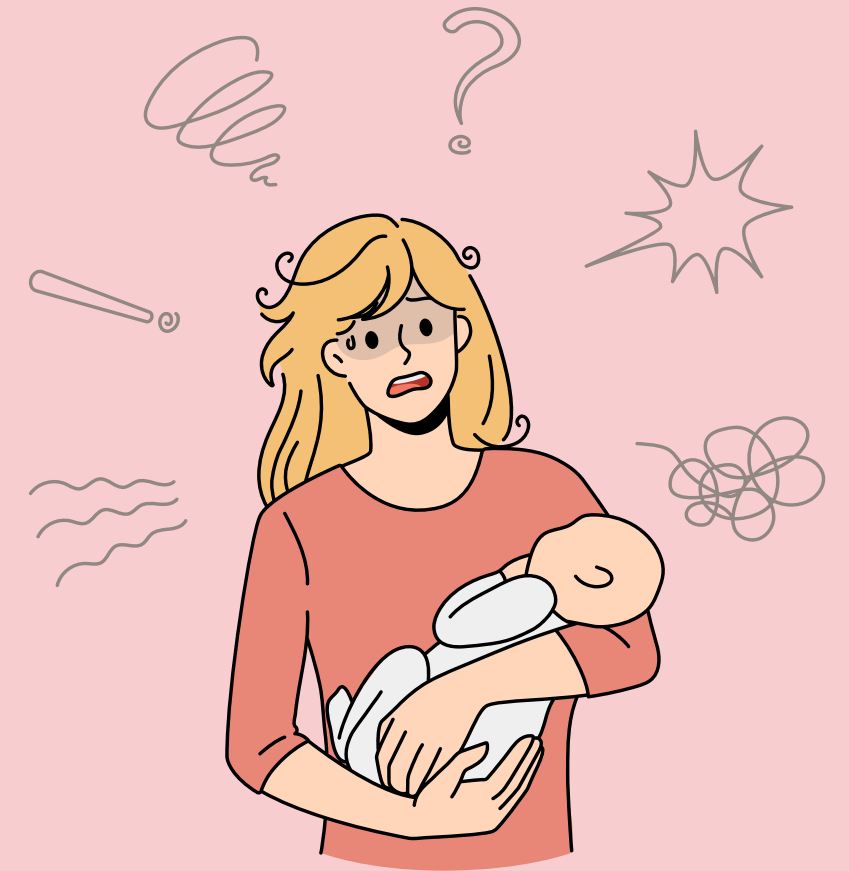
🧠 Cambios hormonales y emocionales

Después del parto, las hormonas caen en picada: estrógenos, progesterona, endorfinas...

Esto puede provocar lo que se conoce como “baby blues”, una tristeza leve, llanto fácil o nostalgia, que suele durar unos días.

Si se extiende más allá de 15 días o se profundiza, puede ser una señal de depresión posparto, y necesitás acompañamiento profesional.

💬 Cuidar tu salud mental es parte del cuidado de tu bebé.



PREPARACIÓN PARA EL PUERPERIO REAL

🛏️ ¿Cómo prepararte para el puerperio?

✅ Armá tu nido

- Espacio cómodo para amamantar o dormir
- Todo lo que necesitás a mano (pañales, snacks, agua, toallitas, etc.)
- Iluminación suave, silencio o música tranquila

✅ Pedí ayuda práctica (¡en serio!)

- Alguien que cocine, limpie, lave
- Alguien que te escuche sin opinar
- Alguien que cuide al bebé mientras vos te bañás
- Hacé una lista antes del parto de quiénes pueden ayudarte y cómo.

✅ Organizá la alimentación

- Comidas listas o congeladas
- Snacks saludables
- Agua en todos los rincones donde te sientes

✅ Prepará emocionalmente tu red

- Explicá lo que necesitás: que te escuchen, que no juzguen, que no vengán a “ver al bebé” si vos no tenés ganas
- Validá tu necesidad de privacidad o compañía según tu momento



PREPARACIÓN PARA EL PUERPERIO REAL

🧘♀️ Tips para aliviar el estrés en el posparto

- No hagas nada que no sea esencial
- Dormí de a ratos (no siempre cuando duerme el bebé, pero sí cuando puedas)
- Cuidá tu respiración: pausas de 3 inhalaciones conscientes ayudan
- Escribí lo que sentís, aunque sea una línea por día
- No reprimas el llanto: el cuerpo necesita liberar lo acumulado
- Hablá con alguien que te entienda (doula, amiga, terapeuta, puericultora)
- Repetite: “No tengo que poder con todo. Tengo derecho a ser cuidada.”




