

En qué semana preparar el bolso para el parto y otros tips



¿Sabes en qué semana preparar el bolso para el parto? Dudas como esta son habituales, y en este artículo te ayudamos con eso y más.

Cuando se acerca el nacimiento de tu bebé es necesario tener todo preparado para que el momento clave no te pille desprevenida. En ese sentido, uno de los temas que suelen preocupar a los padres primerizos es en qué semana preparar el bolso para el parto. Es por eso que en el siguiente artículo responderemos a esta interrogante, junto con ofrecer útiles tips relacionados al alumbramiento.

La llegada de un hijo es algo que llena de nerviosismo a los padres, más aún si son primerizos. Los más ansiosos comienzan a perder la cabeza en las primeras semanas, mientras que otros -más relajados- se toman las cosas con calma y no ceden ante el estrés. Sin embargo, algo que suele inquietar a los progenitores es cuándo hacer el bolso, y tú ¿lo sabes?

¿En qué semana preparar el bolso para el parto?

Puesto que el nacimiento ocurre entre las 37 y 42 semanas de gestación, lo ideal es tener listo el bolso desde la semana 35, o 34 para los padres más ansiosos.

Ahora bien, ¿qué debe contener el bolso para el parto? Aquí es necesario considerar lo que necesitará la madre, el bebé y el padre:

Para la mamá:

2 sostenes maternos.

3 calzones (idealmente los más cómodos).

Papel higiénico.

Toallas higiénicas.

Elementos de aseo personal (cepillo de dientes, peineta, crema de manos, etc.).

Toalla de baño.

Bata y zapatillas de levantarse.

Una manta (idealmente hipoalergénica).

Camisas de dormir (al menos dos).

Teléfono y cargador.

Para el bebé:

3 enteritos.

3 piluchos.

3 chambritas.

1 gorro de algodón.

2 pares de calcetines y 2 de guantes.

3 pañales de género.

15 pañales desechables.

1 manta de algodón (o tejida).

Para el padre o acompañante:

Teléfono y cargador.

Artículos de aseo personal.

Muda de ropa (pensando en el tiempo que estará acompañando a la madre).

Desde luego, cada persona tiene necesidades específicas y únicas, por lo que es recomendable hacer una lista con todo los elementos que no pueden faltar antes de comenzar a armar el bolso.

¿Cómo me preparo para el parto? Consejos útiles para la llegada de tu bebé

La llegada de una nueva personita al mundo es algo que requiere de preparación y cuidados, especialmente durante los últimos meses antes de dar a luz. Por eso, si piensas en ser madre pronto o si te enteraste hace poco que estás embarazada, los siguientes consejos te serán de gran utilidad:

1. Controles pre natales

En estas instancias, el profesional controlará la evolución de tu embarazo y te dará consejos para cuidarte a ti y a tu bebé. Por eso, es importante que busques el apoyo de expertos en salud, pues solo así garantizarás una gestación segura.

2. Cuídate de la actividad física

Si no estás acostumbrada al deporte, el embarazo no es el mejor momento para comenzar a practicarlo. Por eso, debes evitar la actividad física especialmente durante el tercer trimestre y, si disfrutabas del running, es mejor dejarlo de lado durante los primeros tres meses de gestación.

Si surgen complicaciones, lo mejor es evitar toda actividad deportiva (por muy ligera que sea) y seguir al pie de la letra las indicaciones de tu doctor.

3. Prepara el tipo de parto que deseas

Existen diversos tipos de parto, por lo que si quieres dar a luz de forma natural (es decir, sin anestesia), bajo el agua, de pie o por cesárea, habla con tu doctor, cuéntale sobre tus intereses y recorran juntos este maravilloso camino.

Ejercicios para preparar parto normal

Si tu elección es un parto normal -es decir, por vía vaginal y sin uso de analgésicos ni químicos que estimulen las contracciones-, es necesario que comiences a prepararte con anticipación.

Para ello, existen algunos ejercicios para preparar parto normal que debes considerar, siempre con la asesoría de tu médico:

Ejercicios Kegel. Este tipo de ejercicios se orientan a fortalecer el suelo pélvico, una zona en donde se encuentran los músculos que sostienen la vejiga, el útero y el recto.

Balaneo pélvico. Otra buena práctica para preparar el parto normal consiste en ejercitar la pelvis, lo que ayudará a prevenir el dolor de espalda y ciática durante el embarazo. Si constantemente te preguntabas “¿cómo me preparo para el parto?”, los consejos que acabamos de revisar pueden aclarar muchas de las dudas más frecuentes, pero recuerda: la orientación de tu médico es fundamental en este, una de las etapas más lindas.