

Lidiando con el reposo en cama Dealing With Bedrest

La mayoría de las mujeres pueden continuar con sus actividades habituales durante el embarazo. Para algunas condiciones especiales del embarazo, el reposo en cama es un tratamiento recomendado. El reposo en cama, ya sea en casa o en el hospital, puede ser un reto.

Consejos para lidiar con el reposo en cama y la actividad restringida

Descubra lo que quiere decir su proveedor con “reposo en cama”. ¿Puede estar parada en algún momento? Si es así, ¿cuánto tiempo? ¿Es necesario permanecer en una posición determinada, como de costado o apoyada? ¿Puede usar el baño, bañarse en la regadera o levantarse para las comidas? ¿Puede trabajar algo en la cama? ¿Qué otras actividades puede hacer?

- Haga los arreglos necesarios. Es posible que tenga que ausentarse de su trabajo, organizar el cuidado de los niños o checar el pago por discapacidad.
- Recurra a ayuda extra. Dependiendo de lo que puede y no puede hacer, puede que tenga que organizar el cuidado de los niños a tiempo completo y encontrar a alguien para preparar comidas, limpiar la casa, hacer recados y cosas así.
- Configure su habitación para que las cosas sean de fácil acceso. De esta manera, no tendrá que levantarse de la cama para contestar el teléfono o buscar el control remoto de la TV, libros, revistas, medicamentos recetados, papel y lápiz, artículos de tocador y aficiones como los crucigramas.
- Siga una rutina diaria. Despiértese a la misma hora cada día. Planee actividades para ayudarlo a sentirse más en control.
- Coma bien. No se atiborre de comida chatarra porque está aburrida. Asegúrese de

comer frutas y verduras y beber mucho líquido. La falta de actividad puede provocar estreñimiento. Una dieta saludable le ayudará a prevenirlo.

- Haga ejercicio. Si su proveedor dice que está bien, flexione los músculos estando en la cama. Le ayudará a relajarse y evitar la rigidez. Pregunte a su proveedor si es seguro hacer ejercicios de respiración profunda, ejercicios pélvicos, ejercicios de cuello y ejercicios de Kegel. Si no puede hacer ejercicio, tomar algunas respiraciones profundas cada 20 minutos y mueva los dedos de las manos y los pies para facilitar la circulación de la sangre.
- Deje que su familia venga a verla. Si usted no puede unirse a su pareja en la mesa, tenga un picnic “íntimo” en la cama. Si tiene un niño mayor, planee actividades que puedan hacer juntos en la cama. Leer libros, cortar formas y hacer rompecabezas le ayudará a pasar tiempo de calidad con sus hijos.
- Compre desde casa. No puede salir al centro comercial para equipar el cuarto de su bebé, pero puede abastecerse de artículos que su pequeño va a necesitar. Envíe a los amigos y a la familia con las listas de los artículos que necesita. Hojee catálogos y haga sus pedidos por teléfono. Si tiene una computadora, puede comprar cosas para su bebé en Internet.
- Obtenga un poco de apoyo. Hay grupos que ponen a las mujeres con reposo en cama en contacto con otras mujeres que han tenido que hacer lo mismo. Consulte con su proveedor o el administrador de casos del hospital.

- Acepte su situación en lugar de luchar contra ella. Permita que su pareja, su familia y sus amigos cuiden de usted. No se sienta culpable por las cosas que no puede hacer. En su lugar, céntrese en lo que puede hacer para ayudar a su bebé.
- Céntrese en el premio. El permanecer en cama durante días, semanas o incluso meses no es fácil. Piense en los sacrificios que está haciendo como un acto de amor por el niño que lleva dentro.