PREPARACIÓN PARA EL PUERPERIO REAL

 Cuándo pedir ayuda profesional

- Si sentís que el llanto no se detiene
- Si no podés descansar nunca, ni siquiera cuando hay calma
- Si tenés pensamientos negativos sobre vos, tu bebé o tu maternidad
- Si sentís culpa constante, angustia profunda o desconexión
- Si no podés disfrutar nada

 La depresión posparto es común y tratable. No es debilidad. Es una herida invisible que merece cuidado.

 **El puerperio no es una etapa para estar sola, perfecta ni productiva. Es un tiempo para ser abrazada, sostenida y acompañada mientras sostenés vida. No estás sola. Y no tenés que poder con todo.**

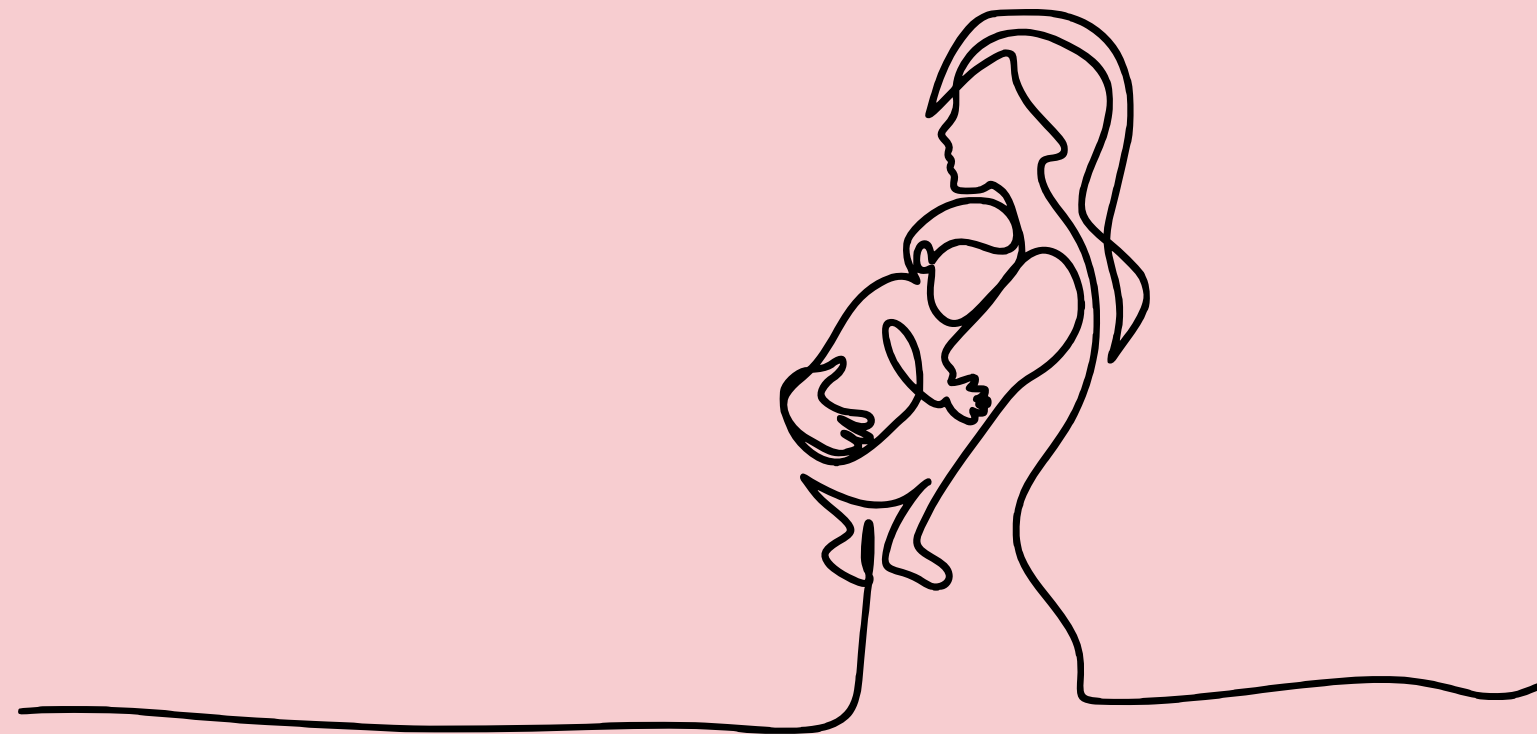
LA IDENTIDAD MATERNA EN CONSTRUCCIÓN.

