

Publicación semanal de las cubanas

En esta edición: Del 31 de mayo al 7 de junio/ 2018

[Portada \(index.php\)](#)[Secciones](#)[¿Quiénes somos? \(gen_art.php?MQ==\)](#)[Blogs](#)[Correspondencia \(gen_art.php?Mg==\)](#)De [Tweet \(https://twitter.com/share\)](#) [Follow @RevistaMujeres \(https://twitter.com/RevistaMujeres\)](#)

madre y de padre: Cosas de embarazadas

Por: María del Carmen Ramón (<mailto:mujeres@enet.cu>)

Publicado: 21/02/2018



Una ocurrencia de embarazadas. Foto: Irene Pérez/ Cubadebate.

ved=0ahUKEwiMtdfGi5bZAhXRqFkKHbozCboQFggsMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.cubadebate.cu%2Fcolumna%2Fde-madre-y-de-padre%2F&usg=AOvVaw3nsNZo9KsV5gW8y6KQL6Pa), uno de los procesos más sorprendentes que atravesamos los seres vivos, y el mayor responsable de que tantas personas sean felices cada año. Algunos planifican con detalle la llegada de cada uno de sus hijos y la suerte los acompaña; otros no los buscan, pero deciden aceptar el reto y lo reciben con alegría. Por otro lado, están las experiencias más tristes (conozco muchas): aquellos que anhelan con todas sus fuerzas un bebé y tardan años para poder lograrlo; y los que, aún sin esperanzas y tras haber tocado todas las puertas de la ciencia, lo siguen deseando toda la vida.

El texto está dedicado a todos los hombres y mujeres que pasaron por la experiencia del embarazo, a los que están en camino, y a los que sueñan con ella. Hoy les propongo compartir algunos de los momentos más bonitos y amargos que vivimos las embarazadas

Actualidad

[\(seccion.php?MQ==\)](#)

(04/06/2018)

Cuba muestra en Ginebra avances en igualdad de género en el trabajo

[\(art.php?NzA1Mw==\)](#)

(04/06/2018)

Con cerrada ovación al Ballet Nacional, finaliza Festival "Artes de Cuba" en EEUU

[\(art.php?NzA1MQ==\)](#)

(04/06/2018)

Investigadores cubanos analizarán relaciones Cuba-Estados Unidos

[\(art.php?NzA0Nw==\)](#)

(04/06/2018)

Al menos 25 muertos y más de tres mil evacuados en Guatemala tras erupción del Volcán de Fuego

[\(art.php?NzA1Mg==\)](#)

(04/06/2018)

Representante de Cuba sostiene encuentro con directivo en Unesco

[\(art.php?NzA0Ng==\)](#)

cubanas durante los nueve meses de gestación.

En lo personal, si tengo que resumir todo lo que sentí en mi embarazo, tendría que confesar que para mí fue uno de los descubrimientos más interesantes de la vida. Siempre me propuse ser una madre feliz, y quizás por eso disfruté al máximo cada ultrasonido, los movimientos en la panza, las meriendas cronometradas, y mirarme en el espejo y descubrirme cada semana la barriga más grande. Estaba tan orgullosa, que cuando a las 36 semanas se me adelantó el parto, me sentí muy nostálgica. Me encantaba la idea de ver cuanto antes la carita de mi pequeño, pero sabía que extrañaría infinitamente esa relación tan íntima que logramos tener él y yo desde el útero.

A continuación, les enumero algunos de los principales momentos que se viven durante el embarazo, desde las primeras náuseas hasta el alumbramiento.

Resumen de un embarazo

La noticia: Uno de los días más recordados durante todo embarazo es aquel en que descubrimos que estamos esperando un bebé. Aunque claro, la noticia llega diferente en dependencia del contexto y el número de hijos que tengamos. Por ejemplo, si la madre es primeriza, de seguro estará muy nerviosa, mientras recibirá el abrazo de muchos.

Los tres trimestres: Inicia la gestación, y aunque todavía muchas no se sienten embarazadas, enormes cambios estarán por venir, divididos en tres trimestres. El primero será el más difícil: podrán llegar las molestas náuseas, amenazas de aborto, y el bebé será tan diminuto que no podremos ni siquiera percibirlo.

Después, el segundo trimestre será más agradable: La barriga de futura mamá ya le gritará al mundo que estás embarazada, pero no tendrá el estirón de los últimos meses, y eso nos permite sentirnos con deseos de hacer todo lo que nos limitamos durante la primera etapa.

