

La influencer valenciana que aconseja a las embarazadas

► La enfermera y creadora de contenido presenta una web que recoge vídeos para acompañar y ayudar de manera práctica a las mujeres que esperan la llegada de un bebé

SARAY FAJARDO. VALÈNCIA

■ ¿Cuánto peso se debe aumentar durante el embarazo? ¿Se deben evitar las relaciones sexuales durante ese período? ¿Cuáles son los beneficios que comporta el deporte? ¿Qué papel ejerce el padre a lo largo de esos nueve meses? Estas son sólo algunas de las dudas que se plantean las mujeres tras conocer que están embarazadas. La felicidad, en muchas ocasiones, llega acompañada de muchas dudas y temores, sobre todo, entre las mujeres que se enfrentan a esta experiencia por primera vez. Ante esta situación, la influencer valenciana Gemma Marín, licenciada en Enfermería, ha creado la videoguía «NINE-MONTHS» para informar y ofrecer un acompañamiento cercano y práctico a las madres primerizas y a las que ya tienen experiencia. «Sabemos que el embarazo es un viaje único y personal, por lo que queremos estar junto a ellas durante ese año», indica la creadora de este espacio multimedia.

Dificultades

Marín, que cuenta con más de 268.000 seguidores en su perfil de Instagram, recuerda que la idea surgió después de convertirse en madre por primera vez y mudarse desde Estados Unidos a València. «Me di cuenta de las dificultades a las que nos enfrentamos y, por eso, decidí poner en marcha estos vídeos, que pueden ayudar a cualquier madre», explica. La influencer lamenta que todas las guías que existen actualmente en el mercado son libros escritos con recomendaciones básicas. «No hay ninguna guía en la que una mujer se ponga delante de una cámara, te mire a los ojos e intente tranquilizarte mientras te cuenta lo que vas viviendo. Por eso, quiero demostrarles que, aunque todo no sea bonito durante esos meses, merece la pena», indica. En este sentido, la videoguía pretende

acompañar a las mujeres y reivindicar que no están solas a lo largo de este proceso. «Mi objetivo es ayudarlas desde el primer latido del bebé hasta el primer llanto, resolver sus dudas y los miedos que surgen en cada una de las etapas», afirma.

Voces expertas

La videoguía cuenta con la participación de otros expertos certificados en diversas áreas relacionadas con el embarazo

y la maternidad, que intentan proporcionar soluciones prácticas a dudas concretas. Así, Marín ofrece más de once horas de contenido audiovisual en el que se aborda la salud física y mental, la preparación del parto o la crianza del bebé. Entre estos especialistas, se encuentran la fisioterapeuta Estela López, la psicóloga Sam Lipquin, la sexóloga Sonia Encinas, la nutricionista Natalia Sevilla, la matrona Marina Trigos, el especialista



ONCE HORAS DE CONTENIDO

La influencer valenciana Gemma Marín ofrece más de once horas de contenido audiovisual. Junto a otros expertos, aborda temas como la salud física y mental, la preparación del parto o la crianza del bebé. © LEVANTE-EMV

«No hay ninguna guía en la que una mujer se ponga delante de la cámara e intente tranquilizarte»

«Hablamos sobre temas que suelen pasar desapercibidos en otros manuales como puede ser la sexualidad»

en crianza y educación Ares González o el educador infantil Rubén Rodríguez. «Hablamos sobre temas que suelen pasar desapercibidos en otros manuales como puede ser la sexualidad desde una perspectiva feminista. Para ello, me he rodeado de un gran equipo de profesionales», indica la valenciana.

Doble experiencia

Marín no sólo cuenta su experiencia como madre, sino también como enfermera. «Después de tantos años, cuando entras a una habitación del hospital, ves cómo lo están haciendo los padres o el miedo que tienen a que le pase algo al bebé. La mayoría de temores y dudas se repiten entre todos los padres, por lo que es importante recoger todas estas preguntas y tranquilizarles», reconoce la influencer, que recalca la importancia de la pareja en estas situaciones. Explica: «Algunos vídeos van dirigidos al padre, ya que su papel es fundamental desde el momento en el que se queda embarazada. Muchas veces creen que su trabajo empieza cuando nace el bebé, pero no es así y, por eso, es importante guiarles».

Aunque la videoguía ya está en funcionamiento, la valenciana pretende ampliarla durante los próximos meses para ofrecer una experiencia completa, que aborde todos los ámbitos relacionados con el embarazo. Concretamente, la idea es ofrecer conferencias en vivo con expertos destacados en el campo de la obstetricia, la psicología perinatal o la nutrición, traducirlo a otros idiomas y añadir una guía postparto. «Quiero ir más allá porque las cosas básicas las aprenden en poco tiempo, pero no se trabaja la salud mental o las emociones de la madre», concluye.