

ABRIL 2022, NÚMERO 3

# Bump2Baby and Me

Boletín de las Participantes

Hemos acabado  
el reclutamiento  
y nuestra familia  
B2B está casi  
¡completa!



## EN ESTE NÚMERO

En el punto de mira: Tu experiencia importa

Hora del baño para el bebé

Enfoque del embarazo: hacer la maleta para el hospital

Cinco consejos para el bienestar

Seguimiento del crecimiento de tu bebé

## Tu viaje hasta ahora

¡Estamos encantados de hacerte saber que el reclutamiento ha finalizado en los cuatro países y ahora eres una de nuestras 850 participantes!

En este número queríamos resaltar la importancia de compartir tu experiencia y cómo dar tu opinión (tanto buena como mala) a los servicios de maternidad. Tenemos algunos consejos para mantener el bienestar durante el embarazo y cómo bañar a tu bebé. Además, nos gustaría compartir con vosotras lo que hay detrás del proyecto Bump2Baby and Me con un video que muestra cómo se procesa tu sangre.

Gracias nuevamente por participar en esta emocionante investigación y esperamos que estés disfrutando el viaje con nosotros hasta ahora.

Con mis mejores deseos,

Profesora Asociada Sharleen O'Reilly  
Líder del Proyecto



# En el punto de mira

Tu experiencia es importante, también tu opinión

Cada embarazo, nacimiento y todo lo demás es único para tí. Ya sea que tu experiencia con la atención que recibiste sea positiva o negativa, puede ser importante compartir estos comentarios con tu servicio de salud para que puedan aprender de ellos y seguir mejorando.

Algunas de vosotras nos habéis hablado sobre vuestra experiencia en el hospital y en otros servicios, pero no sabéis cómo o dónde dar vuestra opinión. Pensamos que será útil incluir información sobre cómo puedes dar tu opinión acerca de tu experiencia a lo largo del embarazo, el nacimiento de tu bebé o después del embarazo.

En Granada para resolver dudas sobre su atención en el hospital:

- ♥ [Email](#) o teléfono 958 02 43 43.
- ♥ Visitar <https://www.husc.es/infoclinico> o <https://www.husc.es/ciudadania/buzon>.



## ¿Sabías que...?

¿Alguna vez te has preguntado qué sucede con las muestras de sangre que se recogen como parte del estudio? Haz click en la imagen de arriba para ver un video que muestra lo que pasa con tus muestras y cómo se almacenan en el Proyecto Bump2Baby and Me.



## La hora del baño del bebé

La hora del baño puede ser un momento excelente para crear lazos con tu bebé, y acariciarlo y jugar con él puede hacerla aún más especial. Ayudarás a que tu bebé se relaje si le sigues hablando mientras lo aseas. Nunca dejes a tu bebé solo en el baño. Si necesitas salir del baño, llévalo contigo.

**Paso 1:** Coge todo lo que puedas necesitar, incluidas toallas, algodón, pañales limpios y ropa.

**Paso 2:** Llena el lavabo o la bañera del bebé hasta que haya alrededor de 8-10 cm de agua. Empieza primero con agua fría y luego agrega agua tibia para asegurarte de que no esté demasiado caliente. Mantén el agua alrededor de 36°C y asegúrate de que la habitación se mantenga caliente.

**Paso 3:** Comienza lavando la cara y las nalgas del bebé antes de meterlo en la bañera, luego sostén la cabeza de tu bebé sobre el lavabo y lávale el cabello.

**Paso 4:** baja lentamente al bebé a la bañera colocando un brazo detrás de sus hombros y cuello y coloca el otro brazo debajo de su trasero. Una vez que tu brazo está descansando en el suelo de la bañera puedes lavar el resto de su cuerpo.

**Paso 5:** Cuando tu bebé esté limpio, puedes sacarlo del baño nuevamente con una mano sosteniendo su cuello y otra debajo de su trasero asegurándote de sostener sus piernas ya que estarán resbaladizas.

**Paso 6:** Después del baño, seca a tu bebé prestando especial atención a los pliegues de la piel.

# Embarazo Enfoque

Mi bolsa de hospital - ¿Qué me llevo?

Ir al hospital para tener a tu bebé puede ser emocionante, pero también un momento de nervios. Estar preparada puede ayudarte a reducir el estrés cuando llegue el momento. Si este es su primer bebé (o incluso tu segundo, tercero o cuarto) puede ser difícil saber qué llevarte al hospital. Una de las matronas de nuestro estudio, Laura, tiene los siguientes consejos sobre qué llevar en tu bolsa de hospital cuando vas a dar a luz en un hospital privado. En el caso de ir a un hospital público, no te lleves muchas cosas, sólo lo más imprescindible.

## Para mamá

Camisones cómodos/pijamas de colores oscuros con botones frontales para un fácil acceso para el contacto piel con piel con el bebé	<input type="checkbox"/>
Comfy Ropa interior cómoda de cintura alta de color oscuro (algodón o desechable)	<input type="checkbox"/>
Bata ligera y zapatillas o chanclas	<input type="checkbox"/>
Artículos de tocador: cepillo para el cabello, cintas para el cabello, cepillo de dientes, pasta de dientes, champú, gel de ducha, toallita facial, desodorante, toalla, bálsamo labial, desinfectante de manos	<input type="checkbox"/>
Ropa para ir a casa (holgada, algo que se ajuste a las 26	
Auriculares	<input type="checkbox"/>
Protectores mamarios	<input type="checkbox"/>
Teléfono y cargador de teléfono	<input type="checkbox"/>
Crema para pezones	<input type="checkbox"/>
Botella de agua recargable	<input type="checkbox"/>
Camisetas de enfermería	<input type="checkbox"/>
Almohadas de maternidad	<input type="checkbox"/>
Sujetadores de apoyo	<input type="checkbox"/>
Snacks (frutas, nueces y galletas)	<input type="checkbox"/>
Cualquier medicamento que tomes habitualmente	<input type="checkbox"/>

