

## ¿Por qué algunas mujeres anidan?

Desde el principio de los tiempos se ha observado que los animales preparan sus nidos para sus bebés que llegarán pronto. Considere la difícil situación del hámster que mastica y tritura periódicos para construir el lugar de nacimiento y luego oculta y almacena pienso antes de dar a luz a sus crías.

Los investigadores han reflexionado mucho sobre el misterio y han desarrollado algunas filosofías para explicar el anidamiento y para explicar por qué no todas las mamás lo experimentan. Ellos postulan que las mamás suelen anidar cerca del final de sus embarazos porque:

- Se dan cuenta de que se acaba el tiempo.
- Están encerradas, aburridas o frustradas por aun estar embarazadas.
- Están llenas de energía al pensar en traer a casa a su nuevo bebé y quieren que todo esté perfecto y listo.

Realmente hay muy poca investigación para explicar por qué algunas mamás lo sienten y otras no. Una buena razón por la que una madre no anida es porque está completamente lista. Otras razones por las cuales las mamás no anidan son porque:

- Están relajadas o ya han experimentado el parto y saben qué esperar.
- Realmente no han pensado demasiado en los próximos cambios.
- Es posible que no estén en un lugar permanente donde puedan anidar.
- Están en reposo en cama y físicamente no pueden hacerlo.

## Use su energía de anidación

Anidar o no anidar está perfectamente normal y bien. Sin embargo, si tiene el impulso de anidar, entonces ciertamente puede utilizarlo para hacer cosas. Aquí hay algunas maneras en que puede usar su energía de anidación para adelantarse o prepararse para el parto y el nacimiento:

- Prepare la habitación del bebé. Cuelgue conjuntos en el armario o guárdelos en cajones.
- Prepare el equipo del bebé (armado de la cuna, biberones listos y otros elementos juntos).
- Planifique las comidas (congele tantas como pueda).
- Prepare números de teléfono (de las personas a las que deseará llamar una vez que nazca el bebé. Póngalos en un grupo de contacto en su teléfono).
- Organice el cuidado de los niños si tienes otros hijos.
- Instale el asiento para automóvil de su bebé y téngalo listo e inspeccionado para asegurarse de que esté instalado correctamente. Visite [www.nhtsa.gov/parents-and-caregivers](http://www.nhtsa.gov/parents-and-caregivers) para encontrar un técnico certificado.
- Empaque sus bolsos para el hospital.

## Cuando anidar se sale de control

Anidar debería ser un poco divertido y una forma de gastar la energía nerviosa y prepararla para la llegada a casa de su bebé. Debería liberarse mentalmente y ayudarla a concentrarse más en su bebé. Si experimenta ansiedad que le hace perder el sueño, olvidarse de comer o limpiar hasta agotarse, si se vuelve obsesiva o compulsiva o experimenta ataques de pánico, consulte a su proveedor de atención médica.

## Empacando Tu Bolsa de Hospital

Saque y limpie la maleta que llevará al hospital y comience a empacarla. Tenga una bolsa pequeña separada para el parto y la primera noche después para que no tenga que traer todo de inmediato. Aquí hay algunas cosas que recomendadas:

### Bolsa de Dormir

- Anteojos. Tendrás que quitarte los lentes de contacto.
- Camisón para después del parto, cuando querrás salir de esas batas de hospital incómodas y un poco inmodestas. Seleccione uno que sea fácil para amamantar.
- Ropa interior.
- Zapatillas con suela antideslizante.
- Túnica. Estará de pie y caminando poco después del parto.
- Un sostén de lactancia.
- Peine, cepillo, pasta de dientes y cepillo de dientes, desodorante y maquillaje.
- Ligas para el cabello o algo para mantener tu cabello fuera de tu cara.
- Ayudas para el parto, como bálsamo labial, una pelota de tenis para que su entrenador de parto le dé masajes a la parte inferior de la espalda durante el trabajo de parto doloroso, música y mentas para su entrenador.
- Y una cámara.

### Bolsa para un largo plazo

- Dos más vestidos de noche.
- Un par más de ropa interior.
- Sujetadores y almohadillas de lactancia extra.
- Almohadillas sanitarias extra pesadas para usar en casa.
- Calcetines para mantener los pies calientes. El hospital puede proporcionar algunos con protuberancias antideslizantes
- Ropa de maternidad limpia para ir a casa.
- Ropa de bebé para ir a casa.
- Algo para leer o hacer cuando no puedes dormir.

#### Resources include:

1. American College of Obstetrics and Gynecologists. Nesting During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/planning/spacing/spacing-during-pregnancy/>, accessed 1/15/2019.
2. Hazelrigg, Eric, MD - Ob/Gyn. Interview.