

LA GUÍA MAMMAPROOF DEL EMBARAZO Y LA CRIANZA

♥
¡Nueva
versión!
2022



*Una guía de recursos para vivir el embarazo
y la maternidad/paternidad de forma
más consciente y conectada.*

Editorial

Por Mavi Villatoro

Ya vamos por la cuarta edición de esta guía para embarazadas que extiende sus contenidos hasta los primeros meses de vida del bebé abrazando la crianza.

Una guía que nació cuando Anaïs, del equipo de Mammaproof volvió de su primer embarazo indignada por la falta de información de calidad y contrastada que se ofrecía a las futuras mamás cuando estaban embarazadas.

Mammaproof tenía que editar una Guía sobre este tema. Estábamos cansadas de los directorios de productos “indispensables” y de los “expertos” que piensan saber más que las propias madres / padres sobre cómo has de sentirte, cómo has de actuar, cómo has de hacer... La Guía del embarazo de Mammaproof tenía que ser algo diferente.

Una Guía en escucha de las necesidades reales de las madres y por lo tanto en constante evolución. Una guía tutelada por las mejores profesionales que reconocen el poder inherente a cada mujer para dar a luz... sólo tienes que acompañarlo, respetuosamente.

Y ahora también, una guía que va más allá del parto.
Porque entendemos que cuando nace un hijo, nace una madre que necesita ser acompañada.

CONTENIDOS

- 4 Cuidarse en el embarazo
- 8 Embarazo, parto y crianza ecológica
- 11 Yoga
- 16 Lista bebé
- 19 Tiendas
- 22 Seguimiento del embarazo
- 26 Profesionales de la salud
- 30 Fertilidad
- 34 Estoy de parto
- 37 Parto respetado
- 40 Doulas
- 46 Salud mamá y bebé
- 49 Postparto
- 50 Primeros días del bebé
- 53 Dar la teta
- 56 Receta lactancia
- 59 Criar acompañadas
- 62 Actividades y talleres
- 66 Porteo
- 68 Lecturas
- 69 Seguridad

STAFF

Edición y redacción: Mavi Villatoro y Anaïs Orihuela

Publicidad: Ana Ariño

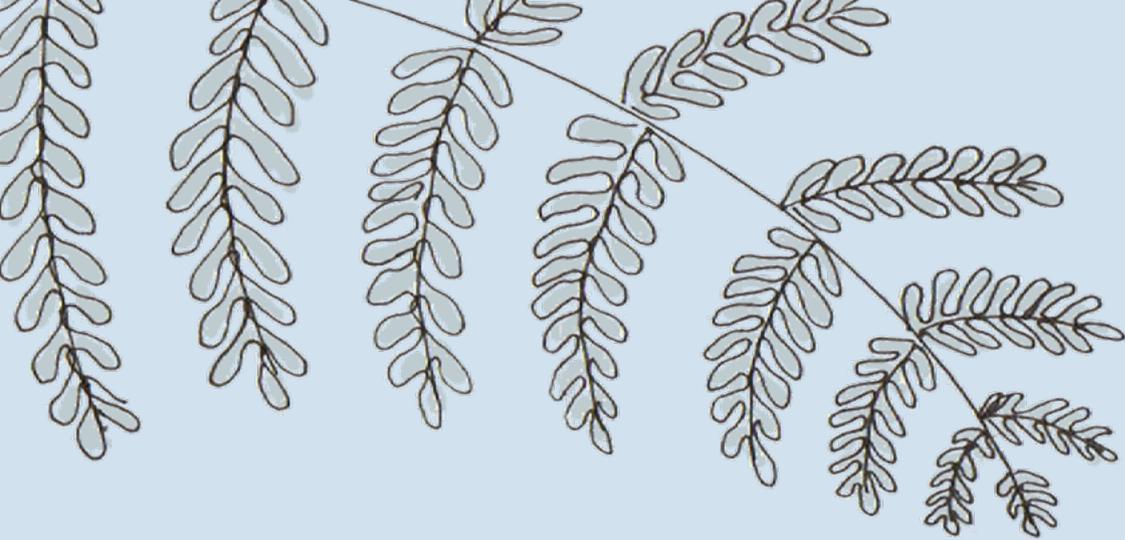
Diseño y maquetación: Marta Parra Anaïs Orihuela y Bea Ferran

Ilustraciones: Silvia Cruz

Gracias a **todas las agentes y colaboradoras** que habéis aportado vuestro granito de arena.

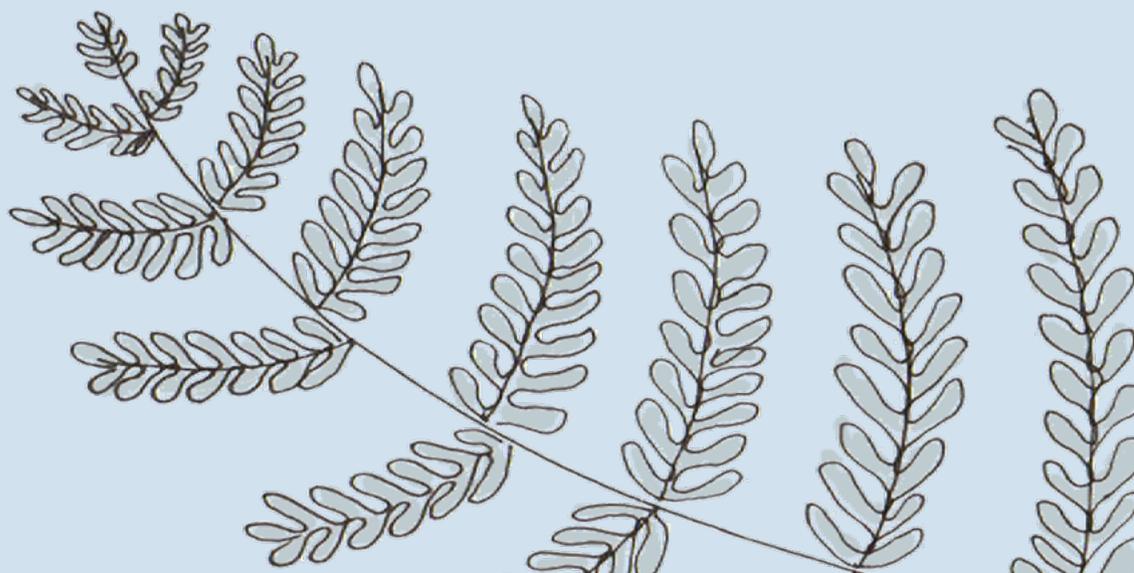
Gracias a **Marina Vergés** por habernos ayudado tanto con esta edición. A todos los **partners** que nos habéis ayudado a dar rigor a la información. Y a las marcas que habéis confiado en Mammaproof y que habéis hecho posible que esta guía exista.





1

EMBARAZO



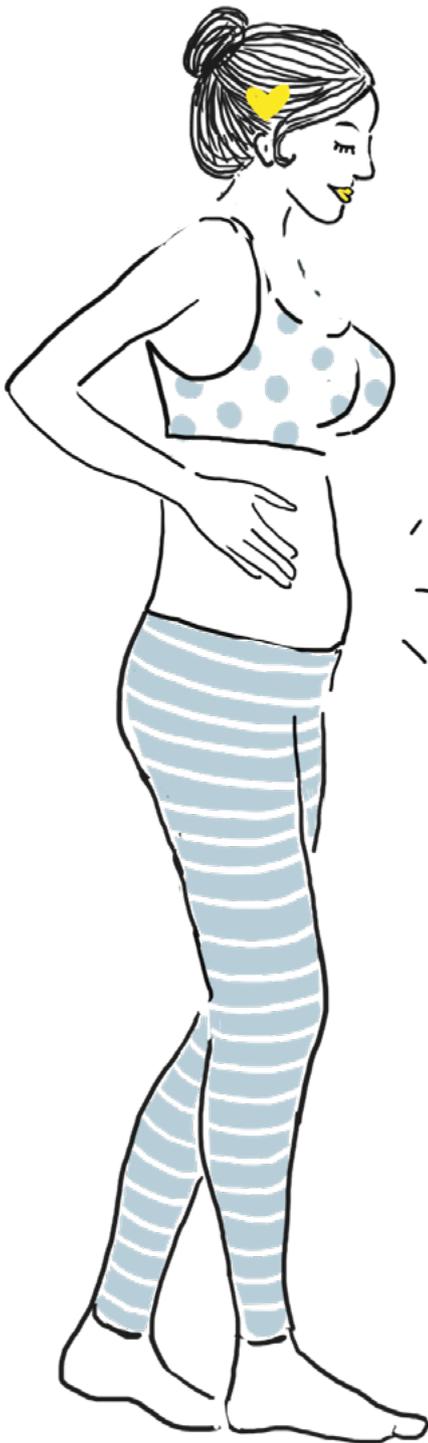


MESES IDEAS PARA CUIDARTE

El embarazo es una excelente oportunidad para la práctica del **auto-cuidado**. Es el único momento de la vida en el que de manera literal, al cuidarte a tí misma estarás simultáneamente cuidando de otra vida. Te proponemos 9 cuidados específicos, asociados a cada mes, que te ayudarán a poner consciencia y empezar a integrar la vida que se está gestando en tu interior.

Primer trimestre

Puede que pases este trimestre sin darte ni cuenta o puede que tengas vómitos u otros síntomas desagradables que te recuerdan que algo se está gestando. En todo caso, la vida se arraiga y tu cuerpo lo está aceptando. ¡Date tiempo!



PRIMER MES: **HOLA VIDA**

Lo sepas o no, lo sepan o no ... tómatelo con calma. En este primer mes **práctica la meditación** a través de visualizaciones, mantras o técnicas de mindfulness que te lleven a un estado de aceptación y gratitud hacia esta nueva vida que es ya semilla.

SEGUNDO MES: **PASO A PASO**

Elige dar un paseo antes que subir en el bus en hora punta. Detente en un banco y observa. Ve a visitar a esa amiga que vive lejos, caminando. Observa cómo la vida se abre camino en la propia naturaleza. A veces prospera... y otras no. **Si vives una pérdida, no te quedes sola, busca ayuda.**

+
INFO



Si necesitas consultar profesionales, recursos y bibliografía especializada en el duelo gestacional y perinatal, hemos preparado este post.

TERCER MES: **INFUSIÓNATE**

Hidrátate a tope. Como alternativa a las bebidas excitantes que no le sientan bien a tú bebé, dispones de una selección de infusiones naturales que con sus propiedades digestivas previene el ardor de estómago, las náuseas y los vómitos. Una opción casera es hervir el jengibre y añadir un poco de miel y limón. Pero atención no se recomienda consumir infusiones de plantas que puedan provocar contracciones uterinas como la infusión de salvia, poleo, té de boldo, agracejo, ruibarbo o ruda..

Segundo trimestre

Ya has pasado el periodo de prueba. Empieza a notarse y puedes sentir que tu cuerpo se está acostumbrando a las nuevas circunstancias. Puede que sientas un chute de energía y ganas locas de crear, gozar y hacer el amor. Haz todo lo que sientes que quieres hacer estas llenas de vitalidad y llevas la vida dentro que te da alas. Puedes empezar a practicar Yoga prenatal en presencial o desde casa, ir a nadar...

CUARTO MES: CUIDADO DENTAL

Se recomienda una visita de control cada 3 meses.

Durante el embarazo se pierde la inmunoglobulina de la saliva, por lo que las bacterias aumentan en número provocando caries, gingivitis, lesiones mucosas o simplemente halitosis.

— Todo ello se puede prevenir con más higiene, cepillado y el control cada 3 meses con tu dentista de referencia.

Así que tranquila ¡no se tiene por qué perder un diente con cada embarazo!

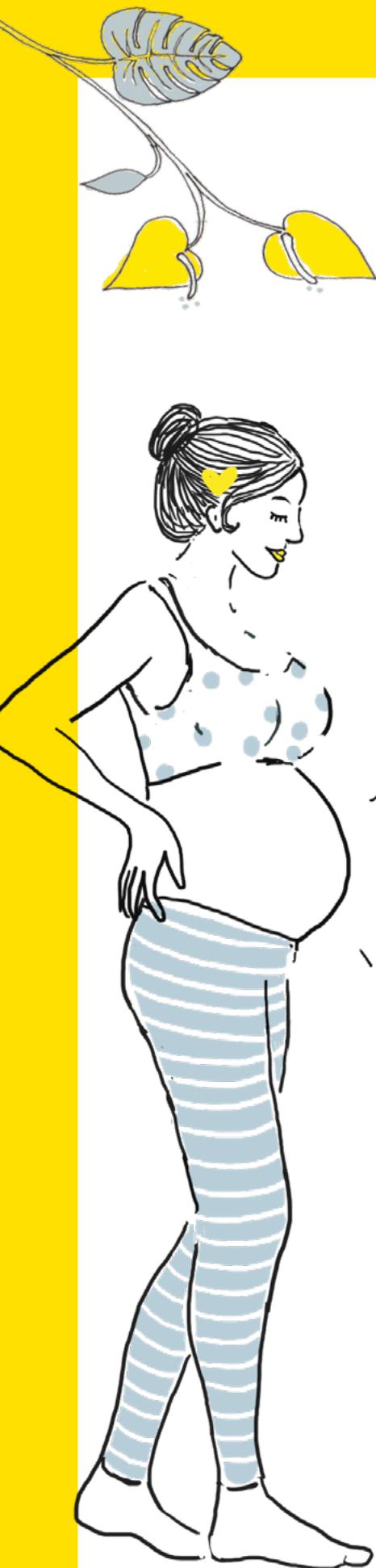
QUINTO MES: MUÉVETE

¡Conecta con tu cuerpo! La práctica de yoga puede ayudarte mucho a conectar con tu cuerpo y con el bebé que está creciendo dentro. [Aquí te recomendamos algunos recursos y espacios.](#) La matronatación es también un ejercicio maravilloso durante el embarazo, en Penguins por ejemplo ofrecen un curso de preparación al parto en el agua impartido por comadronas. [Aquí puedes leer más sobre Penguins.](#)

SEXTO MES: CELEBRA TU BARRIGA

Regálate una sesión entre amigas de belly painting y foto.

