

JULIO 2022, NÚMERO 4

Bump2Baby and Me

Boletín de las Participantes

¡El Estudio
alcanza la
mitad del
camino!



EN ESTE NÚMERO

En el punto de mira: Tu
última visita de Estudio

Voces de las participantes

Cinco consejos para el
bienestar postparto

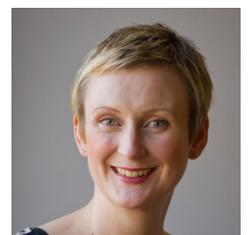
Masaje del bebé

Los primeros bebés del estudio 'Bump2Baby and Me' cumplirán un año a mediados de agosto, lo cual es un gran hito para todas y cada una de las familias, pero también para el Estudio IDB2B. ¡Estamos muy emocionados y ansiosos por conoceros a ti y a tu bebé en la visita final de 12 meses!

En esta edición, repasaremos lo que puedes esperar en tu última visita. Esta es la etapa más importante del proyecto, por lo que significa mucho para nosotros que hayas continuado en el Estudio hasta ahora. Las otras áreas cubiertas en este número son una guía de masajes para bebés, consejos importantes para cuidar tu bienestar mental, especialmente importante después de la llegada del bebé. También compartimos algunas de las experiencias de vida con tu nuevo bebé que algunas participantes comentaron después del último boletín. Esperamos que los consejos y la información te sean útiles.

¡No podemos agradecerte lo suficiente tu participación en este importante proyecto y esperamos verte a ti y a tu bebé en la última visita!

Sharleen O'Reilly, Líder del Proyecto



En el punto de mira: Tu última visita

Cuando tu bebé cumpla su primer año de vida, se te invitará a una visita presencial para reunirte con el equipo del Estudio para la etapa final del proyecto.

La visita del estudio a los 12 meses o final es la más importante porque evaluaremos si el estudio fue beneficioso para ti y tu bebé. Otro beneficio para ti es que puedes decirnos cómo fue la experiencia de participar en el Estudio y si podemos usar tus comentarios para hacer cambios para ayudar a otras mujeres como tú en el futuro.

En la visita haremos unas mediciones y el equipo de investigación realizará un control del desarrollo de tu bebé. Podremos proporcionarte un informe sobre el desarrollo de tu bebé después de la visita como agradecimiento adicional por asistir a la visita. ¡Tenemos muchas ganas de volver a veros a vosotros y a vuestros pequeños!

Esto es lo que sucederá en la visita final del Estudio:

Antes de la visita

- ♥ Nos comunicaremos contigo por teléfono aproximadamente dos semanas antes del primer cumpleaños de tu bebé para programar la visita final del Estudio. Durante esta llamada, discutiremos el lugar de la visita y el día y la hora que más te convienen a ti y a tu familia.
- ♥ Te pediremos que completes algunos cuestionarios online antes de la visita. Son muy parecidos a los cuestionarios que hiciste al comienzo del Estudio.



Nuestros bebés del Estudio 'Bump2Baby and Me' tendrán su primer cumpleaños muy pronto. Todo el equipo de investigación les desea un ¡feliz cumpleaños!



- ♥ Se te enviará información detallada/confirmación sobre la fecha y hora de tu visita final y las indicaciones para llegar al lugar antes de tu visita .

En el día de la visita

- ♥ Tú y tu bebé seréis recibidos por un miembro del equipo de investigación. Si quieres, puedes traer también a tu pareja o persona de apoyo a la visita.
- ♥ Durante la visita, mediremos la longitud, el peso y la cabeza de tu bebé. Haremos una verificación de su desarrollo y compartiremos estos detalles contigo con un informe sencillo después de la visita.
- ♥ Controlaremos tu presión arterial, peso y te pediremos una muestra de sangre.
- ♥ También se te invitará a participar en una breve entrevista final sobre tu experiencia en el Estudio, ya que estamos muy interesados en escuchar tus comentarios.

Voces de las participantes: La vida con un nuevo bebé

Here are some of the tips that fellow participants shared with us about life with a new baby:

Mi consejo: está bien pedir ayuda, sin importar la edad que tenga tu bebé, no es una debilidad o un fracaso como mamá.

No te tortures si tu bebé no sigue las normas establecidas, p.e. si necesitas tener a tu bebé en el portabebés para que se sienta cómodo, y así puedas sentarte con una taza frente al ordenador portátil.

Cuando las cosas se ponen complicadas, lo acepto y espero que mañana sea un día mejor (y entonces haré las cosas que tenía planeadas hacer hoy).

Casi se espera que lo tengas todo "controlado". Durante las primeras semanas cuando el bebé está recién nacido, la familia tiende a ofrecer más ayuda, pero ahora tengo que pedir apoyo, aunque sea para el mismo tipo de cosas (p.e., durante 20 minutos para poder ducharme). Me doy cuenta de que está mucho más alerta y no le gusta que le dejen sol@ por mucho tiempo, por lo que es difícil encontrar tiempo para mí.

Las mamás están abrumadas con tanta información online acerca de lo que deberían/no deberían hacer sobre rutinas de alimentación y sueño. A los 3 meses, sigo luchando para tener una rutina diaria para el bebé.

5 consejos principales

Para mantener el bienestar después del embarazo:

1 Duerme cuando puedas

Es importante dormir tanto como sea posible, trata de dormir cuando tu bebé esté durmiendo.

2 Haz cosas que disfrutes

¡Intenta encontrar tiempo para hacer cosas que disfrutas! Llama a un amig@, tómate una infusión, o visita a tu familia si puedes.

3 Come bien

Aunque puede parecer muy difícil, es importante tratar de mantenerte saludable para tu bienestar mental y físico. Haz todo lo posible por comer alimentos nutritivos como frutas y verduras.

4 Mantente activa

En cuanto a la actividad física, un paseo de 20 minutos puede ayudarte a despejarte y hacerte sentir un poco mejor.

5 Encuentra apoyo

Únete a un grupo de apoyo para las mamás, puede ser beneficioso compartir experiencias con otras mamás que viven algunas cosas igual que tú. O pide ayuda. El apoyo familiar o de amigos es muy importante. El simple hecho de hablar sobre cómo te sientes puede ayudarte a quitarte un peso de encima.



Masaje del bebé

El masaje infantil puede ser una experiencia placentera compartida entre tú y tu bebé. El tacto es una de las primeras experiencias que tendrá tu bebé. El masaje infantil estimula la relación de unión temprana y puede ayudar con el sueño, el estreñimiento y calmar a tu bebé.

Posición inicial: coloca al bebé acostado boca arriba sobre una superficie confortable en una habitación templada.

1. Masajea haciendo una presión suave entre 6 y 12 veces, comenzando desde la parte inferior del abdomen hacia el pecho y también de izquierda a derecha y viceversa.



2. Levanta las piernas de tu bebé y mueve sus rodillas hacia su barriga (rodillas flexionadas) y manteniéndolas en esta posición durante unos 30.



3. Masajea la barriguita de tu bebé con una presión suave de 6 a 12 veces, con un movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj, comenzando desde arriba de la cadera izquierda y subiendo y cruzando la barriga y bajando hacia la cadera derecha. Una mano siguiendo a la otra. Esta técnica de masaje se llama la 'media luna'.

4. Repite los pasos 1 a 3, aproximadamente de 3 a 5 veces dependiendo de las señales de tu bebé.

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

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.