REVISTA REINA MADRE

Tu viaje a la **maternidad**



Por qué elegí ***Reina Madre*** *para la llegada de Luciano:*
FER DE LA MORA

- ¿Qué pasa si no haces tus ultrasonidos?
- Test: ¿Cómo sería tu doctor ideal?
- Mitos del embarazo al descubierto

Enero 2026 • Volumen 1



Bienvenida a **Tu viaje a la maternidad,** Revista Reina Madre.

Cada nacimiento con nosotros representa una historia distinta, pero todas comparten algo en común: el deseo profundo de sentirse seguras, acompañadas y cuidadas.

Esta revista nace como una extensión de ese acompañamiento. Un espacio creado con amor para inspirarte, informarte y recordarte que no estás sola en el viaje a la maternidad.

Aquí encontrarás testimonios reales, consejos de nuestros expertos, y temas que van más allá de la salud: emociones, vínculos, lactancia, estilo de vida y todas esas pequeñas cosas que hacen del embarazo una etapa única.

Porque en **Reina Madre** somos especialistas en el cuidado del embarazo, y creemos firmemente que acompañarte en esta etapa es un acto de amor que refleja nuestra filosofía de vida.

Gracias por permitirnos ser parte del inicio de tu historia.

Créditos editoriales:

Directora de Operaciones
Aranza Canal

Dirección Médica
Dra. Suelen Hernández

Editora en jefe
Sué León

Coordinadora Editorial
Mariely Alcalá

Equipo de Redacción
Karen Nolasco
Enrique Iglesias

Diseño Editorial
Katia Romero
Laura Garnica

Voces expertas en esta edición

Dra. Ingrid Andrade
Dr. Héctor Guerra
Dr. Miguel Estrada
Dra. Estefanía Ocampo
Dra. Jana López
Dra. Martha Alejandra Figueroa Arroyo
Víctor Bolio Guzmán
Dr. Alejandro Rosales

Fotografías cortesía de:

Reina Madre Sucursal Pachuca

Dra. Elvia Muñoz Espinoza
Dra. Brisia Arantxa López Vidargas
Dra. Nancy Karina Cerón Maldonado
Dra. Estefanía Cruz Tovar
Dra. Ilse Mirelle Herrera Yáñez
Dr. Carlos Abisai Arias Cordero
Dr. Carlos Ramiro Chavarría Barragán
Dra. Nancy Villarreal Pérez

Reina Madre Sucursal Coyoacán

Dra. María Rossana Valiente Aguilar
Dr. Eduardo González Esquivias

Reina Madre Sucursal Toluca

Dra. Ingrid Andrade
Dr. Gustavo Vargas Félix
Dra. Dolores Virginia Guevara
Dra. Jazmín Flores

Reina Madre Sucursal Metepec

Dra. Estefanía Ocampo Benítez

Reina Madre Sucursal Juárez

Dr. José Ordoñez
Dra. Dafne Solis

Reina Madre Sucursal Cuautitlán

Dra. Sofia Castillo Pérez

Reina Madre Sucursal Patriotismo

Dr. Alberto Ignacio Álvarez Flores
Dra. Arianne Velazquez Reza
Dra. Brenda Daniela Rodríguez López
Dra. Gabriela Spinola Quezada
Dr. Héctor Iván Guerra Malacara
Dr. Miguel Estrada Maldonado
Dra. Valeria Mateo Domínguez
Dra. Vanessa Elizabeth Pichardo Sosa

Agradecimiento especial:

Fer de la Mora

Gracias por elegirnos para la llegada de Luciano y por seguir confiando en nosotros.

Agradecimiento especial:

Alejandra Silva

Gracias por permitirnos acompañarte en un momento tan profundo. Tu historia nos unió a todos y todas, y la llegada de León se sintió como un regalo compartido dentro de esta familia.

Agradecimientos especiales:

A todas las mamás y familias que compartieron su fotografía e historia.

Edición: Enero - Junio 2026
Distribución: Clínicas y salas de espera Reina Madre

Versión Digital escanea aquí:

• Reina Madre en Números •

10 Años

Cuidando a las mamás de México

Durante una década, miles de mujeres han confiado en nosotros para acompañarlas en uno de los momentos más transformadores de su vida.
Estos números no solo reflejan crecimiento: cuentan la historia de una comunidad que se siente segura, acompañada y escuchada.



+27,000 bebés nacidos aquí

Desde 2019 registramos oficialmente cada nacimiento. Solo en 2025 recibimos **a más de 4,630 bebés** en **Reina Madre**. Cada llegada nos recuerda por qué hacemos lo que hacemos.

2 millones de consultas



1,820,721 consultas al cierre de esta edición, así que para cuando nos estés leyendo ya habremos llegado a los 2 millones.

Hoy atendemos entre **20,000 y 28,000 consultas al mes**, consolidándonos como la red gineco-obstétrica más grande del país.



1.1 millones de familias acompañadas

Detrás de cada visita hay decisiones, dudas, ilusiones y esperanza.
Más de **1,145,453 familias** han formado parte de nuestra historia.



