



MAMÁ POR PRIMERA VEZ

Todo lo que hubiera querido saber antes del parto y en los primeros meses con mi bebé

O N M A M I I . B L O G



INTRODUCCION

Convertirse en madre por primera vez es una experiencia que transforma todo: cuerpo, mente, emociones y prioridades.

Este ebook nace desde mi propia experiencia como madre primeriza, con el corazón abierto y sin filtros. Aquí encontrarás respuestas reales, consejos honestos y acompañamiento en uno de los momentos más hermosos, pero también retadores, de tu vida.



ODALYS FIGUEROA

FOUNDER OF ON MAMII

Soy mamá de una niña de 3 años, trabajadora full time en un warehouse, dueña de negocio y creadora del blog On Mamii, donde comparto experiencias reales sobre maternidad, autocuidado y vida entre pañales y horarios apretados. Escribo desde el corazón, porque sé lo que es estar agotada... pero feliz.

ONMAMII.BLOG

CONTENIDO

1

EL EMBARAZO MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO

2

EL DÍA DEL PARTO – ENTRE EL MIEDO Y LA
MAGIA

3

EL POSTPARTO INVISIBLE

4

ALIMENTACIÓN Y SUEÑO DEL BEBÉ

5

MATERNIDAD Y SALUD MENTAL



1

CHAPTER

EL EMBARAZO MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO

ONMAMII.BLOG

EL EMBARAZO MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO

Lo que no me contaron

El embarazo no sólo cambia tu cuerpo, sino también tus emociones, tus relaciones y tu percepción del mundo. Llorar sin razón, sentir ansiedad o incluso no disfrutar cada segundo... todo eso es normal.

En mi experiencia, uno de los momentos más duros fue perder peso durante el embarazo. En lugar de subir de peso como muchas mujeres, yo bajé porque todo lo que comía lo vomitaba. Estuve así hasta los siete meses. No podía tolerar ni las vitaminas prenatales ni el ácido fólico, lo que me causaba una gran preocupación constante. Me sentía frustrada, culpable y con miedo de estar afectando el desarrollo de mi bebé, aunque los médicos me tranquilizaban diciendo que mientras yo comiera algo, ella se nutriría de lo poco que recibía mi cuerpo. Aun así, emocionalmente fue una batalla constante sentir que no podía cuidar bien de mi hija desde el vientre.

Este tipo de experiencias no se dicen en voz alta muy seguido, pero son más comunes de lo que imaginamos. Cada embarazo es distinto, y no hay una forma “normal” o “perfecta” de vivirlo.



EL EMBARAZO MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO

Expectativas sociales

Te dirán que deberías "estar feliz todo el tiempo". Que el embarazo es una etapa mágica, llena de brillo y emoción. Pero lo cierto es que también puede ser agotador, confuso y hasta solitario.

Existe una presión silenciosa por cumplir con la imagen idealizada de la 'embarazada feliz': siempre sonriente, con la piel perfecta, haciendo yoga prenatal y comiendo saludable. Pero ¿qué pasa si simplemente estás sobreviviendo el día sin vomitar? ¿Qué pasa si te sientes triste, irritable o desconectada?

En mi caso, esa presión me hacía sentir aún peor cuando los días eran difíciles. Pensaba: "¿Qué estoy haciendo mal si no lo estoy disfrutando como las demás?". Me tomó tiempo entender que cada embarazo es distinto, y que sentirte mal no te hace menos mamá ni menos agradecida por tu bebé.

Es importante permitirte sentir sin culpa. El embarazo no es una competencia. No tienes que cumplir con las expectativas de nadie más. Tu experiencia es válida tal y como es.

Herramientas de apoyo:

Diario emocional

Afirmaciones positivas

Apoyo de una terapeuta o grupo de mamás

AFIRMACIONES POSITIVAS

1

"Mi cuerpo es sabio y está haciendo lo mejor por mi bebé y por mí."



2

"Estoy aprendiendo a ser mamá a mi ritmo, y eso es suficiente."

3

"Confío en mi instinto y estoy haciendo lo mejor que puedo cada día."





2

CHAPTER

EL EMBARAZO MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO

ONMAMII.BLOG

EL DÍA DEL PARTO – ENTRE EL MIEDO Y LA MAGIA

La teoría vs la realidad

Por más que leas o te prepares, el parto siempre tiene elementos inesperados. En mi caso, tenía un plan de parto natural y luego de 36 horas de espera llegó nuestra princesa por parto natural, tal como lo había imaginado. Fue un proceso intenso, largo y lleno de emociones, pero también uno de los momentos más transformadores de mi vida.