Duelo, transformación, contradicciones y cómo sostenerte mientras nacés como madre
Durante el embarazo, todos hablan del bebé: cómo crece, cuánto pesa, de qué color va a ser su habitación.

Pero pocas veces alguien se detiene a preguntarte:

¿Y vos? ¿Quién estás siendo en todo esto? ¿Cómo te estás sintiendo? ¿Qué está naciendo dentro tuyo además de ese bebé?

**Porque sí: cuando nace un bebé, también nace una madre.
Y ese nacimiento no siempre es inmediato, ni perfecto, ni claro.**



LA IDENTIDAD MATERNA EN CONSTRUCCIÓN.

🌀 La transformación invisible

Gestar vida implica transformar la propia.

Tus prioridades, tu cuerpo, tu tiempo, tu energía, tu manera de amar, tu percepción del mundo...

Todo cambia. Y eso también puede doler.

Algunas mujeres sienten que se “pierden” a sí mismas. O que no se reconocen.

Otras sienten que están habitando una piel nueva, que aún no terminan de entender.

Y muchas transitan en silencio un duelo no dicho:

el duelo por la identidad que dejan atrás, por la independencia que se transforma, por el cuerpo que ya no responde igual, por la versión anterior de sí mismas.

💬 **Cambiar no es fracasar. Es crecer. Y crecer duele, pero también libera.**

LA IDENTIDAD MATERNA EN CONSTRUCCIÓN.

- ♥ Sentimientos comunes (aunque pocos los digan)
 - “No sé quién soy ahora que ya no soy solo yo.”
 - “Amo a mi bebé, pero extraño mi vida de antes.”
 - “No sé cómo sostener todo esto sin perderme.”
 - “Tengo miedo de no gustarme en esta nueva versión.”
 - “¿Dónde quedó mi deseo, mi espacio, mi voz?”

**Estos sentimientos no son egoístas.
Son humanos. Y son parte del camino de ser madre.**



LA IDENTIDAD MATERNA EN CONSTRUCCIÓN.

🌱 ¿Cómo acompañar esta reconstrucción de tu identidad?

✍️ 1. Dándote tiempo

No sos madre por parir. Sos madre cuando te vas construyendo como tal.

Cada día vas sumando capas a esa nueva versión de vos. Permitite equivocarte, cambiar de idea, descubrirte.

👥 2. Hablando con otras mujeres reales

No las idealizadas. No las que tienen todo resuelto.

Buscá tribu, círculo, voz amiga. Escuchar otras historias abre la tuya y alivia el alma.

🧘♀️ 3. Sosteniendo lo que no querés soltar

¿Hay algo que sentís que te define y no querés perder?

Tu arte, tu oficio, tu deseo, tu forma de vestirte, tu amor por algo...

No tenés que dejar de ser todo lo que eras.

Podés ser madre y seguir siendo vos.

LA IDENTIDAD MATERNA EN CONSTRUCCIÓN.

📌 4. Nombrando tus contradicciones

Está bien amar y tener miedo.

Está bien desear y estar cansada.

Está bien llorar y agradecer.

Está bien ser muchas cosas al mismo tiempo. No estás rota, estás viva.

✨ **La maternidad no te quita identidad. Te da una nueva capa. Una piel más sensible. Un corazón más grande. Una versión de vos más completa, aunque aún la estés descubriendo.**



¿CÓMO PREPARAR A MI PAREJA PARA EL PARTO?

Una de las frases más repetidas en las parejas es:

“Yo quiero estar, pero no sé qué hacer.”

Y es verdad. La mayoría de las personas que acompañan un parto nunca recibieron educación emocional ni práctica sobre este momento. No saben si deben hablar o callar, si deben intervenir o esperar, si pueden tocar, preguntar, salir corriendo o quedarse.

Por eso, prepararlos no es cargarles con más responsabilidad, sino darles herramientas para que puedan acompañarte de forma activa, amorosa y respetuosa.

 Lo primero que necesitan saber:

- El parto no es un evento técnico, es una experiencia emocional, hormonal, física y espiritual.
- No están allí “para salvarte” ni “para no molestarte”, sino para sostenerte desde la presencia y la calma.
- Pueden ser tu ancla, tu oxígeno, tu refugio. Pero solo si saben cómo estar disponibles sin invadir.

 Qué puede hacer tu pareja para prepararse:

¿CÓMO PREPARAR A MI PAREJA PARA EL PARTO?

