

¿Mamá primeriza?

Sabemos que la llegada del bebé puede ser de las etapas en la vida de una mujer de mayor anhelo y felicidad, sin embargo, muchas veces los temores aparecen cuando somos primerizas. Pensando en ello, **Mama Strut**, dispositivo patentado, diseñado para el cuidado pre y post parto que te ayudará a recuperar más rápido tu talla y figura, nos responde las dudas comunes, para que los nervios no rebasen la felicidad.

1. **¿Tengo que sentir al bebé?** Si, las mamás primerizas notan los movimientos del bebé entre la semana 18 y 20 de embarazo. Primero se percibe un cosquilleo o un hormigueo y poco a poco va definiéndose, de tal manera que finalmente sabrás si te está golpeando con una pierna o una manita, además sabrás la posición del bebé. Ten paciencia, es un proceso en el que los dos se irán acostumbrando e identificando.
2. **¿Puedo comer de todo durante el embarazo?** No hay una regla escrita, sin embargo, te recomendamos evitar cualquier alimento crudo. Además, no olvides ser más estricta con la higiene de los alimentos y su preparación, sobretodo si das negativo en el resultado de la toxoplasmosis.
3. **¿Puedo viajar?** Si tu embarazo no es de riesgo, no hay problema de viajar en avión, coche, tren, barco, crucero y demás. Sin embargo, durante los últimos dos meses no es aconsejable tomar algún vuelo.
4. **¿Ejercicio?** No sólo se puede, sino que se debe hacer ejercicio físico moderado. Debes dejar para otro momento ejercicio físico que sea muy fuerte. Puedes optar por caminar, estiramientos, nadar, hacer pilates o yoga.
5. **¿Relaciones sexuales?** Es seguro tener sexo con tu pareja durante la gestación, siempre y cuando el embarazo no sea de riesgo.
6. **¿Cambios de humor?** Es normal tener sentimientos nuevos durante esta etapa, recuerda que las hormonas durante la gestación junto con otros sentimientos como preocupación, miedos y felicidad nos llevan a sentirnos inestables o con las emociones a flor de piel. Tómatelo con calma, no te presiones y disfruta de todos los pequeños cambios que vayas.
7. **¿Cómo sé si es hora?** El principal síntoma del parto son dos, puede ser la rotura de la bolsa amniótica (se rompa la fuente) o las contracciones. Éstas, son un dolor abdominal o lumbar que van en aumento, intensidad y frecuencia. No olvides tomar el tiempo de duración de cada una y el intervalo, para que cuando el reloj lo marque, tengas por seguro que tu bebé está por llegar.

Sin duda, el embarazo es una de las mejores experiencias en la vida de una mujer. 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. No olvides que, **Mama Strut** te apoyará durante y después del embarazo, pues te ayudará a regresar a la talla y cuerpo que estabas acostumbrada, a reducir el uso de narcóticos para el dolor y facilitará tu proceso de recuperación, así como, en la disminución de inflamación abdominal, en la recuperación de la movilidad, entre otros beneficios.

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: [@mamastrutmex](https://twitter.com/mamastrutmex) 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