Ahora conozco personas que fueron a clases de yoga, contrataron una doula, leyeron cada libro y siguieron todo lo que veían en redes sociales, y aun así su cuerpo terminó eligiendo una cesárea. No digo esto para hacerte creer que no funciona sino lo digo para que tengas una mente abierta a todas las opciones que existen durante un parto. Además con esto dicho, la realidad es que tu cuerpo tiene la última palabra. Por más que intentemos empujarlo hacia una dirección, él sabe lo que es mejor para ti y tu bebé.

Siempre sé transparente con el doctor o doctora que elijas. Comunícale tu plan desde el principio para que puedan trabajar juntos hacia la misma meta. Si en el camino esa meta no se puede cumplir, también es válido. Lo importante es la seguridad de ambos. La flexibilidad emocional y una buena comunicación con tu equipo médico son claves para vivir el parto con más paz

Al final, no importa tanto cómo nazca tu bebé, sino que tú te sientas respetada, escuchada y acompañada en el proceso.

EL DÍA DEL PARTO – ENTRE EL MIEDO Y LA MAGIA

Acompañamiento

La persona que esté contigo (pareja, doula o amiga) debe ser apoyo emocional, no fuente de estrés. Hablen antes, pónganse de acuerdo. En mi caso fue mi hermana y mi esposo, ambos fueron de gran apoyo. A pesar de que en ese momento sentía coraje hacia mi esposo por el dolor y la frustración que vivía, él se mantuvo comprensivo y atento a todo lo que sucedía a mi alrededor.

Es importante que esa persona sepa cómo acompañarte sin juzgar, sin presionarte y sin minimizar tus emociones. Que esté lista para apoyarte con palabras de aliento, caricias, respiraciones profundas o simplemente estando en silencio a tu lado. No necesitas a alguien que te diga “ya va a pasar” o que te mire con miedo, sino alguien que camine contigo, firme y presente.

Si puedes, escríbele una carta o una nota previa al parto diciéndole qué necesitas de su presencia. A veces, hasta el más amoroso necesita una guía para saber cómo ayudarte de verdad.

Prepárate, pero sin rigidez

Ten un plan, pero acepta que puede cambiar. Lo importante es que tú y tu bebé estén bien.



3

CHAPTER

EL POSTPARTO INVISIBLE

ONMAMII.BLOG

EL POSTPARTO INVISIBLE



El cuerpo no vuelve a ser igual (y eso está bien)

El sangrado puede durar semanas. El útero tarda en volver a su tamaño. Y tus emociones... están en una montaña rusa.

Baby blues y salud mental

Llorar sin motivo, sentirte desconectada o culpable es más común de lo que se dice. Si los síntomas duran más de 2 semanas, habla con un profesional.

Historia real: A los 3 meses, durante un brote de crecimiento, me encerré en el clóset con mi bebé, con luz apagada y música suave. Fue la única forma en que logré calmarla.

Pide ayuda

No necesitas hacerlo todo sola. Familia, amigas, o incluso contratar apoyo unas horas puede marcar la diferencia.

A close-up photograph of a pregnant woman's belly. The skin is a warm, brownish-orange tone. Several small white flowers with yellow centers are scattered across the belly. A large, dark shadow of a person is cast onto the skin. A hand is visible at the top, resting on the belly. The background is a light, textured surface.

“

"No hay una forma perfecta de ser madre, pero hay millones de formas de hacerlo con amor."



4 CHAPTER

ALIMENTACIÓN Y SUEÑO DEL BEBÉ

ONMAMII.BLOG

ALIMENTACIÓN Y SUEÑO DEL BEBÉ

Lactancia vs fórmula

En mi caso, pude lactar a mi bebé al 100% durante los primeros seis meses gracias a que mi trabajo me ofreció ese tiempo libre. Esos seis meses fueron exclusivamente de pecho, y aunque al principio fue retador, también fue un tiempo de conexión profunda con mi hija. Cuando regresé al trabajo, ella ya se podía sentar solita, y su pediatra me recomendó comenzar con comiditas suaves como purés. Ahí comenzó otra aventura hermosa: la alimentación complementaria.

Si estás en esta etapa o te estás preparando para ella, te recomiendo mi otro libro **"30 recetas para bebé"**, donde comparto ideas sencillas, nutritivas y caseras para comenzar la alimentación de tu pequeño. Ahora está en oferta por solo **\$7** si utilizas el código **"onmamii"** y es una excelente guía para mamás ocupadas que quieren cuidar la nutrición de sus bebés desde el inicio.