Si hace buen tiempo puede ser en un parque con un picnic y luz natural. Elige un dibujo que te guste para ofrecérselo a tu hija/o. Sentir las caricias del pincel en tu vientre es puro placer



Tercer trimestre

Ya eres una experta en esto del embarazo. Casi que alargamos unos meses más ¿segura? Noooo ... la emoción y la curiosidad por verle la carita es demasiado grande. Venga ¡que ya queda poco!

SÉPTIMO MES: **CONSTRUYE UN APEGO SEGURO**

Para los bebés, incluso dentro del vientre materno, esa seguridad es condición para su crecimiento y desarrollo. Un embarazo libre de tóxicos, con suficiente y adecuada nutrición y sin mucha ansiedad ayudarán a que nazca un bebé más fácil de calmar, más receptivo a tus cuidados.

En este post, la Dra. Ana Barbero Sans nos ofrece sus consejos para construir un apego seguro con tu bebé.



OCTAVO MES: **UNA ASANA QUE NO FALLA**

Para prepararse para el nacimiento emocional y físicamente y para ganar confianza en una misma. Además esta meditación prepara los brazos para llevar el bebé con amor y mucha paz. Elegir una música agradable y repetir de 3 a 5 min.

INHALAR



EXHALAR



INHALAR



NOVENO MES: **MEDITACIONES ACTIVAS**



Parir es una aventura. Llegadas hasta aquí sólo te queda entregarte al proceso y prepararte para todo lo que venga ¡sí a todo! Sí, a todo lo que te ayude a tí o a tu bebé a dar a luz con seguridad, amor, paz y consciencia.

Embarazo, parto y crianza **ecológica**

POR BLANCA LAINEZ

Una nueva forma de acompañar y abordar el cuidado de la vida y de la maternidad acordes a esta nueva era en la que entramos, con el objetivo de co-crear una nueva sociedad futura más humana.

Este es el abordaje y mirada desde la que acompaño, con las leyes de la ecología y del amor aplicadas al cuidado de la etapa de embarazo y maternidad.

Desde este lugar me ocupo de cuidar la vida como comadrona y como terapeuta, trabajando junto a la mujer y su pareja para favorecer una experiencia positiva y saludable en el embarazo y el parto, poniendo el foco en el cuidado del más vulnerable, el bebé intraútero.



ilustración de **Silvia Cruz**
con diseño de **Blanca Lainez**
para ilustrar el concepto
Embarazo Ecológico

No hay partos ni buenos, ni malos.

La concepción, el embarazo y el parto deberían ser vividos desde la normalidad, con goce, placer y de forma positiva. Toda mujer debería ser protagonista de su transformación hacia la maternidad, debería participar en todas las decisiones de su cuidado, y debería recibir un acompañamiento amoroso, sensible y seguro, con las mínimas intervenciones posibles.

Porque en toda mujer está la potencialidad para poder vivir su embarazo, parto y maternidad en plenitud.

Pero este camino hacia un nacimiento más humanizado y fisiológico, siento que, en los últimos años, nos ha llevado a idealizar un tipo de parto que no siempre es posible. Siempre me ha producido mucha tristeza escuchar “que pena” cuando una mujer no consigue su ansiado parto natural.

Estoy convencida de que lo que realmente transforma el nacimiento en una experiencia de goce y plenitud es que sea cuidado y acompañado desde el amor, el respeto y la conciencia, independientemente del tipo de parto que sea y más allá de la intervención que necesite la madre.

Porque cuando ayudamos a las madres a transitar su proceso, sea el que sea, estamos facilitando el despliegue de todo su potencial. Y cuando ponemos el foco en el cuidado de la vida y en la consolidación del vínculo primario entre mamá y bebé, es cuando realmente estamos facilitando la transformación y la sanación y favoreciendo crear las bases para el desarrollo del nuevo ser, hacia la salud y felicidad.



Hacia un embarazo, parto y crianza ecológico

Un embarazo, un parto y una crianza saludable y ecológica pasa por acompañar a la mujer trabajando con ella y con su pareja de una forma integral y sistémica. Entendiendo la complejidad de los procesos, confiando en su potencial innato y también respetando sus límites, si aparecen, para ayudar a traspasarlos y a abrazarlos.



Mujer, despierta. El camino del amor no excluye a nadie. No lucha. Lo reconoce todo y lo integra. Une.

Quien te acompañe desde la luz y el amor estará a tu lado, más allá de toda ideología, te ayudará a elegir tu propio camino y a conectar con lo que necesitas, abrazando y amando todo lo que está ti.

Esta es la ecología aplicada al embarazo. La unión e integración de todo lo que está en nosotros y afuera. Y no en los demás.

En Amallum, Blanca ofrece un pack de acompañamiento al embarazo que incluye asesoramiento sobre embarazo ecológico, visitas prenatales individuales y en pareja, atención a consultas vía whatsapp y un taller intensivo en pareja sobre nacimiento consciente. Tenéis toda la información aquí.



Blanca Lainez

Comadrona, terapeuta y acompañante de experiencias de tránsito y cambio. Blanca es especialista en Ecología de Sistemas Humanos y desde su espacio, Amallum, acompaña el nacimiento y también a la madre y a su pareja en su proceso y camino hacia la maternidad.





la magia del

YOGA

durante el
embarazo



Por Inma Campos & Mariona Ventura

Si hay un momento en la vida en el que la práctica del yoga puede ayudarte a conectar con la vida (con la tuya propia y con la que estás gestando) este es sin duda el embarazo.

La maternidad es una oportunidad maravillosa para revisarnos; la gestación trae consigo una explosión de amor tan grande que nos permite reconectar con el corazón de una forma mucho más profunda. Dar a luz no es solo alumbrar a nuestro bebé, dar a luz es alumbrar también aquello que está oscuro en nuestra vida, conectar con nuestro amor más profundo y también con nuestros miedos.



El yoga nos dice que nuestro cuerpo es el instrumento a través del cual podemos sentir la energía que somos; que a través del yoga podemos conectar con ese cuerpo energético (que sostiene el cuerpo físico) para ampliar nuestro campo de percepción tanto físico, sensitivo como mental.

Gracias a la práctica del yoga podemos irnos, durante el embarazo pero también en cualquier momento de nuestra vida, a un lugar mucho más amplio en el que nos encontramos con nuestro verdadero potencial. Porque cuando nos quedamos en la mente, con sus pensamientos y creencias limitados, es cuando vivimos en relación a los que nos dice el entorno: que “nos va a doler” que “necesitamos anestesia” que “va ser agotador” que “no vas a dormir”... y es que demasiado a menudo nos quedamos en patrones muy densos y muy limitados.

Entonces el yoga nos coloca en un lugar, nuestro lugar, en el que a través de la práctica y de un movimiento repetitivo, una respiración y un mantra podemos sentir el campo amplio de posibilidades que tenemos para conectar con lo que Sí podemos hacer.



Porque la mayoría de mujeres pueden parir de forma natural, consciente y mamífera, cuando llegado el momento, pueden conectar con ese campo amplio de posibilidades que les permite sentir que “pueden”



La magia del yoga durante el embarazo es precisamente ese poder para **conectar, a lo largo de la gestación, con el sentir del parto y con la capacidad que tenemos, no de parir así o asá, sino de sostener lo que la vida nos va a traer.** Sin alerta, ni expectativa, sucumbiendo a nuestro yo mamífera y entregando el control al proceso de parto.



Inma Campos es comadrona e instructora de yoga, junto a Mariona Ventura, han diseñado 9 meses contigo, un programa de acompañamiento al embarazo consciente a través del yoga.

**+
INFO**

9 MESES CONTIGO

www.9mesescontigo.com

9 meses contigo es el curso de yoga para embarazadas online diseñado por Imma Campos, comadrona y profesora de Yoga, que te acompañará con reflexiones y clases de yoga específicas, para cada semana del embarazo, desde el primer trimestre hasta la semana 41.



+ info



+ info

YOGA CON GRACIA

www.yogacongracia.com

Yoga con Gracia nace hace 16 años como taller de Yoga de barrio y en 2020 se muda a su formato online, ofreciendo además de clases de Yoga para todos, sus maravillosas clases de yoga para embarazadas, post parto, charlas, talleres y workshops de fin de semana.

LA MUJER HABITADA

www.lamujerhabitada.com

Amaia Ariztegui es mujer, madre e Instructora de Yoga Terapia Hormonal, Yoga Prenatal y Chi Kung de la Mujer. Creadora de La Mujer Habitada, un espacio donde habitarse, donde sentirse, donde quererse, en el que Amaia ofrece cursos y talleres tanto presenciales como online.



+ info

YOGA PRESENCIAL

FIT LOVAS

C. de Nàpols, 231, Local 2, 08013 Barcelona
Tel. +34 684 14 74 37

www.fitlovas.com/servicios/maternity

En Fit Lovas Maternity cuentan con un equipo maravilloso para acompañarte durante tu embarazo a través del yoga prenatal, el entrenamiento, y los círculos para embarazadas y puérperas en los que se comparte abiertamente de mujer a mujer.



+ info



+ info

MÉS MILLOR

c/ Felip II 23 Entresuelo 4 08027 Barcelona
Tel. 644 37 61 70

www.mesmillor.com

Sesiones de Yoga en sus múltiples versiones, para embarazadas, con bebés, en familia,... todo en un entorno cálido y agradable, donde compartir la maternidad con otras madres que transitan el mismo proceso, y ayudar a tomarse la vida con más calma y serenidad.



OSANA

c/ Pintor Vila i Puig, 25 08192

Sant Quirze del Vallès

Tel. 937 21 38 13

www.centro-osana.com

Osana es un espacio de terapias y movimiento en Sant Quirze del Vallès que acompaña la salud y el bienestar desde la osteopatía, la fisioterapia, la psiconeuroinmunología, el movimiento del cuerpo y la terapia emocional.



+Info

PRESENCIAL

RESPIRA SALUT

Rambla Sant Jordi 2, Torrefarrera, Lleida
Tel. 659 49 91 16

www.respirasalut.cat

Organizan talleres y espacios de acompañamiento a la crianza y también yoga en familia y talleres de masaje infantil impartidos por una especialista.



Muy pronto



LISTA

BEBÉ

Vaya por delante que para preparar la llegada de tu bebé no necesitas un montón de cosas para ¡Ni mucho menos! Pero somos conscientes que la llegada de un bebé trae consigo una lista más o menos extensa de productos que no tenemos.

Aquí os presentamos una bonita selección de productos que nos gustan.

1.



Moises

De [Hannun BCN](#)
Hecho a mano con una estructura de paja de maíz y madera.

2.



Conjunto tinte 100% natural

Hecho artesanalmente con algodón orgánico y tinte azul índigo natural.
De [Ninenuts](#).



3.



Empapador sostenible

El lavable y está hecho con fibras 100% naturales compostables. Creado por [Tanana Crafts](#)



4.



Mochila Evolutiva

Portabebés evolutivo de tela de fular que se adapta perfectamente al crecimiento del bebé desde recién nacido hasta los 24 meses, en [Kangura](#).



LISTA BEBÉ

5.



Bandana bebé

De **Abubuu**, hechas a mano con doble posición de cierre, para usarlo pasada la época de dentición como complemento.

6.



Mordedor con muselina

De **Monocrom**, la muselina es de algodón orgánico y el mordedor atado de madera natural tallado a mano por **Guineuok**,

7.



Pañales de tela

Pañales de tela evolutivos de la marca EcoNaps y Pop In entre otros en **EcoTribu BCN**

8.



Camiseta de lactancia

Diseñadas junto a Macropus, estas camisetas permiten lactar y portear al mismo tiempo.

De **La Mamavaca**.

9.



Funda de hamaquita

De **FundasBCN**, Protege el tejido original de la hamaca de posibles manchas. Lávala cuando sea necesario, ya que es muy fácil de colocar. ¡Esta con diseño de Snoopy!

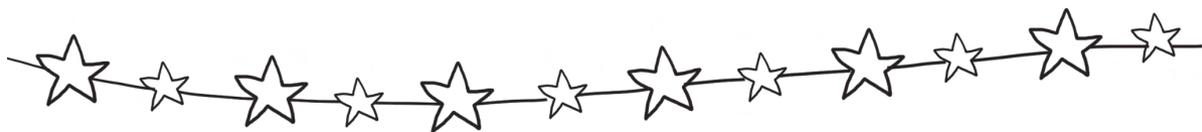
10.



Kit de masaje

Todo lo necesario para crear un momento único de conexión con tu bebé a través del masaje

De **VACA rules!**



LISTA BEBÉ

11.



Ropa primera puesta

Esta es de Petit Oh! Y está hecha con un suave algodón pima. Lo podéis encontrar en [La Naula](#).

12.



Colchón de cuna

[De Marmota](#), transpirable, cómodo e higiénico, completamente desenfundable y con dos topes laterales que ayudan a que el bebé permanezca en el centro.

13.