4,840 nacimientos

Entre ellos, partos y cesáreas humanizadas, en los que se puso a la mujer como centro de todo.



929 mamás han regresado

El mayor gesto de confianza: volver.
Más de **929** mujeres han elegido **vivir su segundo nacimiento, tercero, o hasta el quinto (sí, así como lo lees)** con nosotros.
Un voto de cariño invaluable.



15 clínicas y una red en expansión

Crecemos para estar más cerca de cada mujer que busca un lugar seguro, humano y cálido para vivir su maternidad.





87% de satisfacción

Nuestro NPS (Net Promoter Score) o la probabilidad de que una paciente nos recomiende porque está satisfecho con nuestro servicio es muy alta.
La mayoría de nuestras pacientes nos califican con **9 y 10**, gracias a la confianza y calidez que viven aquí.

Reina Madre: 10 Años creciendo contigo

Más que números, somos **un propósito**:
que la maternidad se viva acompañada, escuchada y respetada, con atención médica privada de calidad y al alcance de todas las mujeres mexicanas.



Ni parto hippie, ni moda:

esto es un nacimiento humanizado de verdad

Por la Dra. Ingrid Andrade
Gineco Obstetra Colposcopista

En un mundo donde el parto puede volverse un protocolo rígido, la Dra. Ingrid Andrade recuerda algo esencial: *el nacimiento no es un trámite médico, es un momento profundamente humano.*

En esta conversación, nos explica qué significa realmente un nacimiento humanizado, cómo puede vivirse tanto en parto como en cesárea, y por qué poner a la mujer al centro transforma por completo la experiencia.

Dra. Ingrid, cuando hablamos de un nacimiento humanizado, ¿de qué estamos hablando realmente? ¿Qué lo diferencia de un parto o cesárea tradicional?

Cuando hablamos de un nacimiento humanizado no nos referimos a un "tipo" de parto, sino a una **filosofía de cuidado**.

Es un modelo que coloca en el centro a la mujer, su bebé y su familia, y se basa en tres pilares: **respeto, evidencia científica y dignidad**.

A diferencia de un enfoque tradicional, donde a veces se prioriza el protocolo por encima de la experiencia, el nacimiento humanizado adapta la atención a las necesidades, preferencias y ritmos de cada mujer. Esto significa permitirle libertad de movimiento, escuchar sus deseos sobre posiciones, acompañamiento, ambiente, y garantizar que cada intervención médica esté acompañada de consentimiento informado y explicaciones claras.

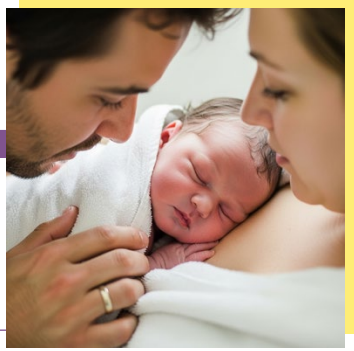
Más que cambiar la vía de nacimiento, cambia la **forma de acompañar a la mujer** en ese proceso.

NuestrosExpertos

¿Un nacimiento humanizado solo aplica en parto natural o también puede vivirse en una cesárea?

Humanizar no depende de cómo nace el bebé, sino del trato y las condiciones en las que se da.

Una cesárea puede ser profundamente cálida y respetuosa cuando la seguridad lo permite. Se cuidan detalles como integrar al acompañante, un ambiente más tranquilo con música elegida por la mamá, explicaciones claras de cada paso para disminuir ansiedad, contacto piel con piel tan pronto como es seguro, inicio temprano de lactancia con apoyo del equipo, pinzamiento tardío del cordón umbilical y, si la mamá lo desea, que su acompañante corte el cordón. Incluso existe el término "cesárea respetada" o "cesárea en familia", que reivindica que un procedimiento quirúrgico también puede ser una experiencia emocionalmente rica y significativa.



¿Humanizado significa sin intervención médica?

Para nada. Ese es uno de los grandes malentendidos. El nacimiento humanizado está completamente basado en la evidencia. No se trata de evitar intervenciones, sino de usarlas solo cuando realmente son necesarias y explicarlas siempre. No es "menos medicina", es medicina con criterio, personalizada y respetuosa, donde buscamos equilibrar seguridad y experiencia.

¿Qué papel juega la mamá en un nacimiento humanizado? ¿Qué tipo de decisiones puede tomar?

La mamá es la **protagonista absoluta**.

Puede elegir quién la acompaña, cómo quiere que sea el ambiente, qué posiciones le resultan más cómodas y qué intervenciones prefiere evitar o discutir. También decide cómo quiere iniciar el contacto con su bebé y qué espera del posparto inmediato. Más que "decidirlo todo", se trata de que se sienta **escuchada, informada y en control**, sabiendo que su voz importa en cada paso.

Y para cerrar: ¿cómo se siente, desde tu perspectiva como gineco-obstetra, ser parte de un nacimiento humanizado?

Es profundamente conmovedor.

Acompañar a una mujer en uno de los momentos más trascendentales de su vida, desde un lugar de respeto, calma y presencia, cambia también nuestra forma de ejercer la medicina. No es solo recibir bebés; es **recibir historias**, ver cómo una familia nace o crece, ser testigo de una fuerza que pocas veces se ve en otro contexto.

