

DECIDÍ SER MAMÁ CON RESPONSABILIDAD



Ser madre es una experiencia única y maravillosa que cambia la vida en diversos aspectos. Traer al mundo a un hijo es una gran responsabilidad, es importante tener en equilibrio tus emociones, y a su vez estar plenamente consciente de lo que significa ser madre.

Este artículo tiene la misión de guiar y entregar de la mejor manera las herramientas de esta etapa maravillosa.

Si tienes ganas profundas de ser madre, hay que tener en cuenta que un hijo/a necesita estabilidad tanto en el ámbito emocional como económico.

Muchas veces se ha escuchado a alguien con ganas enormes de llegar a la etapa de la maternidad... ¡este es el primer paso!, sin embargo hay que preguntarse si te encuentras de forma óptima tanto física y emocionalmente para recibir a un hijo/a.

Se sugiere tener claro los siguientes puntos antes de comenzar este hermoso desafío:

1. Preguntarte si estas realizada en los principales ámbitos de la vida.
2. Si tienes una pareja que quiere ser padre tanto como tú.
3. Dejar malos hábitos, como por ejemplo consumo de tabaco, alcohol, drogas, estrés, etc.
4. Alimentarte equilibradamente y de forma saludable.
5. Estar preparada psicológicamente para abordar este inmenso y lindo desafío.
6. Visitar a una matrona y/o médico para que te realice un chequeo general de salud.

Hay que tener en claro que un embarazo con una madre con mala nutrición, sobrepeso, diabetes, hipertensión, hipotiroidismo, problemas ginecológicos, etc. podría traer complicaciones obstétricas serias, por lo mismo se sugiere tener chequeo completo de salud.

7. Tomar ácido fólico, según lo que indique el equipo de salud, para que así prevengas complicaciones de malformaciones en el tubo neural del feto.
8. Dejar método anticonceptivo, después de tener todos estos puntos anteriores resueltos.

Recuerda, ser madre significa cambiar tu vida, tu tiempo y tu forma de pensar por tus hijos. Significa dar todo con el corazón y entregar tus fuerzas cada día.

Esperamos que haya sido una ayuda y que puedas enfrentar de forma correcta todas las etapas de la vida.

MARÍA PAZ BERNAL REBOLLEDO
MATRONA U. DE CHILE