Portadocumentos

Ideal para llevar todos los documentos del bebé: tarjeta sanitaria, cartilla médica, informes... En [Gugu's Little Things](#)

14.



Productos de baño para recién nacido.

Estos son naturales de la marca Carelia y los podéis encontrar [En Noari Kids](#)

15.



Taza de aprendizaje

Hecha con fibra de arroz y silicona alimentaria certificada. Diseñada para la autonomía de las pequeñas/os. En [Espai Criança i Salut](#)

Tiendas

para preparar su llegada

En Mammaproof somos muy de apoyar el pequeño negocio local, y no queríamos dejar de compartiros algunas de nuestras tiendas de barrio favoritas. En ellas encontraréis productos de puericultura, ropa, accesorios, etc. ¿Nos vamos de compras?

NOARI KIDS



Noari Kids Barcelona

C/ Bac de Roda, 126

08020 - Barcelona

Noari Kids Mataró

C/ Miquel Biada, 10

08302 - Mataró

www.noarikids.com

Noari Kids es una de las tiendas de referencia en puericultura de Barcelona y Mataró, con una cuidada selección de productos. **Su especialidad es la seguridad a contramarcha en el automóvil, el porteo ergonómico, soluciones para gemelos y cochecitos.** También una gran selección de juguetes, juegos y materiales de entretenimiento y aprendizaje, y las mejores marcas de alimentación, hogar e higiene.

[+ info](#)

LA MAMAVACA



La Mamavaca

Rambla de Prat, 25, 08012

Barcelona

Tel. 932385779

www.lamamavaca.com

La Mamavaca es una tienda de puericultura especializada en ecocrianza en el barrio de Gracia. 16 años en el sector, **acompañando a las familias desde el amor, la experiencia y apostando por una crianza sostenible.** Además, La Mamavaca es un espacio para compartir, con **talleres y actividades** para embarazadas o familias con bebés en etapa de crianza. Ah ¡Y tienen tienda online!

[+ info](#)

KANGURA



Kangura

C/ del Torrent de l'Olla,
163, 08012 Barcelona
Tel. 931 05 18 67

www.kangura.com

Kangura es una empresa especializada en **portabebés ergonómicos** que lleva más de diez años ayudando a papás y mamás a elegir los más adecuados para cada caso o situación, a usarlos correctamente y a disfrutarlos.

Organizan talleres online gratuitos de porteo para recién nacidos, porteo en verano/invierno o para resolver dudas. Tienen tienda online con todo lo que os hace falta para portear.

+ info

LA NAULA



La Naula

c/ Sant Pere 6
08911 Badalona
Tel. 931 42 33 54

www.instagram.com/la.naula/

Una tienda en Badalona con **productos muy bien pensados y seleccionados: juguetes, complementos, puericultura...** Laia y Núria han priorizado además materiales y productos sostenibles. También ofrecen una interesante **agenda de talleres y actividades** con propuestas de arte, experimentación sensorial, para embarazadas...

+ Info

AÚPA ORGANICS



Aúpa Organics

C/ de Marià Aguiló, 1-3,
Local 4, 08005 Barcelona
Tel. 932 80 74 78

www.aupaorganics.com

En **Aúpa Organics** encontraréis una cuidadísima selección de **productos elaborados con materiales orgánicos y biodegradables, libres de tóxicos y producidos de forma ética y sostenible.** Ropita, productos de higiene, accesorios para el día a día o primeros juguetes con la mirada puesta en la sostenibilidad. También tienen tienda online.

+ info

GUGU'S LITTLE THINGS



Gugu's Little Things

Carrer d'Arcadi Balaguer, 34,
08860 Castelldefels,
Tel. 937 50 48 55

www.tienda.guguslittlethings.com

En esta bonita tienda de puericultura de Castelldefels, encontraréis todo lo que podéis necesitar para la llegada de vuestro bebé: cochecitos, bañeras, mochilas de porteo, tronas, bolsas y un montón de **cosas más seleccionadas con mucho cariño por Estela y Alberto**. Son especialistas en seguridad en el automóvil (hacen asesorías, pruebas e instalaciones) y únicamente trabajan con sillas a contramarcha.

+ info

ECOTRIBU



Ecotribu

Berenguer de Palou, 31
Barcelona
Tel. 633 91 92 22

www.instagram.com/ecotribu_bcn

Ecotribu es una **tienda y un espacio de juego y talleres imprescindible** en Barcelona. Surge de la necesidad de un espacio en el que compartir en familia y en el que **ofrecer juguetes y productos sostenibles para la primera infancia, con una mirada feminista y respetuosa** hacia la maternidad y la crianza. Detrás de esta preciosa tienda encontraréis a Cris y a Natalia, seleccionando los mejores productos y facilitando el juego libre y la conexión entre familias.

Muy pronto

ESPAI CRIANÇA I SALUT



Espai Criança i Salut

c/ Torras i Bages, 1C.
08201 Sabadell
Tel. 931 96 40 33

www.criancaisalut.cat

En **Espai Criança i Salut** encontraréis **mucho más que productos para la crianza**. Además de su bonita selección de producto, es también un espacio donde las familias pueden disfrutar de su maternidad y paternidad, con talleres, actividades, formaciones y encuentros. Un espacio mágico que transmite una calma absoluta, en pleno centro de Sabadell.

+ Info

SEGUIMIENTO Y ATENCIÓN DEL

EMBARAZO NORMAL

Seguro que al enterarte de que estás embarazada te han asaltado un montón de dudas ¿Y ahora qué? ¿Cuándo voy al ginecólogo? ¿Cómo va a ser el seguimiento? ¿Qué pruebas me tengo que hacer? Puede que te estalle el corazón de emoción, puede que te invada el pánico o puede que directamente no te lo creas aún. Sea cual sea tu reacción, acéptala, respira y déjate llevar ¡Estás embarazada! Y va a ser un viaje apasionante.



Para que te hagas una idea de cómo es el seguimiento normal del embarazo hemos recopilado junto a Inatal, la Fundación Medicina Fetal Barcelona, esta información.

EN COLABORACIÓN CON



Primer trimestre

Es alucinante la cantidad de cosas que suceden en nuestro cuerpo durante el primer trimestre de gestación, todo empezará con un espermatozoide y un óvulo; y en (¡solo!) tres meses se habrán formado los principales órganos del bebé: médula, cerebro, columna vertebral, corazón, pulmones, sistema nervioso, ojos, piel...

PRIMERA VISITA Y ANALÍTICA

Entre la semana 7 y 9 es recomendable programar la primera visita para iniciar el seguimiento y programar la primera analítica. También se realizará el test de Coombs para valorar los grupos sanguíneos de mamá y bebé y un análisis de orina.



Al acabar el primer trimestre el bebé medirá unos 10 cm y pesará unos 50g.

ECOGRAFÍA DEL PRIMER TRIMESTRE

¡La primera vez que verás al bebé y que oirás su corazón! Esta prueba permite detectar hasta el 60-70% de los posibles problemas malformativos que puedan aparecer en la gestación. En este momento se mide también la translucencia nuchal, el líquido que todos los fetos tienen en la nuca.

TRIPLE SCREENING

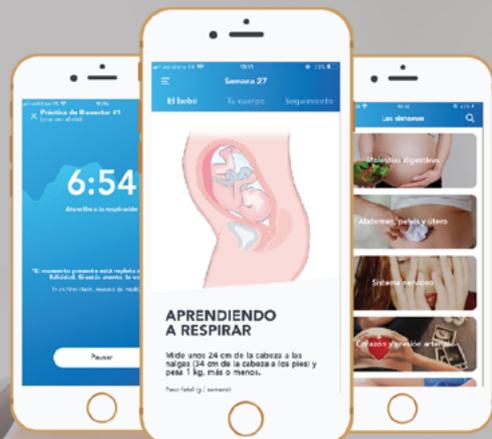
En este trimestre se realizará la prueba del Triple Screening. [Más información sobre esta prueba en Inatal.](#)



“Tu app sobre el embarazo, de la mano de expertos en medicina materno-fetal”

Incluye planes personalizados de nutrición y bienestar emocional

inatal



DISPONIBLE
PARA IOS Y
ANDROID

Segundo trimestre

Este trimestre conocerás (si quieres) el sexo del bebé y empezarás a sentirlo dentro de ti. Si te encontraste regular en el trimestre anterior, probablemente vayas mejorando poco a poco durante el segundo trimestre. ¡Disfrútalo! El seguimiento y las pruebas habituales este trimestre son:

AMNIOCENTESIS

Cuando el triple screening del 1r trimestre da un riesgo elevado de cromosomopatías se puede realizar una amniocentesis. Se trata de una prueba que entraña un riesgo relativo, [encuentra aquí más información.](#)



Durante el 2n trimestre se establecen los patrones de sueño y actividad del bebé. Ya es capaz de identificar la voz materna y sus ojos son sensibles a las luces y sombras.

ECOGRAFÍA DEL SEGUNDO TRIMESTRE

La ecografía morfológica sirve para examinar detalladamente la morfología órgano por órgano del bebé, pudiendo diagnosticar anomalías en el desarrollo. También se valora la placenta para ver el riesgo de complicaciones como la preeclampsia o el retraso de crecimiento intrauterino, así como, el cérvix o cuello uterino para estimar el riesgo de parto prematuro.

ANALÍTICA DEL 2N TRIMESTRE

Se realiza entre la semana 24 y 28 para valorar la evolución del embarazo. Lo normal es que se realice también en este momento el test de O'Sullivan (comúnmente llamada la prueba del azúcar) para identificar el riesgo de padecer diabetes gestacional. [Inatal nos cuenta más sobre esta prueba.](#)



Tercer trimestre

El bebé está prácticamente formado y durante este trimestre se dedicará a crecer y ganar peso. Su corazón bombea sangre, su cerebro tiene cerca de 100 trillones de conexiones neuronales, y sus sentidos desarrollados casi por completo le permiten percibir los estímulos que le rodean.

ECOGRAFÍA Y ANALÍTICA DEL 3R TRIMESTRE

La última eco sirve para evaluar el crecimiento del feto además de su posición. También se valora la cantidad de líquido amniótico y el estado de la placenta. En este último trimestre se vuelve a programar analítica además de un test de coagulación y un cultivo vaginal para descartar la presencia del Streptococo.



A lo largo del 3r trimestre el bebé crecerá tanto que ya no podrá moverse con la misma libertad. Hacia la semana 36 la mayoría de los bebés están ya en posición cefálica.

MASAJE PERINEAL

Es aconsejable preparar el periné para el momento del parto. Algunos estudios han demostrado que la realización de masajes en el periné disminuye la tasa de episiotomías y/o desgarros en los partos vaginales no complicados.

LA MONITORIZACIÓN

Si el embarazo es de bajo riesgo, a partir de la semana 40 suele realizarse la monitorización del feto ¡las famosas correas! Si entre la semana 40 y la 41 la monitorización muestra signos de que la placenta empieza a ser insuficiente o bien cuando se llega a las 42 semanas, el protocolo hospitalario habitual implica la inducción del parto.



PROFESIONALES DE LA SALUD & EL BIENESTAR

que te pueden ayudar mucho en esta etapa



+info

Comadrona y terapeuta, especialista en Ecología de Sistemas Humanos y en crianza ecológica. Desde su espacio, Amallum, acompaña el nacimiento y también a la madre y a su pareja en su proceso y camino hacia la maternidad.

BLANCA LAÍNEZ
(AMALLUM)

Comadrona

C/2 de mayo 316, 3º, 08025
Barcelona - 610 308 625



www.blancalainez.com



+info

Es médica, se formó como pediatra en Argentina, luego se certificó como IBCLC. Acompaña a las mujeres y sus familias desde el embarazo, para que se sientan confiadas y seguras en el cuidado de la salud de sus hijos, establezcan una lactancia satisfactoria y superen las dificultades que en ocasiones pueden presentarse.

DRA. PAULA AROZA

**MÉDICA & CONSULTORA DE
LACTANCIA (IBCLC)**



www.paulaaroza.com





PROFESIONALES DE LA SALUD & EL BIENESTAR

que te pueden ayudar mucho en esta etapa



+info

Mamá, psiquiatra y psicoterapeuta especializada en la etapa perinatal. Ayuda a mujeres con tristeza o ansiedad durante la búsqueda de un embarazo, la gestación y el primer año posparto con herramientas de gestión emocional, psicoterapia y/o farmacoterapia.

ESTEL SOTO

Psiquiatra &
psicoterapeuta perinatal

Tel. 633 968 319



www.estelsoto.com



+info

Inspira Quiropráctica es un espacio para reconectar con una misma, con el cuerpo y la mente. Se enfocan en la columna vertebral y el sistema nervioso para ayudar a familias a mejorar su salud. Con especial atención al embarazo, al posparto y al mundo pediátrico.

INSPIRA QUIROPRÁCTICA

QUIROPRÁCTICA

Carrer del Rosselló 235,1-2,
08008 Barcelona



www.inspiraquiropRACTICA.com



PROFESIONALES DE LA SALUD & EL BIENESTAR



+info

Marina y Nicolas Malécot practican una osteopatía suave y “sin crujidos” con la que acompañan a futuras madres y a sus bebés durante el embarazo y el postparto. Un espacio que busca con mucho cuidado encontrar el origen de la docencia y no solamente tratar sus consecuencias.

MALECOT OSTEOPATIA

Espacio Osteopatía

C/ Consell de Cent, 217, 08011
Barcelona - 930 153 848



www.malecotosteopatiabarcelona.com



+info

En Osteopetits encontraréis un equipo de fisioterapeutas y osteópatas que tratan de forma personalizada y con un acercamiento holístico, a bebés, niñas, niños, embarazadas y familias. Están especializadas en abordar de forma amorosa la osteopatía pediátrica y la fisioterapia respiratoria.

