



Madres reales comparten los consejos que desearían haber sabido sobre el parto y el alumbramiento

- *En un espíritu de hermandad, las mujeres de Peanut comparten los consejos que desearían haber conocido cuando eran futuras mamás.*
- *Desde perder el miedo al parto hasta prepararse física, mental y emocionalmente, esta lista incluye consejos y experiencias reales que pueden tener un impacto transformador en la nueva maternidad.*

El embarazo es la primera etapa de la maternidad, y el parto es uno de los temas que más llega a la cabeza de las nuevas mamás. Porque, además, hay distintas opciones para llevarlo a cabo, y entre las opciones, encontrar la mejor para cada mujer es toda una travesía. En México, de acuerdo con el [INEGI](#), del total de los nacimientos registrados durante 2020 fue de 1 millón 629 mil 611.

[Peanut](#), la app para conectar con mujeres como tú y construir amistades, hacer preguntas y encontrar apoyo, le preguntó a la comunidad de mamás mexicanas “¿Cuáles crees que son los puntos más importantes que una mamá primeriza debe saber sobre el parto?”, y ellas compartieron los mejores consejos a la comunidad de mujeres que están ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos y recordarte que no estás sola:

1. Controlar el miedo al parto

Tener miedo al parto cuando se está embarazada no es inusual. Los temores pueden ser muy variados, pero incluyen la preocupación por el dolor del parto, la inquietud por la salud del bebé y la ansiedad ante la interacción con los médicos. Las mujeres de Peanut recomiendan aprender a gestionar este miedo creando un sólido sistema de apoyo formado por amigos, familiares y mujeres que también sean madres para ayudar a limitar estos temores.

2. Elige tu plan de parto con toda la información necesaria

Las mujeres de Peanut recomiendan crear un plan de parto, un registro escrito de lo que te gustaría que ocurriera durante el parto y después de él. También puede incluir cosas que te gustaría evitar. La mayoría de las mujeres lo habían hecho para indicar a su equipo médico qué tipo de parto querían. Puede incluir si es en casa o en un hospital.

3. Si vas a tener un parto vaginal, aprende a empujar

El consejo más popular de las mamás de Peanut fue que pujaras como si fueras a evacuar y que pusieras toda tu concentración y atención en el pujo y no en preocuparte por si de hecho

evacuaras, porque las personas que se ganan la vida atendiendo partos entienden y esperan esto.

4. Prepararse mental y emocionalmente

Para prepararse mentalmente, las mamás de Peanut comparten que su modo de pensar jugó un factor enorme. Afirman que los mantras o afirmaciones que apoyan la disposición mental durante el embarazo y el parto son muy útiles para cambiar la actitud de "no puedo" por la de "sí puedo". Para prepararse emocionalmente, recomiendan ser delicada y amable con una misma y crear una red de apoyo con otras mujeres para que, si te sientes abrumada, puedas buscar la ayuda que necesitas.

5. Encontrar un acompañante para el parto

La mayoría de las mujeres recomiendan tener un acompañante durante el parto. Cuando una mujer tiene acceso a un apoyo emocional, psicológico y práctico de confianza durante el parto, está demostrado que tanto su experiencia del parto como los resultados de su salud pueden mejorar. Muchas mujeres eligen como compañero de parto al otro padre de su bebé, pero tú puedes elegir a cualquiera en quien confíes: tu madre, tu hermana, una amiga íntima.

6. Tienes derecho a tomar tus propias decisiones sobre tu cuerpo

En Peanut, las mamás te aconsejan que conozcas tus derechos y los hagas valer. Toda persona tiene derecho a recibir atención segura y adecuada en su maternidad. De acuerdo con el gobierno mexicano, [la violencia obstétrica](#) se genera por el maltrato que sufren las mujeres embarazadas cuando son juzgadas, intimidadas, humilladas o lastimadas física y psicológicamente. Estas prácticas se observan en los siguientes casos: dar a luz por cesárea, cuando existen las condiciones para un parto natural, sin el consentimiento voluntario, expreso e informado de la mujer; obligar a la mujer a parir acostada y/o inmovilizada; negar u obstaculizar la posibilidad de cargar y amamantar al bebé inmediatamente después del parto; y no atender de manera oportuna y eficaz las urgencias obstétricas.

7. Sigue tu intuición

La comunidad de Peanut comparte que la intuición de una madre es una voz importante a la que prestar atención, y cuanto más preparada y educada estés de antemano, más podrás confiar en que tus corazonadas provienen de un lugar vital, en lugar de del miedo y el pánico.

8. Tener compresas frías para después del parto

Esta recomendación tiene su sustento: [diversos](#) estudios respaldan el uso de terapia fría en el periné, pues mejora la analgesia de la zona entre 24 y 72 horas después del parto, reduciendo la hinchazón, la inflamación y el dolor. La aplicación de frío en el periné durante 20 minutos puede dar alivio hasta por dos horas.

Preocuparse por el trabajo de parto y el parto es completamente normal, pero hablar con otras madres con experiencias propias puede ayudar. Hacer preguntas y escuchar historias reales

puede aliviar tus preocupaciones. En Peanut, las mujeres pueden conectarse y unirse a grupos creados por la comunidad sobre una variedad de temas e incluso tener conversaciones de audio en directo con expertos.

Peanut ya está disponible para su [descarga gratuita](#) en español en iOS y Android. ¿Qué esperas para unirte?

Acerca de Peanut

Peanut es la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en todas las etapas de su vida. Tanto si estás atravesando la menopausia, la maternidad o el embarazo, como si estás intentando concebir, la aplicación proporciona acceso a una comunidad que está ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos. Creada por y para mujeres, Peanut es un espacio seguro para conocer a mujeres y mantener conversaciones sobre temas significativos, desde el sexo y la salud femenina hasta la fecundación in vitro, el embarazo, los primeros años, la mediana edad y más. Con más de 3 millones de mujeres que utilizan la aplicación y con recientes reconocimientos como Empresa más influyente de 2022 de TIME100 y Tendencia del año 2021 de Apple, Peanut se ha convertido en un destino codiciado para las mujeres que buscan conectarse, hacer preguntas y encontrar apoyo. Ha recaudado 23 millones de dólares hasta la fecha. La visión de Peanut es servir a las mujeres en todas las etapas de la vida -desde la pubertad hasta la menopausia- de modo que tres mujeres de una misma familia en diferentes etapas de la feminidad puedan encontrar comunidad, conversación y apoyo en Peanut.