

Los cambios de mamá

Conforme van pasando los meses, la nueva mamá va siendo consciente que pronto vendrá la llegada del bebé y se va preparando para lo mismo, sin embargo, el cuerpo de la mujer va experimentando diferentes cambios que muchas veces desconocemos. Pensando en ellos, Jill Bigelow, emprendedora y mamá de tres creó **Mama Strut** — dispositivo patentado, diseñado para el cuidado pre y post parto que te ayudará a recuperar más rápido tu talla y figura— comparte los cambios que las mamás sentirán en esta etapa:

1. **Primer mes:** Es muy común que la mayoría de las mujeres no perciban el embarazo desde los primeros días, ya que, el primer síntoma es la falta del periodo, por lo que aquí se recomienda consultar con tu médico para confirmar el embarazo y platicar sobre los cuidados que deberás tener durante los próximos meses. Sin duda, el primer mes puede ser el comienzo de náuseas y cansancio.
2. **Segundo mes:** Las náuseas incrementarán, así como la sensibilidad de los pechos. Es muy probable que sientas ganas de ir al baño de manera repetitiva. Además, algunas mujeres empiezan con los famosos “antojos”.
3. **Tercer mes:** Se empieza a percibir cómo el abdomen se abulta y es probable que tu ropa empiece a sentirse ajustada o que ya no te quede. Así que es momento de utilizar prendas más sueltas. Si la náusea continúa te recomendamos oler limón, pues puede ayudar a sobrellevar la sensación de las mismas.
4. **Cuarto mes:** ¡Adiós náuseas! El siguiente mes es muy importante, ya que se empieza a desarrollar el sistema nervioso y el corazón del bebé. Te recomendamos consumir proteínas, hierro, calcio y ácido fólico. En este mes, es muy probable que se ensanchen las caderas y que aumente el tamaño del busto.
5. **Quinto mes:** Empezarás a sentir las pataditas del bebé y contracciones falsas, no te espantes, es normal. Además tu abdomen se ensanchará cada vez más y las molestas estrías podrán salir a la luz. Puedes usar cremas hidratantes con aceite de coco para nutrir tu piel y disminuir la comezón. Evita a toda costa rascarte.
6. **Sexto mes:** A partir del sexto mes es probable que tus pies y manos estén hinchados, además empezarás a sentir molestias en tu espalda baja generados por el peso del bebé. Mama Strut será tu mejor aliado para este mes y la recta final del embarazo, ya que te ayudará a soportar el piso pélvico, espalda baja, caderas y sentirás menos presión en el abdomen. No dejes de hacer ejercicio; nadar y caminar son una excelente opción.
7. **Séptimo mes:** El tamaño de tu abdomen aumentará aún más y algunas mamás se preparan para la lactancia. Además, los cambios internos pueden causar la

sensación de acidez en muchas embarazadas, evita irritantes o antiácidos y opta por una alimentación saludable. Aprovecha la recta final y el apoyo de Mama Strut para y continuar con tus actividades.

8. **Octavo mes:** ¡Los últimos meses! El bebé empieza a colocar su cabeza hacia abajo preparándose para salir y probablemente puedan aparecer hemorroides provocadas por la misma presión, para evitarlas Mama Strut ha diseñado una terapia de frío-calor donde podrás decirles adiós.
9. **Noveno mes:** ¡Llegó la hora! Es probable que inicies con el proceso de dilatación. La fecha del nacimiento puede ser 15 días antes o después de la fecha programada. Por ello, no olvides ir con tu doctor de cabecera. Prepara todo lo necesario para cuando llegue el momento y disfruta de los últimos días de tu embarazo.

Recuerda que cada embarazo y cuerpo es diferente. Sin embargo, nunca debes olvidar que la mejor etapa está por venir y que hoy en día existen productos que te ayudarán a que este proceso sea mucho más sencillo y que logres regresar a la talla y cuerpo que estabas acostumbrada. Además, Mama Strut te ayudará a reducir el uso de narcóticos para el dolor y facilitará tu proceso de recuperación. No olvides siempre contactar a tu doctor de cabecera antes de realizar cualquier ejercicio.

Para obtener mayor información sobre **Mama Strut**, visítanos en www.mamastrut.mx. Además, para tener más tips y consejos sobre esta etapa, no olvides seguirnos en nuestras redes sociales Twitter: [@mamastrutmx](https://twitter.com/mamastrutmx) y Facebook: [/MamaStrutMx/](https://www.facebook.com/MamaStrutMx/).

###

Acerca de Mama Strut:

Mama Strut es un dispositivo médico diseñado para hacer del embarazo una etapa más confortable y segura para la nueva mamá. Diseñado por Jill Bigelow, emprendedora, financiera profesional y madre de tres. Cuenta con productos pre y post parto. Además, está avalada por ginecólogos, quiroprácticos, terapeutas físicos, parteras y consultores en lactancia maternal.

CONTACTO DE PRENSA:

Saida Redondo
Directora de cuenta
Tel. 66.47.66.28
saida.redondo@puih.com.mx

Adriana Contreras
Ejecutiva de cuenta
Tel. 66.47.66.28
adriana.contreras@puih.com.mx