

Matronas: preparación para la llegada del Bebé

La preparación para la maternidad es necesaria y de gran ayuda sobre todo para aquellas mujeres que van a ser madres por primera vez. Es importante saber como afrontar un embarazo, y realizar una preparación personal constituye una gran ventaja en este aspecto. Conocer los cambios que se producen en el cuerpo o aprender técnicas específicas para esta etapa son algunas de las ayudas que las matronas pueden ofrecer a aquellas personas que están esperando un bebé.

Anna Maria Amorós, matrona de l'Associació Catalana de Llevadores, nos explica algunas de las funciones que su colectivo desempeña con la intención de ayudar a la mujer embarazada.

Madres primerizas

La etapa del embarazo comporta muchos cambios, tanto a nivel interno como externo. Hormonalmente hablando, la situación se desestabiliza constantemente y las emociones están a flor de piel. Cuando una mujer se queda embarazada por primera vez se mezclan sensaciones y sentimientos que pueden ser contradictorios: ilusión, miedos, felicidad, incertidumbre... Aún hoy se siguen oyendo muchos mitos relacionados con el embarazo que no son ciertos: se debe comer por dos, si se tiene mucho pelo el feto produce acidez, cada hijo hacer perder una muela... Contar con una persona que aconseje, calme y responda a las dudas de la mujer en estado de gestación resulta de gran ayuda, y las matronas cumplen exitosamente esa labor.

Preparación Física para el Embarazo

La mujer embarazada debe llevar un estilo de vida saludable. Se recomienda una dieta variada y equilibrada, y realizar un poco de ejercicio físico. Hay que usar el sentido común y no llevar a cabo sobreesfuerzos que pongan en riesgo tanto la salud de la madre como la del bebé. Actividades demasiado fuertes como la equitación o el submarinismo están, lógicamente, desaconsejadas. Por el contrario, el yoga o la natación son beneficiosos para relajarse, ganar elasticidad, y mantener una actividad física acorde con este estado.

Recomendaciones para la mujer Embarazada

Los protocolos establecidos en cuanto al peso de una mujer embarazada establecen que el margen de engorde es de 9 a 13 kilos, aunque lo ideal sería aumentar un kilo por mes. Para lograr este objetivo la dieta debe ser variada, equilibrada, frecuente y de poca cantidad. Es mejor espaciar los ágapes que realizar una sola comida copiosa. De esta manera se consigue que la glucosa en sangre no baje de nivel. También se recomienda aumentar las cantidades de yodo y ácido fólico en el organismo.

Otro punto sobre el que incidir es la hidratación del cuerpo. El volumen que se gana estando embarazada es muy importante, así que la piel se debe hidratar con productos específicos efectuando masajes en la tripa, en los muslos, en el pecho, etc. Así también se evitará que aparezcan las temidas estrías.

La función de la Matrona una vez ha nacido el Niño

El rol de la matrona una vez ya se ha producido el parto cambia. Se realiza apoyo a la mujer, al recién nacido y a la familia. Para ello se han diseñado unas clases grupales que inciden en saber desenvolverse ante la presencia del bebé y en entender más la maternidad. Ayudar a la conexión entre madre e hijo, perder los miedos, saber cómo actuar ante el llanto... Además de dar consejos, las matronas recomiendan homeopatía y el uso de hierbas para calmar algunas de las dolencias típicamente asociadas a bebés.

Los aceites esenciales, por ejemplo, son los grandes recomendados a la hora de realizar masajes infantiles para aliviar los cólicos del lactante.

Aromaterapia y Embarazo

Cada vez se demandan más productos naturales para utilizar en los estados de gestación, el parto y el post parto. Los aceites esenciales y la aromaterapia ayudan a tratar las pieles sensibles tanto de la madre como del bebé. Los productos utilizados deben ser lo menos químicos posibles y estar exentos de olor. La gama de aceites vegetales enriquecidos con aceites esenciales Feminaissance cumple esta función, por lo que se los considera productos especialmente dedicados para estas personas.