✓ **1. Informarse con vos**

Pueden leer juntos, mirar algún documental, asistir a encuentros o cursos de preparación para el parto. No es que vos aprendés sola y le contás: es un proceso que los involucra a ambos.

✓ **2. Hablar con anticipación**

Contale cómo te imaginás el parto, qué necesitás si tenés miedo, si querés que te hablen o que te abracen, qué tipo de contacto te hace bien.

Preguntale también cómo se siente él/ella. ¿Le da miedo? ¿Vergüenza? ¿Está esperando indicaciones?

✓ **3. Practicar juntos**

Respiraciones, masajes, posturas... ¡ensayá con él/ella! No porque el parto será “como lo practicaron”, sino para que conozca tu cuerpo, tus señales, tus reacciones.

✓ **4. Crear un plan de parto juntos**

Aunque sea breve, escriban cómo desean vivir ese momento.

¿Quieren intimidad? ¿Qué intervenciones médicas aceptan? ¿Quiénes estarán presentes? ¿Qué música? ¿Qué luz?

Eso lo ayuda a entender qué defender y cómo sostener ese espacio.

¿CÓMO PREPARAR A MI PAREJA PARA EL PARTO?

✓ 5. Hablar de emociones

¿Qué lo emociona del parto? ¿Qué lo asusta? ¿Cómo puede reaccionar si algo se sale de lo esperado?

Reconocer esas emociones es parte de prepararse.

💛 Qué necesita recordar durante el parto:

- Su sola presencia ya es sostén. No necesita hacer todo perfecto.
- Escuchar tu respiración, tu mirada, tu cuerpo. No adivinar. No controlar.
- Sostenerte si llorás, si gritás, si dudás.
- Recordarte que podés, que estás acompañada, que esto es real y poderoso.
- Preguntar con respeto a los profesionales si hay dudas o si vos no podés hablar.

✨ El parto no lo transitan solas. También es de quien ama, sostiene y cree con vos. Tu pareja no es espectador: puede ser un aliado hermoso si lo ayudás a prepararse para estar, ver y sentir ese momento con presencia.

¿QUÉ PREPARAR PARA RECIBIR AL BEBÉ?

¿Qué preparar para recibir al bebé? Lo que sí necesitás, lo que podés evitar y lo que nadie te dice. Cuando se acerca la fecha de parto, muchas familias sienten la urgencia de “tener todo listo”. Pero esa presión a veces responde más a las expectativas externas que a las necesidades reales del bebé y de quienes lo reciben.

Lo que más necesita un recién nacido no se compra: es brazos, presencia, ternura, cuerpo, calor, disponibilidad emocional.

Pero sí hay cosas que pueden ayudarte a transitar el posparto con más tranquilidad.

🎯 **¿Qué sí conviene preparar?**

😊 **Para el bebé:**

- 5 a 8 mudas de ropa cómoda (bodies, enteritos, gorrito suave)
- 2 o 3 mantas (una para abrigo, otra más liviana para el día)
- Pañales (de tela o descartables, según elijas)
- Gasas o babitas (¡siempre útiles!)
- Un cambiador o superficie segura donde recostar al bebé
- Cuna colecho o lugar seguro para dormir (puede ser cama familiar con colecho seguro)
- Jabón neutro y crema de protección para zona del pañal
- Toalla suave para el baño
- Termómetro digital simple
- Silla para el auto (si vas a trasladarte)



¿QUÉ PREPARAR PARA RECIBIR AL BEBÉ?



Para vos:

- Corpiño cómodo para amamantar o sin aro
- Almohadón de lactancia (opcional, pero muy útil)
- Ropa cómoda, que no apriete y permita el contacto piel con piel
- Calzones tipo bombacha grande o posparto
- Protectores mamarios (de tela o descartables)
- Botella térmica o compresas para aliviar el periné si lo necesitás
- Comida congelada o menú armado con ayuda
- Kit básico de higiene personal para tener a mano (a veces ni tiempo hay)



Cosas que no necesitás (aunque te las ofrezcan o vendan como imprescindibles):

- Esterilizadores caros (lavar con agua caliente suele ser suficiente)
- Perfumes, colonias o talcos para bebé (pueden irritar y no son necesarios)
- Ropa de recién nacido en exceso (crecen rapidísimo)
- Juguetes o móviles al nacer (en las primeras semanas no los necesitan)
- Cojines “antivuelco”, nidos o accesorios de cuna inseguros (¡jojo con eso!)
- Bañeras sofisticadas con forma (una simple y estable alcanza)
- Mamadera o fórmula “por las dudas” (solo si hay indicación médica)

¿QUÉ PREPARAR PARA RECIBIR AL BEBÉ?