OSTEOPETITS

Espacio Osteopatía

C/ Marià Aguiló 22, bajos, 08005
Barcelona - Tel. 930 08 95 88



www.osteopetits.com



PROFESIONALES DE LA SALUD & EL BIENESTAR



que te pueden ayudar mucho en esta etapa



VIRGINIE JAUME

Terapeuta manual perinatal

Virginie es quiromasajista prenatal - postnatal. Acompaña a embarazadas y parejas a lo largo del embarazo y la maternidad para ayudar a conectar corporalmente en todas las etapas. También ofrece talleres para dar un papel activo a la pareja el día del parto.

Carrer Maria Cristina 10, Sants

También a domicilio - 622337874



www.virginiejaume.com

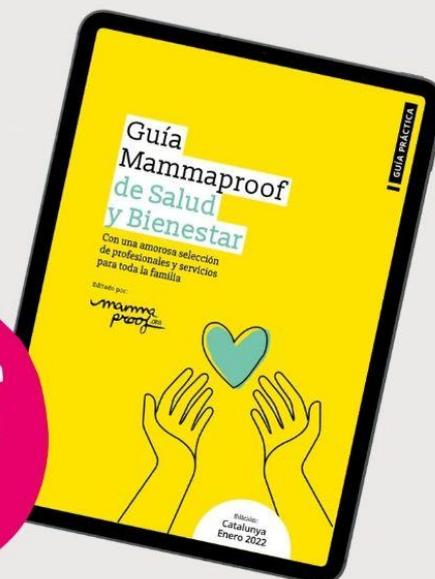




¿Conoces nuestra Guía Mammaproof de la Salud y el Bienestar para toda la familia?

La **Guía Mammaproof de la Salud y el Bienestar** es una guía de profesionales, centros y recursos para la salud y el bienestar familiar. En ella encontrarás profesionales que hemos certificado y están alineados con nuestra visión humanista de la salud y con nuestros valores de respeto a la infancia.

Descárgala **GRATIS** aquí



NO ME QUEDO EMBARAZADA

¿Y AHORA QUÉ?

POR MAR Y CARLOS OSANA

Me han dicho que todo está bien, que no hay aparentemente nada que impida que me quede embarazada, pero dado el tiempo que hace que lo intento / intentamos, lo mejor es optar por técnicas de reproducción asistida.

Es posible que te sientas reflejada en esta frase o en otras parecidas. Aplicado a otros ámbitos de la vida, nos cuesta entender como algo que NO está estropeado NO funciona, ¿verdad?

En fertilidad, hoy en día, se sigue dando por bueno el: “todo está bien, pero debemos ir a fecundación in vitro (FIV)”, que en realidad esconde un: “en realidad no sabemos porque no te quedas embarazada y para qué perder el tiempo en averiguarlo cuando podemos recurrir a una técnica avanzada, como es la FIV”, que no es infalible por cierto.

Este no es un artículo en contra de las técnicas de reproducción asistida, al contrario: de una forma bien valorada, acompañada y preparada se trata de herramientas tremendamente útiles.

No podemos renunciar a los avances en fertilidad, pero no a cualquier coste o sin explorar todas las posibles causas o sin tener en cuenta el tremendo desgaste para la mujer (y la pareja en el caso que la haya) que generan este tipo de procesos, aún siendo bien acompañados.



Necesitamos un cambio de paradigma:
**“De la visión monoterapéutica al enfoque
en base a los mecanismos de acción”**



Actualmente contamos con amplia evidencia (científica y clínica) acerca de cómo diversos factores pueden influir negativamente en la fertilidad, aún sin tratarse de patologías en sí mismas. Desde la Psiconeuroinmunología Clínica (PNIC) enfocamos cualquier proceso de salud centrándonos en las causas que subyacen. En fertilidad existen multitud de mecanismos a los que normalmente se les resta importancia porque de forma aislada no justifican la **NO fertilidad**.

Debemos transitar hacia un enfoque más personalizado que atienda todos los factores implicados y no solo a aquellos estipulados, como causas primarias de la infertilidad, porque en la mayoría de casos a pesar que estos últimos se descarten, el embarazo sigue sin llegar.



***¿Qué aspectos o factores
deberían ser contemplados?***

Además de las analíticas básicas de sangre, el cariotipo, la histerosalpingografía... Debemos contemplar todos los posibles factores, no solo los bioquímicos sino también los emocionales, sistémicos y de ritmo de vida.

Por nombrar algunos factores:

- 1. El ciclo menstrual.** Entre el 60-70% de mujeres sufren de dismenorrea, síndrome premenstrual y hasta el 20% endometriosis. Estos procesos condicionan mayor inflamación, especialmente endometrial y también mayor estrés oxidativo que puede afectar a la calidad ovocitaria.
- 2. Alteraciones en la microbiota vaginal y endometrial.** Especialmente en mujeres con antecedentes de infecciones vaginales recurrentes y que además han presentado algún aborto previo. El proceso inflamatorio se estima que afecta al 50% de las mujeres con fallo de implantación o aborto recurrente y a 1 de cada 4 mujeres con infertilidad de causa desconocida.
- 3. Las disfunciones tiroideas mal diagnosticadas.** Para descartar un hipotiroidismo hemos de analizar todo el eje tiroideo para saber cómo se comportan las diferentes hormonas tiroideas una vez se han generado en la glándula, dicho de otro modo: confirmar si las hormonas tiroideas se activan correctamente y se encuentran en rangos funcionales para la fertilidad y no solo convencionales para descartar patología.
- 4. Las causas emocionales, sistémicas y de ritmo de vida.** No solo el estado emocional de la mujer, también el de su pareja (si la tiene) y su alrededor. Si el día a día es estresante porque me dedico a una profesión que no me gusta o me genera un nivel de estrés elevado, si sufro insomnio o hay algún tema que me tiene angustiada, obviamente que son factores que hay que abordar.

Desde la visión sistémica se abordan también los **temas pendientes de resolver en el sistema familiar** que pueden influenciar de forma negativa en la concepción. Estos temas pendientes pueden ser de la persona en cuestión (mujer que quiere concebir) o de miembros de su sistema familiar e incluso ancestral. También son importantes los **procesos de duelos de abortos o muertes perinatales previos**, energéticamente hay que darles su lugar para que puedan llegar otros miembros al sistema familiar.

En **Osana** nos gusta mirar a las personas en su conjunto, para saber que quieren explicarnos sus síntomas y poderles acompañar en sus procesos terapéuticos.



Mar y Carlos Osana

Mar es bailarina, terapeuta psico-corporal, Carlos es enfermero y fisioterapeuta especializado en psiconeuroinmunología clínica, juntos dirigen Osana y Osana Salud Academy, un espacio en el que, entre otras muchas cosas, acompañan a familias en su proceso de fertilidad.

+
INFO



The background is a solid yellow color. It features several starburst patterns, each consisting of a central dark grey dot with approximately 18 thin, dark grey lines radiating outwards in all directions. These starbursts are arranged in a grid-like pattern, with one in each of the four corners and one in the center of each of the four quadrants.

2

PARTO

ESTOY DE PARTO



POR PAULA CAMARÓS

La información es poder y por supuesto calma, por ello llegar a ese momento mágico y especial, empoderada y con la información adecuada es esencial. No existe un parto mejor que otro pero gracias a la información, vivirás el proceso con mucha más calma, serenidad, y entendiendo el porqué de cada cosa. Tienes un amplio abanico de posibilidades, y tú tienes el poder de elegir lo que más resuene con tu manera de vivir la maternidad. En este artículo te comparto **5 tips importantes para llegar a tu parto con la información y calma que necesitas.**

1.

Saber diferenciar la fase del parto en la que te encuentras.

Una duda muy frecuente que tienen las mujeres cuando llega el momento del parto, es si sabrán diferenciar las distintas contracciones. La respuesta es sí. Las contracciones de la fase latente de parto, son contracciones llevaderas, dolores en ocasiones parecidos a los dolores de regla, algunas mujeres refieren que le duele la espalda a nivel lumbar y algunas otras sienten la tripa más suelta. El mejor lugar para pasar esta fase es en casa: puedes darte un baño, comer, beber, salir a pasear...

A medida que la fase activa de parto va llegando, irás notando como las contracciones se intensifican, comienzan a ser menos espaciadas en tiempo, más intensas y regulares. El cuerpo pide descansar entre contracciones, probablemente emitirás sonidos más intensos. Pasada 1 hora (en mujeres multíparas) o dos horas (en primíparas) de contracciones regulares, deberías ir pensando en ir al hospital, si este es el lugar donde has decidido que darás a luz.

**2.****Romper la bolsa o no romperla no indica estar o no estar de parto.**

En muchas ocasiones, visualicemos la típica escena en la que la mujer “rompe aguas” como coloquialmente llamamos y ese parto comienza raudo y veloz. Quiero dejar claro que la bolsa amniótica puede romperse antes de comenzar el proceso, durante o incluso aunque es menos común, que el bebé nazca dentro de la bolsa integra. Si al romper la bolsa el líquido no es claro, tiene apariencia verdosa o marroncita, has de acudir al hospital. Si rompes la bolsa en casa, y el líquido es claro, no necesitas acudir de inmediato.

3.**Expulsar el tapón mucoso no es indicativo de acudir al hospital.**

Hay mujeres que lo expulsan unas semanas antes de ponerse de parto, y mujeres que lo expulsan tan solo a unas horas de comenzar con contracciones. Expulsarlo o no, no es indicativo de que el parto sea inminente. Puedes seguir haciendo vida normal, puedes darte un baño, incluso ir a la piscina.



En su libro “**El poder de crear vida**” Paula relata de forma muy didáctica y con un montón de información relevante cómo es el proceso de gestación, parto y postparto. Un libro que te ayudará a tomar decisiones más empoderada y en calma.



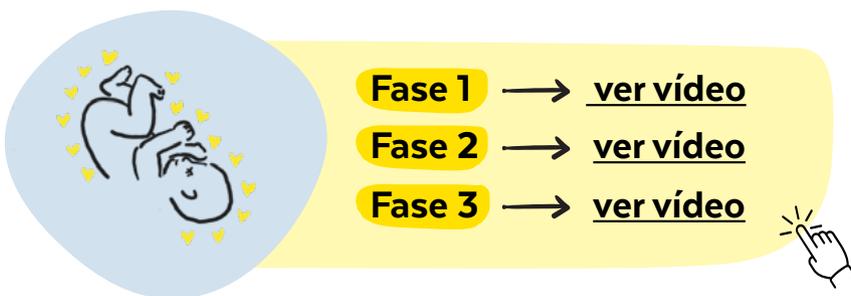
4.**Intenta respirar relajada y no tenses la mandíbula.**

Una vez que las contracciones han llegado para quedarse, notarás que cada vez son más intensas y más seguidas. Tu cuerpo te pedirá descansar entre ellas, escucha a tu cuerpo, deja que te guíe. Ayúdate de la gravedad, date un baño, una ducha, cambia de posturas... Recuerda que el parto es movimiento y no te olvides de relajar la boca. Si el cuerpo te pide emitir sonidos, adelante.

5.**Una vez llegue el momento de ir al hospital, vete relajada.**

Puedes ir en la parte trasera del coche, llevar gafas de sol, poner música relajante, inspiradora, en definitiva, intentar mantener los niveles de oxitocina fluyendo. No te olvides de llevar tu plan de parto y por supuesto tómate el tiempo que necesites para tomar las decisiones pertinentes. Tu eres la verdadera protagonista.

A continuación, te dejo una trilogía de videos que seguro te ayudan mucho a ampliar conocimiento, ¡espero que te gusten!

¿Cómo saber si estoy de parto?

Paula Camarós Ruiz es madre, matrona, IBCLC y autora del libro “El poder de crear vida”. Se formó en España y se especializó en Reino Unido, donde ejerció 6 años para el sistema público de salud. Es fiel defensora del parto humanizado y respetado, y cree firmemente en el poder del equipo multidisciplinar, es por ello que en 2017 abrió Baby Suite, un centro para la maternidad en Madrid donde las familias se sienten acompañadas, cuidadas y guiadas en el proceso apasionante, maravilloso y retador que es la maternidad.



**PARTO
SEGURO
Y RESPETADO**

El parto seguro y respetado según la definición de la asociación **El parto es Nuestro** no es un parto en casa ni un parto hospitalario. Es un parto donde la mujer ha podido elegir, se siente segura, confía en su cuerpo, y el profesional que le atiende, además de conocer y respetar la fisiología femenina, conoce los riesgos de las intervenciones y no las practica de forma injustificada.

Se diferencia entre cuatro tipos de respeto:

1. **A la fisiología del parto.** Dejando atrás prácticas que van en contra de la misma como por ejemplo obligar a la embarazada a permanecer tumbada yendo en contra de la gravedad y dificultando el descendimiento del bebé por el canal del parto.

Paola Roig, psicóloga y doula, ha preparado un post con recursos para transitar el dolor del parto como parte del proceso fisiológico para recibir a nuestro bebé. 

2. **A los deseos y necesidades de la mujer.** No impedirle que coma, beba o que esté acompañada por quien ella considere oportuno en cada momento.
3. **A los derechos de la mujer como usuaria del sistema sanitario.** Todos tenemos derecho a la información (existencia de complicaciones, ventajas e inconvenientes de los posibles tratamientos) y a decidir libremente.
4. **A los derechos del bebé.** Derechos básicos como es el de estar en contacto con su madre desde el primer momento y poder disfrutar de la lactancia materna sin interferencias.

