



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > [Cómo tratar a una embarazada](#)

Compártelo

X



Cómo tratar a una embarazada

Ella dice: “Cariño, estoy embarazada” y él piensa “vale, ¿y ahora qué se supone que tengo que hacer yo?”. Un embarazo es como una montaña rusa para todas las mujeres, tanto para las que tienen náuseas y mareos como para las que no. Su cuerpo va cambiando poco a poco pero sin control y las hormonas se disparan.

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/como-tratar-una-embarazada> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Categoría:

El ser mamá y papá

Cómo tratar a una embarazada

(0 valoraciones)

Martes, Octubre 16th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Ella dice: “Cariño, estoy embarazada” y él piensa “vale, ¿y ahora qué se supone que tengo que hacer yo?”. Un embarazo es como una montaña rusa para todas las mujeres, tanto para las que tienen náuseas y mareos como para las que no. Su cuerpo va cambiando poco a poco pero sin control y las hormonas se disparan.

Pero ¿y el padre? Él debe **aprender cómo tratar a una embarazada** y al mismo tiempo descubrir cómo gestionar sus nuevas emociones.

Cómo tratar a una embarazada (y no morir en el intento)

Lo primero que debe hacer el padre es creerse que él también forma parte de esta historia. Aunque sea la mujer la que vaya a gestar a su bebé, **el padre también deberá vivir el embarazo de forma activa y tendrá un rol en el parto**. A partir de este punto, la mejor forma de tratar a una embarazada es con mucha paciencia y comprensión. Los famosos **antojos durante el embarazo o el mal humor en embarazadas** lo causa la hormona de la progesterona, y hace que la futura mamá tenga más sueño, esté más sensible e irritable y

sufra mareos o náuseas. Así que, una vez sabido que no es locura transitoria, lo mejor que podrá hacer el padre es tener paciencia, implicarse en el embarazo y estar allí por lo que ella pueda necesitar.

El rol del padre durante el embarazo

Acciones tan simples como acompañarla al ginecólogo, **practicar algún deporte** [6] juntos, comer la misma comida saludable que ella o informarse sobre el tema, harán sentir a la futura mamá que la cosa va de dos y que su bebé va a tener al mejor padre del mundo.

Como ya hemos dicho, el mal humor durante el embarazo puede hacer que las muestras de ayuda por parte del padre sean percibidas por la madre como una sensación de agobio. Pero seguro que hay **un montón de cosas que él puede hacer y que ella agradecerá**: encargarse de las facturas, de la compra o de ir a buscar ese extraño y repentino antojo de embarazo, por ejemplo.

El bebé está en camino: el papel del padre en el parto

Lleváis meses esperando este momento, y por fin ha llegado: “Cariño, creo que el bebé ya quiere salir”. 1, 2, 3.... 4, 5, 6..... Calma. Las madres parturientas tienen una sensación de alivio (porque el momento ha llegado), nervios (por lo que va a suceder), y miedo (porque todo salga bien). El padre, a su modo, también tendrá estas mismas sensaciones aunque no es momento de expresarlas (sino más bien de tratar de disimularlas). Encargarse de que la canastilla esté a punto, tener a mano el teléfono de un servicio de taxis y no olvidarse de todo el papeleo necesario, ayudarán a la madre a ver que la situación está controlada.

Una vez en el hospital, es el momento de poner en práctica lo aprendido en las clases de preparación al parto. Hay mujeres que necesitan coger la mano de su pareja, otras hacer los ejercicios de respiración con ellos, a otras les basta con una sola mirada de complicidad... **El papel del padre en el parto** [7] **es fundamental**, tanto físico como psicológicamente y aunque es difícil que trate de ponerse en el papel de la madre (lo sabemos) debe ser cuidadoso y sobretodo hacer sentir a la mamá parturienta que lo está haciendo genial.

La vuelta a casa y la depresión posparto

Por fin tenéis a vuestro bebé y es momento de volver a casa, pero aunque parecía que los cambios de humor eran cosa del embarazo, resulta que la recién estrenada mamá pasa de la emoción al llanto y del enfado a la tristeza. Y es que entre un 70 y un 80% de las futuras madres sufren la llamada “tristeza de la maternidad” y cerca de un 13%, depresión posparto. Aunque es probable que las aguas vuelvan a su cauce en unas semanas, la depresión posparto puede durar entre 3 y 14 meses de promedio y es aquí cuando **el papel del padre en el posparto** [8] **es nuevamente esencial**. Pequeños actos como saber decir “no” a las visitas de amigos y familiares, ocuparse del bebé para que la madre pueda descansar o

airearse y encargarse de las tareas más esenciales de la casa, ayudarán a la madre a saber acostumbrarse esta nueva situación de tres.

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/como-tratar-una-embarazada>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/como-tratar-una-embarazada>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/como-tratar-una-embarazada&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=Cómo tratar a una embarazada>

[3] <https://twitter.com/share?text=C%C3%B3mo%20tratar%20a%20una%20embarazada&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/como-tratar-una-embarazada>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/como-tratar-una-embarazada>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/841671>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/10761>

[7] <https://www.nestlebebe.es/node/801706>

[8] <https://www.nestlebebe.es/node/830081>