

# Catálogo 2024 Peluquería, Barbería, Estética y Mobiliario

Bewelly > Actualidad > Dra. Marta Sánchez-Dehesa

SER MADRE

## Todo lo que no sabes sobre el embarazo

El embarazo es un viaje increíble, pero también está lleno de experiencias que rara vez se comparten y que es necesario conocer

Utilidades

- Enviar a un amigo
- Imprimir
- Comentar

Post WhatsApp Compartir

12/01/2024

Buscar en Bewelly



Catálogo  
2024



En el marco de la importancia de proporcionar información completa y transparente sobre el embarazo, hay que destacar **aspectos que a menudo se pasan por alto en las conversaciones cotidianas.**

## Emociones en fluctuación desde el inicio

Desde el momento en que una mujer descubre que está embarazada, las emociones pueden convertirse en una montaña rusa. Aunque la alegría de dar la bienvenida a un nuevo miembro en la familia es innegable, es esencial reconocer que las fluctuaciones emocionales durante el embarazo son normales. **La ansiedad, los cambios hormonales y las preocupaciones sobre el futuro del bebé y de la familia son aspectos que a menudo no se comentan,** pero que son cruciales para comprender plenamente la experiencia del embarazo.



## Transformación física y desafíos

El embarazo conlleva cambios físicos significativos, algunos de los cuales pueden resultar desafiantes. La presión social para lucir de cierta manera a menudo pasa por alto las realidades del cuerpo en transformación. Es importante destacar que cada mujer vive el embarazo de manera única, y **abordar estos cambios con comprensión y respeto es esencial para fomentar una visión más realista y positiva del proceso.**

## Salud mental: Un aspecto crucial

La salud mental durante el embarazo es tan crucial como la física. La depresión y la ansiedad no son raros, pero a menudo se pasan por alto. En este contexto, es fundamental que las madres reciban apoyo emocional y profesional. **Crear conciencia sobre los desafíos emocionales y desterrar el estigma asociado con la salud mental en el embarazo son pasos esenciales hacia una maternidad más informada y saludable.**



EN EL CENTRO DE BELLEZA

## Los mejores tratamientos faciales para estrenar nuevo año

Los Centros de Belleza y Medicina Estética Maribel Yébenes, cuentan con tratamientos y productos muy eficaces para que este 2024 luzcas una piel radiante



DE PELO A PELAZO

## Liso, ondulado, rizado o afro, cuida y peina tu cabello con estos consejos

Entender nuestro propio cabello es el primer paso hacia una rutina capilar efectiva y personalizada





## Fatiga constante y necesidad de autocuidado

La fatiga es una compañera constante durante el embarazo, ya que la creación de una nueva vida demanda mucha energía. Es esencial que las futuras madres reconozcan la importancia de cuidarse y descansar. **Promover la idea de que el autocuidado no es un lujo sino una necesidad contribuye al bienestar general de la madre y, por ende, del bebé.**

## Cambios en las relaciones y la importancia de la comunicación

La llegada de un bebé puede afectar las relaciones personales y de pareja. Es fundamental abordar estos cambios y comunicarse abierta y honestamente con los seres queridos. **Fomentar la comprensión y el apoyo mutuo puede ayudar a fortalecer las relaciones durante esta etapa de transformación.**

## Decisiones difíciles y empoderamiento

El embarazo a menudo conlleva decisiones difíciles, desde opciones de parto hasta decisiones sobre la crianza. Es crucial que las futuras madres se sientan empoderadas para tomar decisiones que se alineen con sus valores y necesidades. **Promover un entorno en el que las mujeres se sientan respaldadas en sus elecciones contribuye a una experiencia de maternidad más positiva y satisfactoria.**



“En un esfuerzo por apoyar a las futuras madres y crear conciencia sobre estas realidades a menudo pasadas por alto, instamos a fomentar conversaciones abiertas y sin juicios sobre el embarazo. La información y el apoyo adecuados son fundamentales para que todas las mujeres embarazadas vivan esta etapa de la vida de manera saludable y empoderadas.”



### BLUE MONDAY

## 3 productos para sobrellevar el lunes más triste del año

Alma Secret nos propone unos productos muy efectivos para mejorar nuestro estado de ánimo, a los que podemos recurrir durante ese lunes o cualquier otro momento en el que lo necesitemos



### ENTRENAMIENTO

## Vuelve al gimnasio sin miedo a las lesiones

Hyperice nos ofrece una serie de consejos para evitar posibles lesiones en la reanudación de la práctica deportiva y propone incorporar sus pistolas de masaje en las rutinas de recuperación