Consejos reales:

- No compres todo antes del parto. Muchas cosas podés ver si realmente las necesitás después.
- Pedí ayuda práctica: que te cocinen, limpien, acompañen. Más útil que mil regalos.
- Prepará tu casa emocionalmente también: organizá espacios tranquilos, con luz suave, que inviten al descanso.
- No armes solo el bolso del bebé. Armá también el tuyo: con tu muda, documentos, cosas que te den calma.

✨ **Lo más importante que podés tener listo para cuando nazca tu bebé, sos vos. Tu presencia. Tu permiso para no poder con todo. Tu ternura disponible. Lo demás, llega o se pide.**

CIERRE ♥

Parir vida. Parirte vos. Acompañarte con amor.

Gestar no es solo crear a otro ser humano.

Es abrir tu cuerpo, tu mente, tu historia y tu alma a una transformación que no se puede controlar ni predecir.

Es reencontrarte con tus límites, con tus sombras, con tu poder.

Es miedo, deseo, amor, caos y luz. Todo junto.

Nadie puede decirte cómo vas a vivir tu embarazo.

Pero sí podemos decirte esto: no estás sola.

Esta guía fue creada para vos.

Para tu cuerpo que se agranda y a veces duele.

Para tu corazón que late por dos (o más).

Para tus preguntas que merecen respuestas con respeto.

Para tu historia, única y valiente, que hoy está escribiendo un nuevo capítulo.

✨ **Ojalá encuentres dentro tuyo la confianza que ya tenés, y fuera de vos, las manos que sepan sostenerte sin juzgarte.**

Gracias por permitirte leer, sentir y prepararte con conciencia.

🤔 ¿Te quedaste con ganas de más?

Esta guía fue pensada como un abrazo inicial.

Pero hay mucho más por descubrir, por sanar, por entender, por elegir desde la información y el respeto.

Embarazo: ¿Cómo creo mi plan de parto respetado? ¿Qué puedo hacer para que el parto sea menos doloroso o traumático? ¿Cómo afecta el embarazo a la sexualidad? ¿Es normal no tener deseo? ¿Cómo ayudar a mis otros hijos/as a prepararse para el nuevo bebé?

Lactancia: ¿Cómo me preparo para amamantar desde el embarazo? ¿Qué hago si tengo grietas, dolor o poca leche? ¿Qué es el agarre profundo y cómo se logra? ¿Cuáles son las crisis de lactancia y cómo atravesarlas?

Alimentación complementaria: ¿Cuándo y cómo empiezo según las señales del bebé? ¿Qué alimentos evitar por completo? ¿Cómo sé si el bebé comió suficiente? ¿Qué es BLW y cómo aplicarlo de forma segura?

Crianza respetuosa: ¿Cómo poner límites sin gritar ni castigar? ¿Qué hago cuando no tengo paciencia? ¿Cómo acompañar un berrinche en público? ¿Cómo evitar repetir patrones de crianza que no quiero para mi hijo/a?

Sueño infantil: ¿Qué es un “buen dormir” realmente? ¿Cuándo empiezan a dormir toda la noche? ¿Cómo implementar el colecho seguro? ¿Qué hago si se despierta 10 veces por noche?

Destete respetuoso: ¿Cómo saber si es el momento de destetar? ¿Cómo hacerlo sin trauma, sin culpas y desde el amor? ¿Qué pasa con el vínculo si dejo de amamantar? ¿Cómo se acompaña a un niño mayor en el destete?

💡 Todas estas preguntas (¡y muchas más!) las respondo con detalle, recursos, recetas, ejemplos y contención en mis guías completas.

Las encontrarás todas en mi web, listas para acompañarte en cada etapa.

📌 Descargá mis guías completas en:

🌐 pueri-y-crianza.vercel.app

¿QUERÉS SENTIRTE ACOMPAÑADA MÁS ALLÁ DE ESTA GUÍA?

📞 Contacto profesional

Soy Melanie Reynoso, puericultora, doula, especialista en lactancia, crianza respetuosa, alimentación complementaria y BLW.

Estoy acá para acompañarte con respeto, calidez y herramientas reales.

✉️ Instagram: [@pueriycrianza](https://www.instagram.com/@pueriycrianza)

🌐 Web: pueri-y-crianza.vercel.app

📱 WhatsApp: 2475 405535

Ofrezco acompañamiento personalizado en cada etapa: embarazo, lactancia, puerperio, alimentación, sueño y mucho más.

¡Hablemos! Tu proceso merece ser cuidado.