EL ACOMPAÑAMIENTO, CLAVE

Sentirse acompañada, bien informada, querida y protegida en un momento de tanta vulnerabilidad es determinante para que la experiencia del parto sea positiva.

En el entorno hospitalario, especialmente si vas por la sanidad pública, los profesionales que te acompañarán desde el

Violencia obstétrica es todo lo que supone una falta de respeto hacia las mujeres en el parto y hacia sus bebés y eso puede incluir desde no respetar la fisiología del parto a no advertir de los riesgos de las intervenciones y hacerlas sin que ella esté informada y haya consentido.

Ibone Olza



embarazo hasta el posparto inmediato, serán muy probablemente desconocidos y por ello es importantísimo que te prepares a fondo con tu pareja para que seáis un equipo.

En este post que nos ha preparado **Cris Moe**, trimadre, doula, y coach del parto, encontraréis consejos y recursos para preparar el parto en pareja. 

Os recomendamos también buscar un espacio o centro de preparación al parto con una mirada consciente y respetuosa, que os ayude a entender mejor el proceso fisiológico y que os dé recursos para parir con confianza. [En Amallum, Blanca Laínez ofrece talleres y cursos \(presenciales y online\) para preparar el parto desde la conciencia y el amor y para integrarlo cómo la experiencia transformadora que es.](#) 

Y EN CUANTO A DÓNDE PARIR

Si te decantas por un parto hospitalario, te recomendamos que visites antes el centro que estés valorando para entender mejor cómo trabajan y para responder algunas preguntas importantes que te ayudarán a decidir con criterio el mejor lugar para ti y tu criatura.

La matrona **Laia Casadevall** nos ha preparado un post con 10 preguntas relevantes que te pueden ayudar cuando buscas un hospital para dar a luz 

ALTERNATIVAS PARA UN PARTO MÁS HUMANIZADO

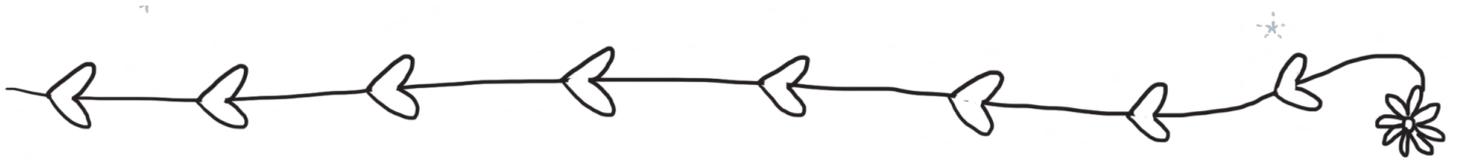
“En el camino de iniciar cambios en la humanización del parto, uno de los aspectos claves y más importante, junto a la creación de nuevas recomendaciones y protocolos de atención al parto normal como proceso fisiológico basadas en la evidencia científica, es el poder ofrecer alternativas diferentes para parir.”
Blanca Laínez

En este completo post, **Blanca Laínez**, recoge información sobre las diferentes alternativas en España en cuanto al lugar dónde parir. 

El lugar ideal para dar a luz es aquel donde podrías dormirte o hacer el amor.

Sheila Kitzinger





cómo acompaña una DOULA

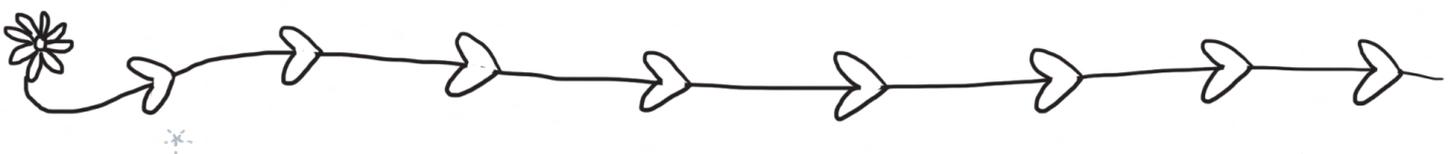
Por Andrea Ros de Madremente

En nuestro país, la doula continúa siendo a día de hoy una figura que despierta muchos conflictos: desconocida, estigmatizada y criticada a muchos niveles. Esto ha llevado a las doulas a justificar lo que hacemos enfatizando en lo que NO somos, “no somos sanitarias y no somos terapeutas” claro que no, porque ya hay otras personas que lo son. Nosotras somos doulas y nuestro rol es muy concreto.

Una doula es una mujer experimentada, formada y actualizada que acompaña a la mujer durante la gestación, el parto y el puerperio.

Las doulas cuidamos, miramos, escuchamos y formamos. Somos guardianas de los deseos y necesidades de la madre.

Las doulas somos divulgadoras y sostenemos la logística y el corazón de la madre en todas las etapas de la maternidad. **Nuestra competencia no es otra que el cuidado exhaustivo de la madre, su bienestar y su placer.**



Es importante entender que una doula no aconseja, las decisiones han de ser siempre tomadas por la mujer embarazada. La doula no interviene con su opinión ni su vivencia. Acompañamos lo que la mujer vive, siente y quiere, respetando siempre sus decisiones.

Durante el embarazo

Ofrece información y sabiduría, facilita un espacio de diálogo en el que la embarazada puede hacerse preguntas y puede expresar sus deseos y necesidades. Dependiendo de su formación puede ofrecer también recursos corporales y físicos, propuestas más holísticas, hipn parto, etc.

Durante el parto

Ofrece apoyo, calma y logística. Nunca propuestas o intervenciones sanitarias, aunque sí estamos formadas para detectar señales de alarma que facilitan la derivación.

La doula no ayuda durante el parto, porque la mujer de parto no necesita la ayuda de nadie, solo la protección y el apoyo.

Durante el postparto

La doula sigue **ofreciendo mirada, presencia, calma, información y derivación cuando es necesario.**



Necesitamos divulgar sobre la figura de la doula por respeto y amor al colectivo pero, sobre todo, por respeto y amor a las mujeres. **Necesitamos crear espacios acompañados por doulas, en los que las madres puedan sentir y vivir una maternidad plena.**



Andrea Ros es actriz, madre y doula, desde su comunidad online Madrementemente y desde su espacio físico en Gràcia, El Refugi de les Mares, acompaña maternidades para ser vividas con plenitud y placer.

+
INFO

DOULAS

DOULAS

& espacios

para sentirte acompañada



+ info

CRISTINA VEGA

www.cristinavega.es

Acompaña a embarazadas y madres recientes creando con ellas un espacio de seguridad en el que puedan escucharse a sí mismas y tomar sus decisiones desde la tranquilidad y el respeto. Es reflexóloga, asesora de lactancia y formadora en Amanadoula.

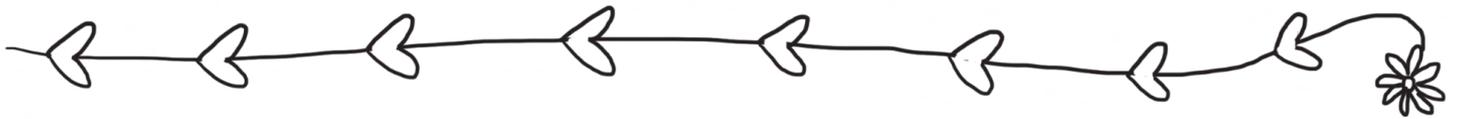
#MAMMALIVE sobre maternidad acompañada

Con Cristina Vega

En este directo de IG estuvimos hablando con Cristina sobre la figura de la doula como profesional del acompañamiento, sobre cómo se forman las doulas, y sobre cómo pueden ayudarte en tu maternidad.

[Puedes consultarlo aquí.](#)





+ info

EL REFUGI DE LES MARES

www.instagram.com/elrefugidelesmares/

El espacio de acompañamiento de Andrea Ros, de @madremente, en el que junto a su maravilloso equipo de doulas acompañan a embarazadas, madres y familias a transitar la maternidad para vivirla de forma plena y consciente.



+ info

ESPAI CRÈIXER

www.espaicreixer.es

El espacio de acompañamiento de Marilisa, con grupos para el embarazo, parto, postparto, la crianza, familias monoparentales. Un lugar para hacer tribu, compartir y expresar sensaciones, pensamientos y emociones. También ofrecen acompañamiento psicoterapéutico y de bienestar integral.



+Info



ESPAI CRIANÇA I SALUT

www.criancaisalut.cat

Aida es doula de formación y de corazón, junto a su socia Núria en el espacio en Sabadell acompañan a embarazadas y familias y ofrecen un lugar en el que hacer tribu con la tranquilidad de saber que estás en buenas manos.

Muy pronto

ESPAI MIMA'M

www.espaimimam.com

El acompañamiento a la maternidad, paternidad y crianza, a través del equipo de doulas y asesoras Mima'm, es uno de los puntales de Espai Mima'm. Núria es el alma de este proyecto y junto a su equipo organizan cursos preparto y grupos de lactancia y postparto.

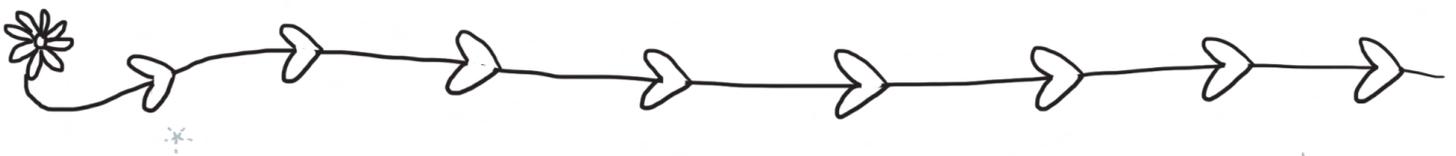


+ info

PELL A PELL

www.pellapell.com

Un espacio creado para cuidar y acompañar en el embarazo y la crianza de la mano de Paola Roig, doula y psicóloga perinatal, y Sam Lipquin, también psicóloga formada en disciplina positiva. Un espacio para crear comunidad y fomentar la salud y el bienestar desde una mirada respetuosa y consciente.



Grupos de crianza y espacios familiares

Nuestra agente Paola Roig, del Espacio Pell a Pell, nos ha preparado un extenso post de grupos de crianza y espacios familiares en Barcelona y alrededores para las familias con criaturas menores de tres años.

[Puedes consultarlo aquí.](#)



3

POSPARTO



SALUD

EN EL

POST- PARTO



Nueve meses preparándote para el parto y para recibir a tu hijo o hija y parece que nadie pensó en decirte -Eh! que después de parir, de recibir a tu bebé y de asegurarse de que estáis bien, te van a dar el alta del hospital y te vas a ir a casa con una pequeña personita que aún no conoces- Los primeros días son duros y tu cuerpo va a necesitar semanas para recuperarse. Es importantísimo que pongas especial atención también a tus cuidados.

El puerperio (o cuarentena) comprende las 6 semanas siguientes a dar a luz y durante ese periodo lo más seguro es que tengas un par de visitas con la comadrona o ginecóloga, para valorarte después del parto y para darte el alta médica pasadas esas 6 semanas.

Aunque no formen parte del seguimiento estándar durante el postparto, **hemos listado cuidados y recursos que nos parecen importantes y que te pueden ayudar mucho en este periodo tan sensible:**

1. CUIDAR DE TU SUELO PÉLVICO. El peso de la barriga durante el embarazo y la apertura del canal de parto para el alumbramiento habrán castigado la musculatura de tu suelo pélvico, es importantísimo recuperarlo bien para evitar pérdidas de orina, prolapsos o problemas con el sexo. No dudes en asistir a un fisioterapeuta o en apuntarte a clases de recuperación.

Para más info, te recomendamos este #MammaLive sobre suelo pélvico que hicimos con Mireia Grossman y Silvia Alonso de **Espai Alé**.



2. APOYO DE EXPERTOS. Si das el pecho y te está resultando difícil o doloroso, llama a una asesora de lactancia. Si tienes dudas sobre cómo atender a tu pequeño, pide cita con tu comadrona o pregunta al pediatra. Buscar la ayuda de expertos cuando un tema te angustia te ayudará a afrontarlo con mayor confianza y calma.

La **Dra. Barberó Sans**, además de pediatra es psicoterapeuta y en su consulta ofrece atención emocional a madres que están sufriendo con la crianza.



3. TÚ, TÚ Y TU PAREJA. Es importante darte un tiempo para tí, aunque sea media hora para salir a pasear, tomar algo con tu hermana o hacer un rato de yoga. El postparto es intenso y parar y desconectar te ayudará a mantenerte más positiva y tranquila. Igual sucede con la pareja, vuestro hijo pasa a ser lo más importante, pero no os olvidéis de encontrar momentos para hablar, entender y respetaros el uno al otro.

4. GRUPOS DE CRIANZA. No es casual que cada vez existan más grupos de crianza con los que compartir experiencias con otras familias durante las primeras semanas y meses de la crianza de tu bebé. Si sientes la necesidad de hablar, de compartir preocupaciones o de conocer otras mamás y otros papás no dudes en apuntarte a alguno.

En este post hemos reunido **doulas & espacios de acompañamiento** que te pueden ayudar mucho en esta etapa. +

Y en este otro post, encontrarás un montón de **espacios que organizan actividades y talleres** para hacer con tu bebé. +

5. TRISTEZA POSTPARTO. El puerperio puede ser emocional y psicológicamente muy duro. Sentirse triste, tener ganas de llorar, verse superada o tener sentimientos contradictorios para con el bebé es mucho más común de lo que pensamos. No te avergüences y no lo escondas, es completamente normal, te ayudará mucho hablar con un especialista en estos temas.