El tercero es otro trimestre difícil, pero en mi opinión el más feliz: mamá, vas a sentir que tu barriga ya no puede crecer más, dolores en las piernas y unos deseos constantes de ir al baño; pero te reirás cada vez que tu pequeño se mueva dentro de ti y puedas imaginar desde afuera el tamaño de sus piernas, de sus brazos, y si es un niño activo o tranquilo. Papá, no te cansarás de llamarlo desde afuera y colocar la mano sobre el vientre de tu esposa para sentir su respuesta.

La primera captación: A muchas futuras madres cubanas las emociona llegar a esa consulta médica, porque es una señal de que el embarazo ya arrancó por todas las vías. Ese es el día de la primera visita al doctor del médico de la familia, quien es el encargado de seguir el embarazo e ir alertando sobre los posibles riesgos que puedan aparecer.

Pararse sobre la pesa, visitar a especialistas como el nutricionista, el psicólogo, genética, y realizar cada uno de los análisis de rutina, como las pruebas de VIH y el alfafetoproteína (<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi6g8Ckj5bZAhWCxFkKHb8JBC0QFggmMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.cubadebate.cu%2Fespeciales%2F2017%2F08%2F01%2Fdisminucion-de->



Otras secciones

- Sugerimos...
(seccion.php?Mw==)

Tweets by
RevistaMujeres
(<https://twitter.com/RevistaMujeres>)

informaciones-congenitas-en-cuba-historias-nuevas-de-un-logro-de-la-ciencia-videos%2F&usg=AOvVaw3FoFvXUfGLqOar0w-yZUiC), nos permitirán tener una idea clara de cómo estamos enfrentando esta nueva etapa en materia de salud .

Las prenatales: Más de una vez quizás hayas escuchado que hoy los niños nacen mucho más activos y con los ojos abiertos debido a las prenatales. No soy quién para decir si es verdad, pero lo cierto es que estos suplementos de ácido fólico y hierro son fundamentales para enfrentar nueve meses de embarazo en los que el feto demanda mucho de las mujeres para su formación y crecimiento. Tomar cada día estas vitaminas, cargarlas en la cartera a donde quiera que vamos, son parte del día a día de las embarazadas.

Constantes náuseas: El embarazo no es una enfermedad, nos dicen muchos, pero solo quien ha vivido los malestares de los tres primeros meses entiende cómo nos sentimos a veces las gestantes. La primera señal negativa de un embarazo son los constantes vómitos y mareos iniciales, momentos en que el baño y la cama se vuelven nuestro mejor aliado. Es uno de los períodos más desagradables e inquietantes, porque nunca llegamos a entender por qué podemos hasta odiar nuestra comida favorita, y a la vez sentir deseos de comer el alimento menos esperado. Mi caso: unas ganas enormes de tomar sopa de chícharos, y asco por todo lo que antes había comido.

El primer ultrasonido: Se trata de un momento verdaderamente emocionante, donde aparecerán las primeras señales de cómo va marchando todo dentro del útero. Todavía nuestro bebé será pequeño a las 12 semanas, y la barriguita será imperceptible, pero de seguro se sorprenderán mucho cuando en el primer ultrasonido vean cómo sus brazos y piernas ya se mueven incansablemente.



Un bebé con apenas 13 semanas de gestación.
Foto: Archivo.

Los riesgos: Son muchas las embarazadas que transcurren parte de su embarazo acostadas en una cama para poder lograrlo. La hipertensión, la diabetes, entre otras, son enfermedades graves que pueden presentarse en este período, y que pueden derivar en pérdida del embarazo o en nacimientos prematuros. Por eso, los cuidados son la palabra cotidiana en todo embarazo. Nos cuidamos las madres, y a la vez lo hace la pareja, padres, madres y abuelos.

Cuando se nos comienza a notar la barriga: Cada mes del embarazo, la barriga de la futura mamá estará más grande. Cuando comiences a notar el cambio, de seguro extraerás del closet varios vestidos apropiados para la nueva etapa y te tomarás alguna que otra foto cada semana.

Escoger un nombre: Algunos hacen listas enormes, otros desean ponerle uno de los nombres de la familia, o el del padre o la madre. Escoger un nombre puede ser uno de los momentos más especiales, pero también más difíciles del embarazo.

hablar con embarazadas y madres y padres como tú. Con la maternidad, la vida nos da un giro de 180 grados. Es un cambio tan drástico, que variará también nuestro círculo de amistades. No es que nos volvamos monotemáticos y no nos importen otros asuntos, pero no es menos cierto que en esta etapa nos encanta compartir con quienes pueden entender cada emoción que estamos viviendo.