## Para el bebé

Bodys y chalecos (aprox. 9 de cada uno)	<input type="checkbox"/>
Pañales x 1 paquete	<input type="checkbox"/>
Gorrito	<input type="checkbox"/>
Jersey	<input type="checkbox"/>
Toallitas húmedas para bebés	<input type="checkbox"/>
Crema para la dermatitis del pañal	<input type="checkbox"/>
Mantas celulares x 2	<input type="checkbox"/>
Paños de muselina x 5	<input type="checkbox"/>
Primera equipación para el bebé en una bolsa con cierre (camiseta, mono, gorrito y pañal)	<input type="checkbox"/>
Asiento del coche (para llevar al volver a casa)	<input type="checkbox"/>

# 5 consejos principales

Para mantener el bienestar durante el embarazo:

## 1 Duerme lo suficiente

Tómate tiempo para descansar y dormir. Te ayuda a recargar y hacer crecer a tu bebé.

## 2 Tómate tu tiempo

Haz descansos regulares a lo largo del día para estar más despejada o atenta. Esto ayuda a reducir el estrés. Trata de encontrar tiempo cada semana para hacer algo que disfrutes, que te relaje y mejore tu estado de ánimo.

## 3 Sistema de apoyo

Haz uso de tus sistemas de ayuda, incluso si es sólo para un chat. Comunícate con tus amigos, familiares y tu médico de cabecera sobre cualquier inquietud que puedas tener.

## 4 Alimentación saludable

Tener una dieta equilibrada durante el embarazo puede contribuir de verdad a tu bienestar.

## 5 Ejercicio regular

Ejercicio regular: Estar activa durante el embarazo es fenomenal para tu bienestar, y caminar es una actividad fantástica que puedes hacer. Pregúntale a tu matrona sobre otros tipos de ejercicio para ti.

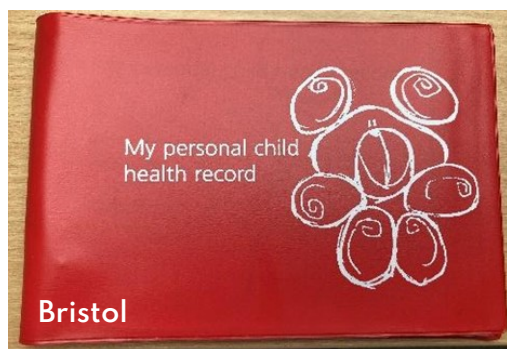
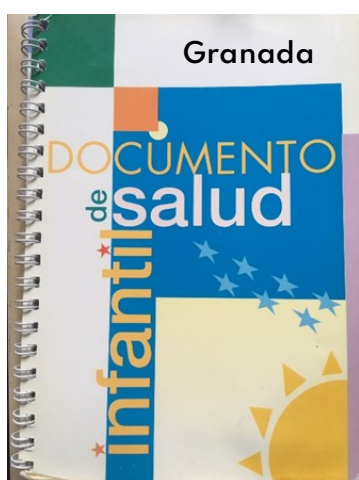
# ¿Cómo controlo el crecimiento de mi bebé?

Después de que llegue tu bebé, puede parecer que está cambiando todos los días. En realidad, esto no está lejos de la verdad: durante los primeros seis meses de vida, tu bebé crecerá entre 1,5 y 2,5 cm por mes y ganará entre 140 y 200 g por semana.

Teniendo en cuenta esto, y el hecho de que es probable que estés un poco cansada corriendo detrás de esta personita, muchos países le brindan a las mujeres una cartilla del bebé después de dar a luz. Es una forma útil de realizar un seguimiento de información como la altura y el peso de su bebé en los controles.

Si no te dan la cartilla del bebé, podrías usar un cuaderno especial para esto. Es una buena idea llevarlo contigo a cualquier cita del médico o pediatra. También puedes incluir información tú misma, como enfermedades o accidentes. Para los cuestionarios del Estudio Bump2Baby, cuando tu bebé tenga tres, seis y nueve meses, puedes consultar la cartilla del bebé para completar la sección "Medidas del bebé".

Aquí hay fotos de la cartilla del bebé que se entrega a las madres en los hospitales de Granada, Bristol y Melbourne.



## Cuéntanos más...

Nos encantaría compartir alguna de tus experiencias sobre el embarazo y la vida con tu nuevo bebé en el próximo boletín informativo Bump2Baby and Me. ¡Tus experiencias pueden ser útiles para otras madres en el Estudio!

Siéntete libre de enviar por correo electrónico cualquier pensamiento que te gustaría compartir (de forma anónima) en el próximo boletín. Por ejemplo,

- ♥ ¿Cómo ha sido tu embarazo hasta ahora?
- ♥ ¿Cómo te sentiste al ir al hospital a tener a tu bebé?
- ♥ ¿Cómo ha cambiado tu vida desde tu nueva llegada?

¡Nos encantaría escuchar tus historias!



¿Has echado un vistazo a la página web del Estudio?

[bump2babyandme.study](http://bump2babyandme.study)



El proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea, en virtud del acuerdo de subvención número 847984.



**Australian Government**  
**National Health and Medical Research Council**

El proyecto también reconoce la financiación colaborativa del Consejo Nacional de Investigación Médica y de Salud del Gobierno de Australia, subvención número 1194234.