Para más info, te recomendamos **este post de la psiquiatra Estel Soto** sobre los trastornos emocionales más comunes.



Sobre vivir al postparto

Con We are Mammass

El **kit postparto de We are Mammass** está diseñado con muchísimo mimo para acompañar algunos de los retos del postparto, la lactancia, el autocuidado, la salud sexual...

Productos y herramientas para plantarle cara a los retos físicos y emocionales de la nueva maternidad.

Contiene:

- Botella peri higiene íntima
- Sales del mar muerto
- Pack frío / calor calmante
- Bragas postparto
- Aceite para estrías y cicatrices

¿Por qué nadie me contó que esto iba a ser así? Parece mentira que aún estemos así, pero la realidad es la que es: todavía nos falta mucha mucha mucha luz para iluminar las sombras del postparto. Se habla poco y se acompaña menos.

Pero el postparto existe y tenemos que hablar más de él, normalizarlo, entenderlo, transitarlo, acompañarlo y cuidarlo. Sí, cuidarlo, porque cuando entendemos que detrás de las grietas, los puntos, la inseguridad, el miedo y la emoción hay un momento vital precioso que pasa demasiado rápido.



We are Mammass existe para ayudar a todas las mujeres durante su viaje de maternidad: embarazo, parto, postparto y lactancia. Una tienda online con productos especialmente diseñados para ayudar y empoderar a las mujeres en esta etapa tan maravillosa. [Aquí puedes descargar su guía de supervivencia al postparto.](#)

+
INFO

YA HA NACIDO.

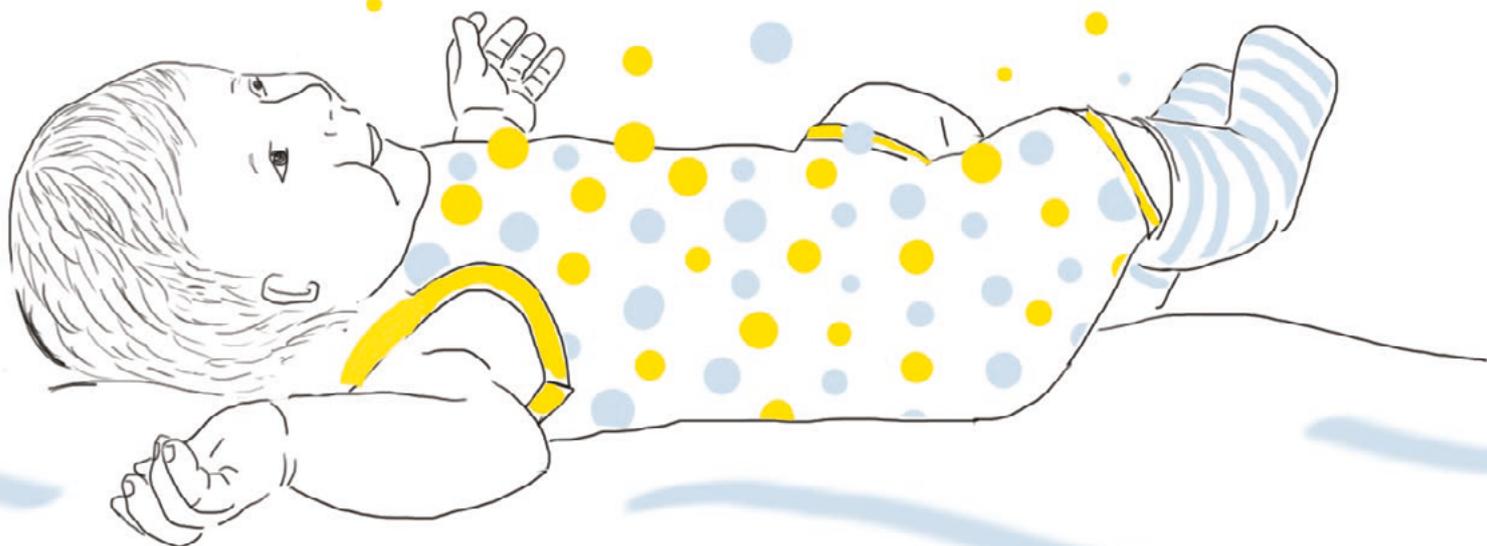
Y AHORA, ¿QUÉ?



Os habíais estado preparando para la llegada de vuestro bebé, pero una vez ha nacido, la mayoría de familias expresan que nadie les había explicado cómo era realmente la maternidad y paternidad.

En estas líneas vamos a tratar de algunas de esas cosas que toda familia recién estrenada debería saber.

POR HORTENSIA VALLVERDÚ





Necesidades del bebé tras el nacimiento:

- 1. Nada más nacer, el bebé necesita y espera aquello conocido: el cuerpo de su madre.** Es muy importante que no se separe de ella salvo por motivos de urgencia médica. El cuerpo de la madre le aporta lo que necesita y le ayuda a transitar su llegada al mundo.
- 2. Es importante que se mantenga el contacto piel con piel** para regular mejor la temperatura, niveles de azúcar en sangre, frecuencia respiratoria... además el bebé llorará muchísimo menos y estará más tranquilo.
- 3. El contacto piel con piel debe hacerse el máximo tiempo posible,** pero como mínimo las 2 primeras horas de vida. Esas primeras horas son un período sensible en que el bebé está reactivo y alerta. En ese momento se da la impronta, el primer “flechazo”, muy importante también para el futuro buen progreso de la lactancia materna.
- 4. Durante los primeros minutos, es recomendable que el bebé pueda seguir recibiendo la sangre que le llega por el cordón umbilical,** y que éste se corte cuando ya esté colapsado. Al recibir esta sangre, el bebé tendrá mejores depósitos de hierro los primeros meses de vida.
- 5. Otras intervenciones tras su nacimiento, como el test de Apgar, se pueden hacer estando en contacto piel con piel con su madre.** Las intervenciones que precisen una separación, como pesar al bebé, pueden esperar.

Necesidades del bebé las primeras semanas:

- 1. Los bebés nacen muy inmaduros y precisan lo que se llama la “exterogestación”:** todo aquello que les recuerde al ambiente intrauterino les va a calmar y reconfortar. El porteo, el balanceo, el estar flexionados y recogidos, los sonidos atenuados...
- 2. Los bebés no toleran estar lejos de su madre.** La pareja tiene un papel importantísimo de soporte de la díada madre-bebé, aunque es normal que muchos bebés se calmen más con la madre.
- 3. El colecho,** además de ser una práctica agradable para muchas familias, favorece la lactancia. Es recomendable, salvo si hay factores de riesgo como tabaquismo, ingesta de alcohol o medicamentos sedantes. No deben usarse mantas pesadas o colchones blandos que puedan hundirse, y es recomendable que el bebé duerma boca arriba.



Cuidados del bebé:

1. **No es recomendable bañar al bebé los primeros días**, para mantener su hidratación natural de la piel.
2. **El cordón umbilical debe mantenerse limpio y seco**, pero no es imprescindible aplicar alcohol. Unos dos días tras haberse caído el cordón, se puede bañar al bebé, pero es preferible evitar el uso jabón, para no alterar el equilibrio de su piel.
3. **La zona del pañal se puede lavar con agua** (ocasionalmente con jabón) y se debe secar bien. Es preferible evitar el uso de toallitas húmedas.
4. **La piel del bebé, incluida la zona del pañal, se puede hidratar con aceite vegetal**, como el aceite de almendras.

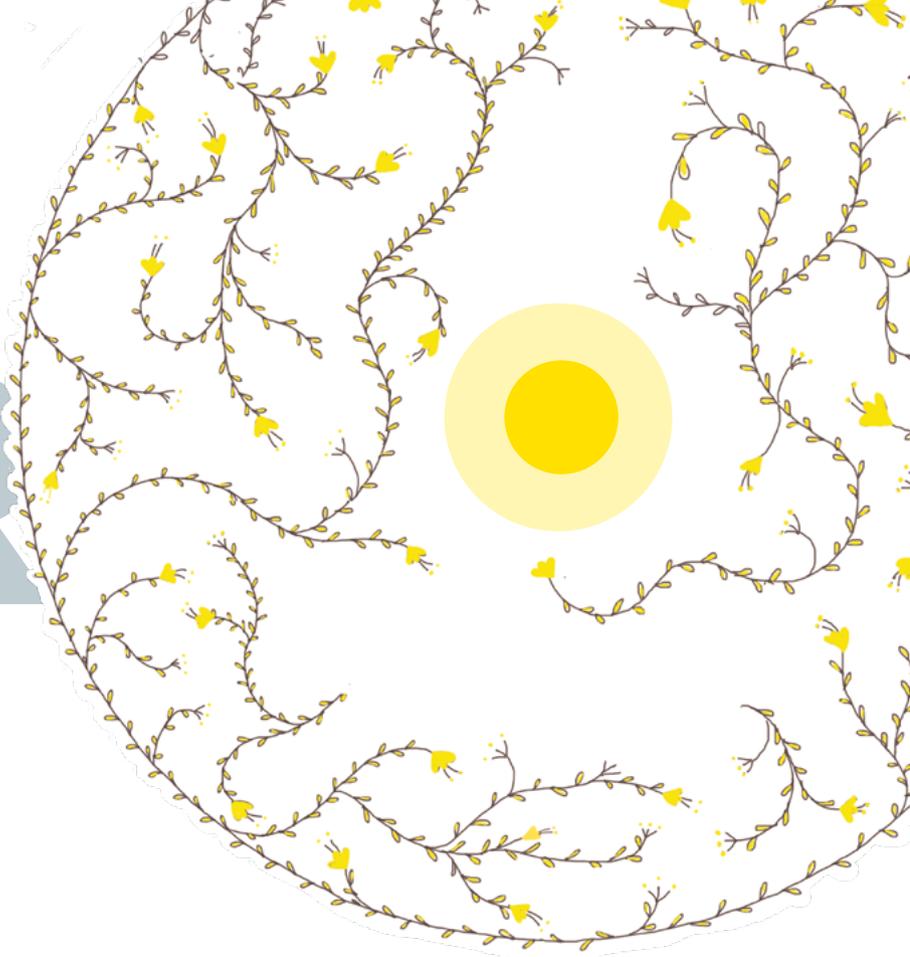


Hortensia Vallverdú Torón es madre de tres niños, pediatra de Atención Primaria y Asesora de Lactancia. Lleva a cabo la “slow pediatría” con la que acompaña desde la escucha y el respeto, teniendo en cuenta los valores de cada familia.

DAR LA TETA

POR MARÍA PAULA AROZA

La leche materna no es simplemente un alimento, es un tejido vivo. Aporta las calorías y la energía para el crecimiento de tu bebé y cumple importantes funciones biológicas “programando” su sistema inmunológico y su metabolismo de forma saludable. ¿Sabías que así como tus huellas dactilares son únicas, la leche que produces para tu bebé también lo es? Tu leche está cargada de diferentes células, tu propio ADN y un microbioma que te identifica y no puede ser replicada por ninguna otra mujer.





Dar el pecho no es simplemente una forma de alimentar a tu bebé. Es una forma de crianza y cuidado que implica un contacto físico estrecho y frecuente, se asocia a la liberación de hormonas que facilitan el vínculo con tu bebé. Pero aún conociendo el valor y la importancia de la lactancia materna, muchas veces el inicio puede ser difícil. Quizás te preguntas ¿Qué puedo hacer para tener una lactancia satisfactoria?

1. TODO EMPIEZA EN TI

La principal información que necesitas es la que está dentro de ti, que fuiste adquiriendo durante tu vida cada vez que viste a una mamá y un bebé relacionándose. Esta información, a menudo inconsciente, tendrá una influencia importante en vuestra lactancia. Por eso el primer paso es hacerte consciente de ella. Apunta todo lo que sabes de lactancia. ¿Cada cuánto toma teta un bebé? ¿Cuánto tiempo está en el pecho? ¿Cómo te imaginas el momento de dar el pecho? ¿La lactancia materna es fácil y natural? ¿Cómo te alimentaron a ti?

3. PLANIFICA TU POSTPARTO

El puerperio es un período intenso, de transformación física y emocional. Póntelo fácil y planifica con tu pareja la gestión doméstica (limpieza de casa, lavado de la ropa), de alimentación (ir al supermercado, cocinar), de descanso y de cuidado de hijos mayores para las primeras 6 u 8 semanas. Todo lo que puedas tener planificado desde el embarazo significará más calidad de vida en el postparto.

5. APRENDE LA TÉCNICA DE EXTRACCIÓN MANUAL

Aprender la técnica de extracción manual desde el embarazo puede ayudarte a aliviar una ingurgitación mamaria, favorecer la subida de la leche si hay dificultades de agarre o separación de tu bebé y a animar a tu bebé a mamar.

2. APRENDE SOBRE SU FUNCIONAMIENTO

Ahora sí, llega el momento de leer y aprender todo lo que puedas, y contrastarlo con lo que escribiste en el punto 1. Puedes recurrir a libros, a webs de lactancia, a grupos de apoyo para madres o a profesionales de la lactancia.

4. CONSTRUYE TU RED DE APOYO

Tu pareja será uno de tus principales sostenes. Hablar sobre tus deseos en relación a la lactancia y lo que esperas de él/ella en esas primeras semanas es una buena idea. También amigas a las que puedas llamar para resolver tus dudas o darte ánimos. Investiga y elige pediatra, asesora de lactancia o IBCLC, e incluso psicóloga perinatal que puedan darte apoyo en el postparto si fuera necesario.