Conversar con tu madre: Mamá, papá, nunca como en este minuto conversarán tanto con su madre, ni entenderán mejor todo lo que ella pasó en tu embarazo y el de tus hermanos. Igualmente, nadie como ella entenderá todo lo que ambos están sintiendo, y por eso no faltará el consejo atinado. Yo todavía la lleno de preguntas e intento aprender un poco a ser la buena madre que ella fue.



La unidad, y el amor entre la madre y el padre, es fundamental para el bebé que está en la barriga.
Foto: Archivo

Tomarnos fotos: Es una de las mejores ideas, que permite registrar los avances del embarazo mes a mes. Pueden crear una especie de álbum semana a semana, en el que incluyan fotos, el peso y la altura uterina, así como los principales resultados de los análisis de rutina. Vivir cada semana de un embarazo con intensidad, incluso aunque la mujer esté ingresada, permite que no nos perdamos un solo instante.

Sentir los movimientos del bebé: Este es uno de los momentos más emocionantes, y que solo las madres podemos disfrutar de manera más intensa. Yo lo sentía a cada instante: en la

calle cuando algún ruido era demasiado fuerte y lo asustaba, en la casa mientras almorzaba o conversaba con alguien, y siempre me sonreía y colocaba la mano sobre el lugar del movimiento, mientras mi esposo, o algunos de mi familia intentaban seguir los movimientos locos y repentinos de mi bebé.

Montar en las guaguas: Montarse en una guagua embarazada es un verdadero dolor de cabeza. Si una mujer tiene 10 semanas, y está en medio de las náuseas y con poca barriga, será una tortura, porque nadie percibirá que está embarazada, y sin embargo ella sentirá más que nunca que necesita un asiento. Ya con la barriga más pronunciada no habrá los mayores problemas, cuando en todas las guaguas de nuestro país aparecen señalizados los asientos para embarazadas, pero siempre habrá que lidiar con el difícil momento de subir al ómnibus, o con algunos insensibles que ven que los asientos están llenos y se reusan a dejarnos sentar. El quid está en no sentir pena a pedir ayuda, siempre habrá alguien que se solidarizará con nosotras, y nos tenderá una mano generosa para ayudarnos.

Comer saludablemente: Durante el embarazo, la mayoría de las mujeres tratan de establecer un régimen de alimentación que les permita tener buenos niveles de hemoglobina, pero sin engordar ni correr riesgos de diabetes, ni hipertensión. Es bueno evitar el pan, el azúcar, y no comer siempre que sintamos deseos, consumir frutas, vegetales, huevos, leche, yogurt, cereales, y así garantizamos nuestra salud y la del bebé.

Preparar la casa para la llegada del nuevo integrante. Vivamos solos o acompañados, preparar la casa para la llegada del nuevo integrante es fundamental. Algunas personas pintan las paredes del cuarto, preparan la cuna, construyen un lavadero o simplemente liberan espacio para colocar las cosas del bebé. Ustedes mejor que yo lo han contado desde los comentarios: a veces no tenemos ni las mínimas condiciones para criar un hijo y la familia tiene que apretarse más de lo que estaba. Pero creo que en cualquier caso lo importante es que se intente apoyar a la pareja con la llegada del bebé, que al final siempre es una felicidad en medio de las más difíciles condiciones económicas.

Comprar la canastilla: Un tema parecido al anterior, conozco parejas que han tenido que contar centavo a centavo para comprar cada uno de los artículos de su canastilla. No obstante, ir comprando poco a poco lo que irán necesitando para el bebé es uno de los principales pasatiempos de futuras madres y padres, aún cuando a veces la economía no nos acompaña y recorrer las tiendas se puede convertir en una pesadilla. Una palangana, sabanitas, pañales para la cuna, culeros, toallas, biberones, ropitas... Aunque también nos disgusta que exista tan pobre oferta y que a veces tengamos que recorrer más de 10 tiendas para poder reunir lo que necesitamos.

Lavar y organizar la ropita del bebé: En el último trimestre del embarazo, tan pesado para la mujer porque las molestias son cada vez mayores, se vuelve una alegría poder ocupar la mente en preparar todo lo que necesitará el bebé una vez nacido. En este asunto mi mamá y abuela siempre me dieron el mismo consejo y no se equivocaron: antes de que llegue el bebé, lava cada uno de sus artículos, colocalos organizadamente, e intenta tener todo listo lo antes posible, para que al llegar al término del embarazo, a las 37 semanas, todo esté en orden.

