

Cinco tips para tener en cuenta al buscar un embarazo



Andrea Chiarello, conductora del programa Mamás Felices, se convirtió en madre primeriza a los 41 años. Desde su experiencia, comparte consejos para abordar la espera.

La búsqueda de un hijo no siempre puede definirse como una dulce espera: **cuando un bebé no llega, aparecen la ansiedad, el enojo, la angustia y la frustración**, entre otras emociones. ¿Qué hacer durante la búsqueda? ¿Cómo disfrutar el proceso?

Para la periodista y productora **Andrea Chiarello (45)** ser madre siempre fue un deseo latente, pero no se daba. **"Fui mamá primeriza a los 41, casi 42.** Después de muchos años de trabajo intenso en radio y televisión, **quise tener esta hermosa experiencia de ser mamá y empecé la búsqueda**", comparte la conductora de Mamás Felices (UCL TV).

De lunes a viernes, **Chiarello comparte tips y consejos sobre maternidad, crianza y estilo de vida para madres y padres a América Latina.** En exclusiva para supertruco.com, cuenta cómo transitó la búsqueda de su primer hijo, Joaquín.

"De chica siempre tuve el deseo de ser mamá, pero **mi trabajo me limitó mucho.** De hecho, a esta altura, podría tener tres o cuatro hijos. En mi caso personal, **siempre elegí desarrollarme profesionalmente:** mi trabajo me apasiona y no sé hacer otra cosa. **Ser mujer me ha llevado a estar siempre a prueba, a demostrar que sé hacer lo que hago, y eso te lleva tiempo, relaciones, momentos y pasan los años**", admite.

Cuando decidió convertirse en madre y empezó a buscar a su primer hijo, el test de embarazo tardó seis meses en dar positivo. "Me hice todos los estudios pertinentes y todo estaba perfecto, pero así y todo **me enfrenté al prejuicio de muchos médicos que constantemente me remarcaban que estaba transitando un embarazo de riesgo**", recuerda Chiarello.

Cinco tips para tener en cuenta al buscar un embarazo

Chequear el estado de salud. "Cuando tenemos la posibilidad de planificar un embarazo, nada mejor que hacer las consultas y los estudios médicos pertinentes para evitar futuras complicaciones. Dar con un equipo de profesionales respetuosos es clave", recomienda.

Confiar en el proceso. "A veces quedar embarazada cuesta más de lo que nos gustaría y la espera puede volverse interminable, pero en la llegada de un hijo hay algo que va más allá del deseo. Los hijos llegan cuando tienen que llegar, en el mejor momento", señala.

No jugar con la ansiedad. "Soy una persona muy ansiosa, mi trabajo requiere que esté todo el tiempo detrás del ya. Pero desde el minuto cero de la búsqueda, entendí que hay que darse tiempo. Nunca me puse fechas límites ni dejé que me ganara la desesperación: opté por aceptar lo que se venía, fuera lo que fuera", indica.

No obsesionarse. "Algo que me sirvió mucho fue entregar mi deseo al mando del universo, para alivianar la espera. Me repetía: 'Si viene, viene; y si no, Dios sabrá'. Hablar de que uno le pone mucho amor y mucho deseo es tonto, porque toda mujer con el deseo de convertirse en madre pone en la búsqueda todo su amor", considera.

Destinar la energía a proyectos propios. "Lo peor que podemos hacer es paralizar nuestro mundo interno en función del deseo. Durante la espera, la vida sigue y es importante tenerlo en cuenta siempre, incluso en los momentos de abatimiento emocional. Ocupar nuestro tiempo en actividades que nos gusten y nos llenen el alma es una alternativa sana", opina.