6. TU EXPERIENCIA DE PARTO

Habla con tu ginecólogo/a o tu matron/a sobre tus deseos y expectativas en relación al parto. Realizar contacto piel con piel sin interrupciones y un agarre espontáneo al pecho en las primeras dos horas de vida es importante para un buen inicio de la lactancia. Sin embargo, si no sale como esperabas no es una sentencia, puedes conseguir una lactancia satisfactoria.

8. LAS PRIMERAS SEMANAS, TOMAS FRECUENTES Y EFICACES

Para establecer la lactancia es importante que las tomas sean frecuentes, como mínimo debería realizar 8 tomas en 24 hs, pero cuantas más mejor. Que tu bebé quiera volver a tomar pecho al cabo de media hora de haberlo dejado no solo es normal sino que es importante para una buena producción de leche a largo plazo. Si tu bebé no reclama el pecho ofrécelo tu. Para saber si una toma es eficaz es importante que sepas reconocer una buena postura, un buen agarre y la succión nutritiva con transferencia de leche.

10. CADA LACTANCIA ES ÚNICA

Tu eres única, tu bebé también. No importa cuánto te hayas preparado, dar el pecho es una destreza que se aprende con la práctica y hay una curva de aprendizaje que tendrán que pasar. Si crees que algo no va bien, si te sientes insegura o tienes dudas recurre a tu red de apoyo lo más pronto posible. No es necesario hacerlo sola.

7. CUIDA EL OLFATO

Tu olor y el olor del calostro son estímulos importantes para guiar a tu bebé al pecho y animarlo a mamar. Evita usar lociones, cremas o colonias esos primeros días. De igual forma, el olor de la cabeza de tu bebé es un estímulo muy importante para el inicio del vínculo y de la producción de leche. Evita limpiar y lavar su cabecita los primeros días de vida, quítale a ratos el gorro, huélelo.

9. RECONOCE SI ESTÁ COMIENDO LO QUE NECESITA

Las dudas sobre tu producción de leche o sobre si tu bebé se queda con hambre son muy frecuentes y habituales. Sin embargo, hay algunos signos que pueden ayudarte a saber si tu bebé está comiendo lo que necesita. En mi web puedes descargar un documento que te ayudará esos primeros días a saber, si tu lactancia se está instaurando bien o si necesitas buscar apoyo.



Paula Aroza es médica, se formó como pediatra en Argentina, luego se certificó como IBCLC y actualmente se dedica a acompañar a las mujeres y sus familias desde el embarazo, para que se sientan confiadas y seguras en el cuidado de la salud de sus hijos, establezcan una lactancia satisfactoria y superen las dificultades que en ocasiones pueden presentarse.



Barritas de crumble con arándanos

Una receta de Sol Natural & The Green Fuel

Déjanos decirte algo que puede que sepas o puede que no ¿Preparada? Alimentar una mini personita da mucha, mucha, mucha hambre.

Al gasto energético que supone lactar se le suma el hambre emocional que a menudo nos asalta en esta intensa y bonita etapa que es el postparto. Además, el hambre asalta entre horas o en mitad de la noche, con lo que la tentación de picar cualquier cosa poco (o nada) saludable puede resultar muy grande. Lo sabemos.

Esta receta es muy fácil de preparar, **puedes hacer de una vez una buena cantidad y guardarla en la nevera o congelador**, es vegana, sin gluten y sin azúcar y, lo mejor de todo, está **elaborada con los ingredientes ecológicos y naturales de Sol Natural**. ¿La probamos?



Ingredientes:

Granola

- 150 gr de copos de avena Sol Natural
- 75 gr de harina de avena Sol Natural
- 1 plátano maduro o 60 gr de compota de manzana
- 80 gr de tahini Sol Natural
- 1 cucharada de panela Sol Natural
- Un puñado de arándanos deshidratados Sol Natural
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Una pizca de sal rosa del Himalaya Sol Natural

Para servir

- Mermelada de frutos rojos Sol Natural

Amanda Ortiga +

& Beatriz Moliz +

Creativas y emprendedoras unidas por una pasión: la cocina plant-based y el bienestar femenino. Desde **The Green Fuel** crean contenido, talleres y cursos, con el fin de acompañar a aquellas personas que buscan cambiar hábitos de vida y alimentación.

thegreenfuel
STUDIO

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes de la granola hasta obtener una masa. Pasa 2/3 de la masa a un molde rectangular de pan o bizcochos. Y forma una base. Añade la mermelada sobre la base de avena. Hornea a 180° grados 15 minutos.
2. Sacamos el molde, ponemos por encima a modo desmigado el resto de la granola que habíamos reservado. Horneamos de nuevo 20 minutos a 180° grados.
3. Deja enfriar, desmolda y corta.



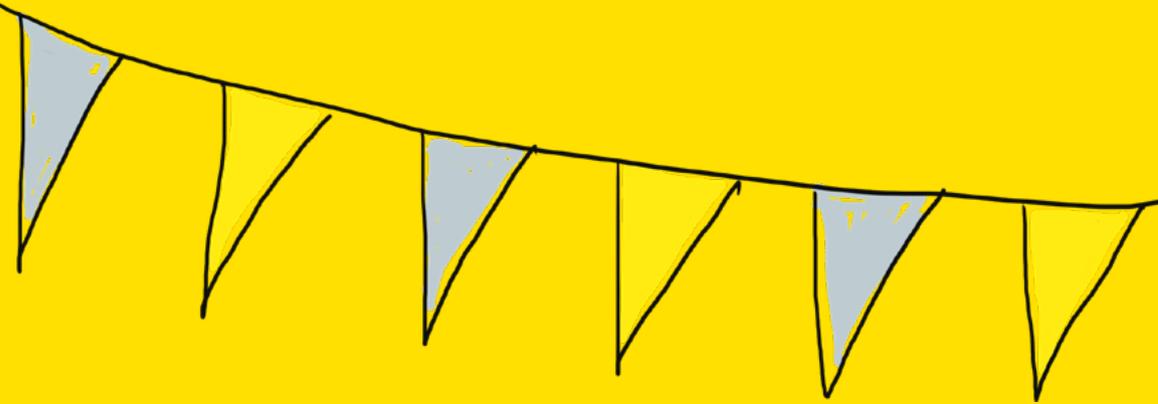
TIPS DE NUTRICIÓN PARA LA LACTANCIA:

- Cuida de tu salud mediante un **estilo de vida y nutrición adecuados**. Tanto por ti como por la salud de tu bebé.
- Entre los 0-6 meses del postparto, la recomendación general, es **aumentar la ingesta en 450-500 kcal**.
- Recuerda la importancia de un **adecuado consumo de proteínas**. Entre 1,2-2 gr/kg/día de peso.
- Ingiere **grasas de calidad**, en especial, ácidos grasos omega-3.
- Consume diariamente **alimentos ricos en fitoquímicos**: frutas, verduras, granos y legumbres.
- Presta en tu dieta una atención especial al **aporte de calcio, hierro, yodo, vitamina A, C y D**.



Sol Natural es una marca de alimentación bio con 30 años de trayectoria que empezó en Barcelona, cuando el término "ecológico" aún no existía en España. Hoy cuentan con **más de 300 productos bio, la gran mayoría vegetarianos/veganos, y con una amplia gama de productos sin gluten**. Su misión es acercar a familias productos ecológicos para cuidar lo que más importa.

+
INFO



4

CRIANZA

COMPARTIENDO LA MATERNIDAD

Criar Acompañadas

POR AIDA G. QUER

Convertirse en madre es un acontecimiento que nos abre un sinfín de retos, expectativas y vivencias que, hasta el momento, desconocíamos plenamente.

Es desde estas experiencias compartidas desde donde podemos criar con más calma y serenidad, humor y amor, sabiendo que todo llega y, ¡qué bien!, todo pasa.

Contexto actual, ¿Desde donde partimos?

La crianza, la maternidad, en esta sociedad de la prisa, del hacer y de las redes sociales, es un momento de la vida donde nos sentimos, y estamos, solas, donde la sociedad nos explica que la intensidad del posparto dura 16 semanas y que una vez pasado este periodo ya estamos listas para volver a nuestra anterior vida y, en nuestro antes tiempo libre, criar y maternar.

Esto es absolutamente inviable, insostenible e insensible. Necesitamos criar despacio, con ternura, con tiempo y, sobretodo, acompañadas de otras mujeres que están transitando y viviendo lo mismo que nosotras, que están preguntándose cómo hacerlo y, que como muchas, duerme poco y a trompicones.



Criar acompañadas ¿Por quienes?

Mientras estamos sosteniendo a nuestro bebé necesitamos compartir este tiempo de crianza más “primal” con otras mujeres, otras personas que están en el mismo momento vital que nosotras, personas que entienden y comparten el trabajo de la crianza, el desasosiego de dormir a trompicones o, el no moverte para que no se despierte o las dudas en la lactancia y en nosotras mismas.

Dice un proverbio **“para criar a un bebé se necesita toda una tribu”** y esto es lo que encontramos en los grupos, acompañarnos para compartir, y encontrar a otras mujeres con las que entablaremos amistad, y risas y lágrimas, la magia que se crea entre todas, la comunidad que se sostiene de forma bonita, silenciosa y respetuosa.

“Cada miércoles me levantaba (muchas veces después de una noche muy dura de despertares) con mucha energía, era la energía de mis compas del grupo, sabía que iba a un lugar seguro, lleno de complicidad y mirada sincera, sin juicio y mucho amor”

M. madre de J., asistente a los grupos desde que J. tenía tres semanas



Entonces, si voy al grupo ¿La crianza será mucho más fácil?

Criar juntas, encontrarnos cada semana y preguntarnos, desde el corazón, como estamos y poder responder desde el mismo lugar, el corazón. Porque criar es durísimo, en esta y en todas las sociedades y partes del mundo, es agotador y revolucionario, y lo hacemos demasiado en silencio. Y muchas veces esta soledad se disipa al asistir a los grupos de posparto y acompañamiento a la crianza, al ver que puedes ser luz en las sobras de otras mujeres y otras mujeres pueden ser luz en tus propias sombras, que de sombras y luces hay un montón en la maternidad.



“El primer año de B. fue muy duro, estaba cansada y perdida, compartirlo con mis compañeras, ahora grandes amigas, fue un bálsamo y creo, sinceramente, que fue liberador y sanador a partes iguales. Tener un refugio, un espacio sagrado de cuidado y sostén es uau!! Maravilloso. Y con el humor con el que siempre nos recibe Aida era transformador, es, que sigo asistiendo tres años después!”

R. madre de B. de casi tres años y componente del grupo desde el inicio.

Y qué voy a encontrar en los grupos, ¿Soluciones?

Cuando facilitamos grupos no somos guías o consejeras, sino alguien que sigue el hilo y que aporta ideas, herramientas y humor, mucho humor. Muchas veces creemos que somos las únicas que no dormimos del tirón, o que nuestro bebé es el único que solo quiere porteo, y lo creemos porque es lo que nos dice casi todo el mundo, menos las mujeres con las que comparto espacio y crianza, ellas saben lo duro que es. Y no, no existen soluciones, pero si respuestas para entregarse a la maternidad no desde lo doy todo por mi bebé, sino desde me entrego a mí para criar, soy la mejor mamá de mi bebé, soy importante, y puedo espetarme, seguir criando y disfrutando.

Compartir la crianza y la maternidad **es crecer, es aprender, es entender que no estamos solas ni debemos estar solas**, es compartir la importancia del futuro, es amarnos incondicionalmente, es cagarla, es aceptarla, es reírnos y lamentarnos, en agitarnos y abrazarnos, es conocernos y aceptarnos desde lo más profundo, a nosotras, a todas.



Soy Aida G. Quer, madre y apasionada de la crianza, la maternidad y el poder transformador que tienen estos procesos en nosotras y en la sociedad. Doula desde hace más de 12 años, experta en crianza y asesora de lactancia. Creadora de Gurumaji, donde acompaño el embarazo, el parto y el posparto, de forma individual y grupal, desde 2016 presidenta de la asociación Amanadoula, acompañando la maternidad, activista en Donallum y cofundador y codirectora desde 2017 del Espai Criança i Salut, en Sabadell.



ACTIVIDADES & TALLERES

mama + bebé

Somos muy conscientes que en esta etapa taaaaan bonita e intensa es importante darse un respiro, compartir con otras madres y padres en la misma etapa y también, por supuesto, cuidarse y cuidar el vínculo con nuestro retoño.

En esta selección encontrarás únicamente proyectos y espacios probados y aprobados por Mammaproof, espacios respetuosos con las necesidades de las embarazadas y los bebés, espacios amables, accesibles y en los que te sentirás atendida y cuidada.

CREIXENDO

Distintas localizaciones

www.creixendo.com

Un proyecto de estimulación musical y sensorial que ofrece cursos, talleres, escapadas, formación, material didáctico y espectáculos dirigidos a embarazadas y familias con bebés y niños hasta los 6-7 años. Anna Roig Dolz es pedagoga musical, pianista, educadora de masaje infantil y directora de Creixendo.





Muy pronto

ECOTRIBU

www.instagram.com/ecotribu_bcn

La necesidad de un espacio donde compartir en familia, donde ofrecer juguetes y productos de proximidad, sostenibles y con una mirada feminista y respetuosa para la maternidad y la infancia, es lo que llevó a Cris y Natalia a desarrollar el proyecto EcoTribu. Una tienda, espacio de juego y talleres, imprescindible en Barcelona.

