



buena compañía. No te dejes vencer por el negativismo ni permitas que alguien así afecte a tu día a día.

6 AMPLIAR MIS CONOCIMIENTOS

Concédete media hora diaria para leer. Un tema que te apasionará es saber cómo se desarrolla la gestación y cómo evoluciona el feto mes a mes. En tu mesilla no pueden faltar el *Especial Embarazo* de *Crece Feliz* y la revista de cada mes (con información rigurosa y asesorada por expertos). Y si quieres más, entra en www.crecefeliz.es

7 TENER MÁS EMPATÍA

Empatía es la identificación mental y afectiva con el estado de ánimo de otro. Pensar en tu hijo desde el primer momento, descartar lo mejor para él, preocuparte por su presente y por su futuro... todo eso es empatía. Y establecer vínculos de unión con tu hijo también lo es. ¿Cómo hacerlo? A través de la música: la IHAN (Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia), la OMS y UNICEF consideran la musicoterapia gestacional "una vía eficaz para establecer el vínculo afectivo entre madre e hijo".

Según los especialistas, la música más adecuada es la que cause sensaciones placenteras a la madre, de forma que las transmita al bebé. ¿Te dejarán llevar un pequeño dispositivo con tu música al parto? La música ayuda a controlar el dolor, reduce el estrés materno y fetal y disminuye la depresión postparto. Merece la pena.

8 AHORRAR

Con un bebé en casa todo son gastos. Y ahorrar, más que un propósito, parece una utopía. Pero si haces las compras con tiempo puedes encontrar buenas ofertas. No dejes todo para el final, entre el séptimo y el octavo mes aparece el "síndrome del nido" (la necesidad imperiosa de ordenar y tenerlo todo organizado para el niño), pero es justo cuando la fatiga por el embarazo es mayor. Conclusión: mejor planifícalo antes, visita un par de tiendas cada vez, compara precios... y disfruta de tu compra.

En tu caso, ordenar reformas y decorar. Te ilusionará disponer lo que irá en su cuarto, elegir la cuna, las cortinas... En cambio, el embarazo no es momento para pintar paredes, colgar cortinas o hacer mudanzas. Si tienes que acometer estos trabajos, déjalos, tú no hagas nada. Aparte del estrés, te evitarás riesgos (caídas, coger pesos...). Además, un estudio realizado en Taiwán y publicado en el *British Journal of Dermatology* demuestra que pintar las paredes y hacer reformas durante la gestación aumenta el riesgo de que el bebé desarrolle dermatitis atópica: el polvo que respira la madre, las partículas suspendidas en el y la humedad de las paredes, cuando hay antecedentes de asma, rinitis alérgica y/o dermatitis atópica, incrementan las probabilidades.

9 REFORMATAR MI CASA

Si tienes previsto disfrutar del permiso de lactancia o solicitar reducción de jornada para cuidar al niño, es conveniente que leas antes el Proyecto Artemisa, donde encontrarás los derechos que te asisten: entra en www.ugt.es/mujer/artemisa/consultas. También en www.crecefeliz.es, pon en el buscador "derechos madre trabajo". Por último, no está de más que conozcas la Ley de Conciliación de la Vida Laboral y Familiar: Ley 39/1999 de 5 de noviembre. ¡Feliz 2010!



10 APUNTARTE A CONCILIAR

Belinda Santamaría
Asesor: Dr. J. Ignacio Zufiga, tocoginecólogo