Preparar el bolso para el hospital: Este es uno de los momentos más bonitos, pero también inquietantes, no solo porque es señal de que cada vez está más cerca el nacimiento del bebé, sino porque la pareja debe pensar bien todo lo que necesitarán durante esos días tan difíciles de hospital.

Tomar un descanso: Todas, o casi todas las embarazadas, descansamos en algún que otro momento de la gestación. Si eres una persona activa, te parecerá un castigo que te pidan guardar un reposo relativo, y evitar actividades como correr, y pasear a donde quiera. No obstante, piensa que lo más importante ahora es seguir las recomendaciones del médico, y que nadie mejor que él sabrá lo que es mejor para el bebé. Si estás de reposo y te sientes deprimida, trata de reunir todas tus fuerzas e intenta ocupar tu mente en pensar en la nueva vida.

La despedida del trabajo: Salir de descanso a las 34 semanas hasta el alumbramiento suele ser para muchas mujeres un momento deseado, pero puede ser también inquietante, si tenemos asuntos que resolver antes de despedirnos.

Si, como la mayor parte de las mujeres cubanas, tomarás tú la licencia de maternidad y estarás ausente de tus labores un año (sobre este tema conversaremos próximamente), piensa que la vida colocará ante ti la tarea más grande que jamás soñaste: la de dar a luz, alimentar y velar cada segundo, por un ser humano que luego te acompañará por el resto de tus días.

Hasta aquí algunos de los momentos que muchas parejas vivimos durante la gestación; pero estoy segura de que me faltaron puntos y de que cada uno de ustedes tendrá su propio resumen, y coincidirá o no con el mío. Recuerden que, como cada semana, mi objetivo es poner ante ustedes el tema, e invitarlos al debate.

Madres y padres cubanos, o en vías de serlo, ¿Cuáles creen que sean los momentos agradables y amargos que más se repiten en un embarazo en Cuba? ¿Cometiste alguna locura durante los nueve meses de tu bebé en el vientre? Comparte tu historia y súmate a “De madre y de padre”.

(Cubadebate)

Accesos: 1004 Comentarios: 0

Embarazo Familia Infancia
Natalidad Niños Salud 12
febrero 2018 | 27 madres
maternidad mortalidad materna

No hay comentarios. Sea el primero en opinar

Tu nombre:

Comentario:

Comentar

GaLkm

Vinculos

Comité Nacional FMC

(<http://www.mujeres.co.cu/comite%20nacional/index.html>)

Género y empleo (<http://www.one.cu/estdegenero.htm>)

Masculinidades en Cuba

(<http://www.masculinidadescuba.blogspot.com>)

Enlaces de interés

Fidel soldado de las ideas

(<http://www.fidelcastro.cu/es>)

Cuba vs Bloqueo

(<http://www.cubavsbloqueo.cu/>)

Antiterroristas

(<http://www.antiterroristas.cu/>)

Ejercicios en casa (<http://www.jit.cu>)

Blogs

EN FAMILIA

(<http://alinacm.bloguea.cu/>) Por Alina Carriera Martínez

DESDE CUBA

(<http://desdecuba.bloguea.cu/>) Por Mariela

Pérez Valenzuela

RAYANDO EL SOL

Cuba en el CEDAW
(<http://www.mujeres.co.cu/cedaw/index.html>)

Observatorio CEPAL (<http://www.cepal.org/oig/>)

Directorio de Prensa
(<http://www.cubadebate.cu/prensa-cuba/>)

(<http://rayanobersol.bloguea.cu/>) Por Gladys Fariñas

TUNERAS
(<http://www.mujerestuneras.blogspot.com/>) Por Aliuska Barrios Leyva

CUBANA
(<http://cubana.globered.globered.com/categoria.asp?idcat=49>) Por Ana Gloria Gonzalez Candebat

GÉNESIS CUBA
(<http://genesiscuba.blogspot.com/>) Por Jesús E. Muñoz Machín

DESDE MI VENTANA
(<http://www.lisychaveco.blogspot.com/>) Por Lisandra Chaveco Valdés

SOPLO DE SUEÑOS
(<http://soplodesueos.bloguea.cu/>) Por Marilyns Zayas Shuman

Directora General: Iraida Campo Nodal

Editoras: Aurika Rubio García y Alina Carriera Martínez

Redacción: Galiano No. 264, entre Neptuno y Concordia. La Habana. CP 10200. Apartado Postal 2120. mujeres@enet.cu (<mailto:mujeres@enet.cu>).