KANGEROO BOLLYWOOD

Barcelona y alrededores

www.instagram.com/kangeroobollywood

El proyecto creado por Andrea Meraki y Laura Kundalee donde danza y tribu se unen de la mano. Talleres de Danza-Porteo ofrecidos por estas dos grandes profesionales formadas en danza, maternidad, crianza y lactancia, ofrecen clases primero a las madres embarazadas, y después con su bebé porteano.



+ info



+ info

ESPAI CRIANÇA I SALUT

www.criancaisalut.cat

Un espacio donde las familias pueden disfrutar de su maternidad y paternidad, a través de talleres, actividades, formaciones y encuentros. Un espacio mágico, a cargo de Aida y Núria, que transmite una calma absoluta, en pleno centro de Sabadell.



Muy pronto

ESPAI PETITA MIMOSA

c/ Sant Marian 10. 08221 Terrassa

Tel. 650 34 08 10

www.instagram.com/petitamimosa_espai

Talleres para criaturas, para familias, para embarazadas y en etapa postparto, de primeros auxilios, de comunicación no violenta, actividad y ejercicio físico en el embarazo y un largo etc. cohabitan el bonito espacio de la Escoleta Petita Mimosa.

ENTREPARES

c/ del Cardener 34, bajos. 08024 Barcelona

www.entrehomes.org/es

EntrePares ofrece un espacio seguro donde los hombres puedan explorar un camino hacia una mayor autenticidad, sensibilidad y equidad, y todo esto a su ritmo, de forma acompañada y cuidada. Rai Crespi inició este bonito y necesario proyecto con el que encontrar una forma de paternar sin pasar por los mandatos patriarcales.



Muy pronto



+ info

LA MAMAVACA

Rambla de Prat, 25, 08012 Barcelona

www.lamamavaca.com/es

Además de tienda especializada en eco-crianza, La Mamavaca es un espacio para compartir, con talleres y actividades para embarazadas o familias con bebés en etapa de crianza.

LA NAULA

c/ Sant Pere 6 08911 Badalona
Tel. 931 42 33 54

www.lanaula.com

Un espacio que, además de tienda con una preciosa selección de producto, ofrece propuestas de juego y talleres de calidad, dirigidos sobre todo a criaturas de 0 a 6 años: arte, experimentación sensorial, talleres y espacios para embarazadas...



+ info



+ info

MON PETTIT Ó

Plaça Llarga, 12, 08800 Vilanova i la Geltrú,
www.monpettito.com

Mon Pettit Ó es un espacio de juego libre en familia en Vilanova i la Geltrú. Un lugar de encuentro donde conectar con otras familias, observar, experimentar y disfrutar del juego sin prisas ni aglomeraciones. En su agenda de actividades encontraréis talleres sensoriales, propuesta de juego, grupos de crianza...

PENGUINS

Múltiples localizaciones en Barcelona
& Sant Cugat del Vallés

Tel. 936315880

www.penguinsbarcelona.com

En Penguins son especialistas en recibir a los bebés en el agua y también a las mamás embarazadas mediante las sesiones de matronatación en sus centros en Barcelona y Sant Cugat.



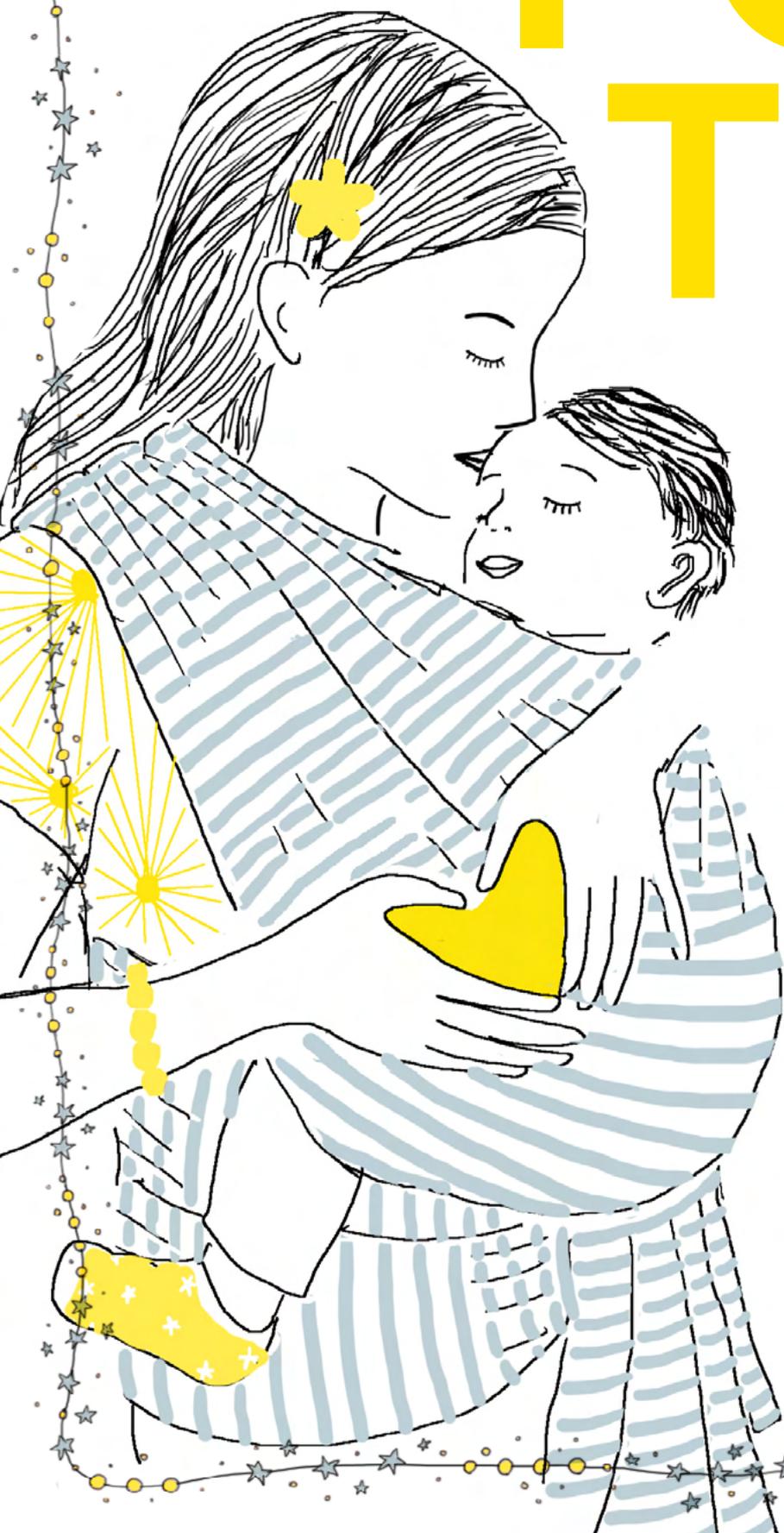
+ info

PORTEO

Beneficios del
porteo ergonómico
del bebé

POR KANGURA

El porteo ergonómico tiene muchísimo que aportarnos a nosotros y a nuestro pequeño. Aparte de lo estrictamente relacionado con el buen desarrollo de su mini cuerpecito, hemos de tener en cuenta también los aspectos emocionales, mucho más difíciles de explicar, pero importantísimos.



¿Qué es el porteo ergonómico?

Con un portabebés ergonómico mantenemos la posición fisiológica del bebé. Si visualizamos la posición que mantiene el bebé cuando lo colocamos sobre nuestro pecho, veremos que queda colocado como una ranita: las piernas flexionadas con las rodillas por encima del culete y su espalda redondeada en forma de C. Esa es la posición que el portabebé debe respetar y acompañar.



BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- Está en contacto con nuestro cuerpo, que es lo único que conoce hasta ahora.
- La contención del porteo le recuerda a la sensación del útero.
- El contacto directo ayuda a termoregular.
- Reduce los cólicos ya que la posición es beneficiosa para expulsar gases.
- El contacto también hace que su cuerpo sea más consciente de su centro de gravedad y pueda trabajar la motricidad y el equilibrio.



BENEFICIOS PARA LA FAMILIA

- Los bebés porteados duermen más y lloran menos.
- Las familias están mucho más tranquilas ya que su bebé también lo está.
- Manos libres y libertad de movimientos.
- Disminución del riesgo de depresión postparto.
- Incluimos a los bebés en la socialización.
- Disminuimos el riesgo de plagiocefalia del bebé.



Portabebés hay muchos, pero no son todos iguales. **Kangura** es una empresa especializada en portabebés ergonómicos que lleva más de diez años ayudando a papás y mamás a elegir los más adecuados para cada caso/situación, a usarlos correctamente y a disfrutarlos.

+
INFO



Lecturas

que recomendamos



Parir

de Ibone Olza

Un ensayo sobre la experiencia vital que supone para la parturienta, parir, y para el bebé, nacer. Imprescindible para entender el parto como un proceso fisiológico.



Somos la leche

de Alba Padró

Alba comparte desde su experiencia como madre y consultora de lactancia, las claves para conseguir que la lactancia sea un acto placentero entre mamá y bebe.



Mamá desobediente

de Esther Vivas

Tiene un rigor maravilloso y trata temas muy importantes. El parto, la violencia obstétrica, el puerperio, la lactancia... Sobre cómo nos toca a las mujeres decidir cómo vivir y criar.



Lo hago como madremente puedo

de Andrea Ros

Dice Andrea que "maternar" es un acto revolucionario. Un libro que aborda la maternidad sin dogmas, guías ni consejos, pero con rigor y emoción.



El poder de crear vida

de Paula Camarós

Un libro muy didáctico con información que te ayudará a tomar decisiones más empoderada y en calma.



Madre

de Paola Roig

Paola aporta sus conocimientos como psicóloga perinatal y doula para ayudarte a dar sentido y comprensión a tus vivencias como madre.

SEGURIDAD EN EL COCHE

Factores para elegir la
mejor sillita para el coche

POR NOARI KIDS

Seguro que en tu lista de cosas que mirar antes de la llegada del bebé la tarea “comprar sillita coche” ocupa las primeras posiciones. Probablemente no sepas ni por dónde empezar a valorar, hay tantas opciones, modelos y marcas que la decisión se hace difícil. Nuestro objetivo con este artículo es **ayudarte a valorar lo que realmente importa cuando eliges una sillita de coche**, y ya te avanzamos que no se trata sólo de retener al niño, también ha de protegerlo, evitar lesiones graves o incluso salvarles la vida.

VIAJAR A CONTRAMARCHA, MÍNIMO HASTA LOS 4 AÑOS

En las sillas a favor de la marcha, la silla únicamente retiene el cuerpo del niño, pero no evita que la cabeza salga disparada hacia el frente en caso de impacto. La cabeza de un niño menor de 4 años tiene un peso muy elevado en comparación con el resto del cuerpo y su cuello no está preparado para soportar la enorme fuerza del impacto en caso de frenazo brusco o choque.

Las sillas a contramarcha están diseñadas para absorber gran parte de la energía provocada por la desaceleración en el impacto y garantizan que tanto la cabeza, como el cuello, como la espalda del niño estarán alineados en caso de accidente, es la mejor forma de reducir al máximo el peligro de decapitación interna.

No lo dudes, seguridad a contra marcha el mayor tiempo posible.



Ahora sí, aspectos a tener en cuenta en la elección de tu sillita.

- 1. Infórmate primero.** Lee mucho, busca información y dale a este asunto la importancia que se merece. Te recomendamos consultar blogs o foros especializados en seguridad a contramarcha (por ejemplo “A contramarxa Catalunya”).
- 2. Elige bien donde asesorarte sobre seguridad.** Lamentablemente la información no es la misma en todos los establecimientos, a pesar de que la DGT y los organismos internacionales recomiendan el uso de sillas a contramarcha el máximo tiempo posible, todavía existen muchas tiendas, grandes superficies y fabricantes, que siguen homologando y vendiendo sillas a favor de la marcha para niños menores a 4 años.
- 3. Antes de comprar, hay que probar la silla en el coche de la familia.** Se deben tener en cuenta las necesidades de la familia, la altura de los papás (que exigirá más o menos espacio para los asientos delanteros), la necesidad de instalarla/desinstalarla a menudo, etc. Un establecimiento especialista en seguridad infantil siempre pedirá probar la silla en el automóvil para confirmar su adaptabilidad.
- 4. La instalación definitiva la ha de hacer un profesional especialista en seguridad.** La mejor silla del mundo, mal instalada, es peligrosa. Cuando compres la sillita ha de ser un profesional especialista quien la instale y quién te enseñe a instalarla tu mismo/a.
- 5. Nunca compres sillas de coche de segunda mano ni en internet.** En ambos casos, nunca sabrás su procedencia, el método de transporte, garantía del fabricante, si la silla está caducada o a punto de caducar, si se le ha dado un mal uso o si ha estado implicada en un frenazo brusco o impacto.



NoariKids son expertos en sillas de alta seguridad a contramarcha y referentes en Barcelona y Mataró, desde sus establecimientos asesoran, venden e instalan las mejores sillitas a contramarcha.





Esta es una guía inacabada.

Tenemos una lista llena de temas que nos gustaría incluir y queremos actualizar y ampliar periódicamente los contenidos de esta guía.

Si eres experto en algún tema que creas que debemos tratar, si tienes una marca alineada con nuestros valores y quieres colaborar en este proyecto, o si, sencillamente, cómo (futura) mamá o papá ves algo de lo que debemos hablar...

¡Contáctanos!

hola@mammaproof.org

Acabaremos esta guía entre todas y todos.

*mamma
proof*.ORG