El sueño en los primeros 3 meses

No existe rutina. Los brotes de crecimiento alteran todo. Dormir 2 horas seguidas ya es un logro. El "sueño del bebé" es un viaje.

Durante los primeros tres meses, los ciclos de sueño de un recién nacido son muy distintos a los de un adulto. Su sueño es ligero, fragmentado y depende mucho de su necesidad de alimentación. A veces duermen profundamente durante el día y están despiertos en la madrugada. Esto es completamente normal, aunque agotador para nosotras.

En mi experiencia, lo más difícil fue aceptar que no había un patrón fijo. Algunas noches dormía apenas una hora seguida, y otras lograba pequeños bloques de sueño de 2 a 3 horas. Intentar forzar una rutina solo me generaba frustración, así que comencé a adaptarme a los ritmos de mi bebé en lugar de resistirlos.

ALIMENTACIÓN Y SUEÑO DEL BEBÉ

También aprendí que el sueño mejora poco a poco y que no es lineal: hay avances y retrocesos. Es un proceso de adaptación para ambos.

Tener expectativas realistas sobre el sueño del bebé ayuda a reducir la ansiedad y a enfocarte en sobrevivir un día a la vez con amor y paciencia.

Lo que me sirvió

Una de las herramientas más útiles fue el uso de ruido blanco. Colocar sonidos suaves y constantes como el de una secadora o lluvia me ayudaba a calmar a mi bebé cuando estaba muy inquieta. Con decirle que ya tiene 3 años y aun toma su siesta con la misma música que utilizaba desde mi embarazo. También establecí una rutina sencilla con luces y sonidos: bajaba la intensidad de la luz al final del día, apagaba el televisor y ponía música relajante para indicarle a su cuerpecito que era hora de descansar.

Dormir cuando ella dormía fue otro gran consejo, aunque al principio me costaba hacerlo porque pensaba en todas las cosas que tenía pendientes. Pero aprender a priorizar el descanso, aunque fueran siestas de 20 minutos, hizo una gran diferencia en mi estado de ánimo y energía.

A veces también usaba portabebés para caminar suavemente mientras se dormía, y eso nos ayudaba a ambas a relajarnos.

- Ruido blanco
- Rutina de luces y sonidos
- Dormir cuando ella dormía (aunque sea 20 minutos)
- Siestas con porteo suave (en portabebés o fular)



5

CHAPTER

MATERNIDAD Y SALUD MENTAL

ONMAMII.BLOG

MATERNIDAD Y SALUD MENTAL

El peso de la perfección

Instagram muestra mamás felices, productivas y arregladas. Pero la realidad muchas veces es pijama, cansancio y dudas. Es fácil caer en la comparación cuando ves otras mamás que parecen tenerlo todo bajo control, mientras tú apenas puedes ducharte o tomar un café caliente

En mi caso, me sentía frustrada por no poder cumplir con esa imagen de "mamá ideal". Quería estar bien presentada, tener la casa limpia, mantener la lactancia perfecta y, además, sonreír como si nada me costara. Pero la verdad es que estaba agotada. Aprendí que la perfección no existe y que no necesito demostrar nada a nadie. Mi bebé no necesita una madre perfecta, sino una madre presente.

El primer paso para liberarte de esa presión es dejar de seguir cuentas que te hagan sentir menos. Busca contenido real, vulnerable, y enfócate en tu propio bienestar antes que en las apariencias.

Depresión posparto

No es debilidad. Es una condición real y tratable. Algunas se sienten desconectadas de su bebé, otras tienen pensamientos de culpa constante. Yo recuerdo tener momentos en los que me cuestionaba si estaba hecha para ser mamá. Había días en los que lloraba en silencio, con mi bebé en brazos, sintiendo que todo me quedaba grande.

La depresión posparto no siempre se ve como tristeza. A veces es irritabilidad constante, falta de interés por las cosas que antes disfrutabas, insomnio o simplemente un vacío emocional. Si algo dentro de ti no se siente bien durante más de un par de semanas, no lo ignores. Hablar con alguien, aunque sea solo para desahogarte, puede marcar una gran diferencia.

No estás sola, y buscar ayuda profesional es un acto de amor, no de debilidad.



CONCLUSIÓN

Ninguna mamá lo sabe todo. Ninguna lo hace perfecto. Pero todas lo hacemos con amor. Este camino es desafiante y también hermoso. Tú estás haciendo un gran trabajo.

S U B S C R I B E A T
O N M A M I I . B L O G