Cada nacimiento humanizado nos confirma:
"La vida llega mejor cuando llega con respeto".

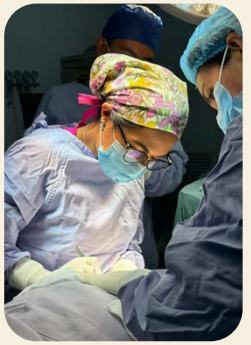
Es un privilegio enorme y una responsabilidad que honro cada día.

La **Dra. Ingrid Andrade** se encuentra en **Reina Madre hospital Toluca** y puedes seguirla en

@draingridandrades



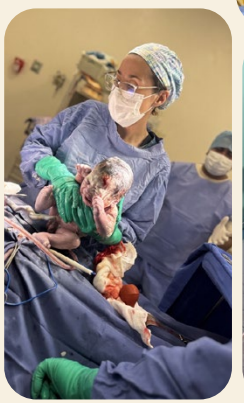








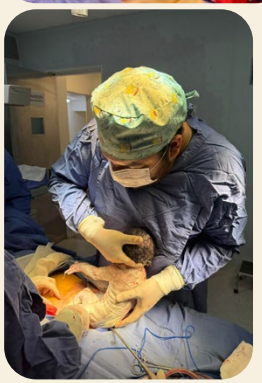
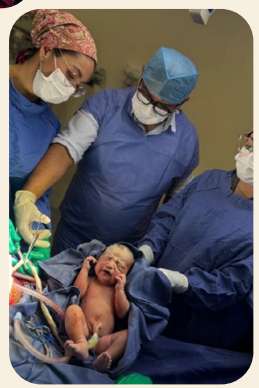


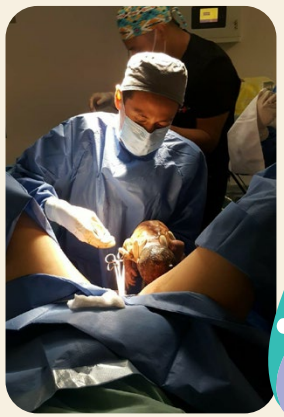









Quienes hacen
posible el momento
más increíble:
nacer.


El control prenatal no es opcional: es tu mejor inversión.

Entrevista con la Dra. Fanny Ocampo, Gineco Obstetra.



Durante el embarazo, cada revisión cuenta. Más que una rutina médica, el control prenatal es una herramienta de prevención, acompañamiento y tranquilidad.

En esta entrevista, la **Dra. Fanny Ocampo** nos recuerda por qué atenderse desde el inicio no solo cuida la salud del bebé, sino también la calma y bienestar emocional de la mamá.

¿Cuáles son los principales riesgos de no acudir a revisiones durante el embarazo?

El mayor riesgo es no detectar a tiempo algún factor de riesgo, comorbilidad o malformación fetal. Si eso ocurre, perdemos la oportunidad de buscar su resolución o tratamiento y de prevenir complicaciones importantes tanto para la mamá como para el bebé al momento del nacimiento.

"Hoy las mujeres llegan mucho más informadas, lo cual es positivo y retador al mismo tiempo"

NuestrosExpertos

¿Por qué consideras que el control prenatal es una inversión, y no solo un gasto?

Porque un buen control prenatal brinda tranquilidad. Saber que mamá y bebé están siendo vigilados de forma adecuada permite actuar rápido si algo no está bien. Esa seguridad, ese "todo va bien", no tiene precio. Es una inversión en bienestar físico y emocional.

¿Cómo ayudan estas revisiones a detectar posibles complicaciones a tiempo?

El control prenatal permite realizar estudios por imagen, laboratorio o revisiones clínicas periódicas. Cada visita nos da información valiosa sobre la salud materna y fetal, y evita dejar pasar demasiado tiempo sin evaluar cómo va todo. En medicina preventiva, los intervalos hacen la diferencia.

¿Qué tanto influye el acompañamiento médico en la experiencia emocional del embarazo?

Muchísimo. Nosotros, los obstetras, debemos tener una gran sensibilidad y empatía hacia las necesidades de cada paciente. La salud mental en el embarazo juega un papel crucial en el éxito del parto y la recuperación. Además, la conexión que se genera entre médico y paciente brinda tranquilidad y confianza: saber que estás en buenas manos cambia por completo la experiencia.

"Cada embarazo deja una huella, y me llena de satisfacción saber que mi presencia y mi trabajo se convierten en un recuerdo positivo."



¿Qué significa para ti, como ginecóloga, acompañar a una mujer durante esta etapa tan especial?

Para mí, acompañarlas es un privilegio. Mis pacientes saben lo valioso que es para mí estar ahí, aconsejarlas, conocer a su familia y compartir ese momento tan íntimo. Cada embarazo deja una huella, y me llena de satisfacción saber que mi presencia y mi trabajo se convierten en un recuerdo positivo. Es, sin duda, una de las partes más humanas y hermosas de mi profesión.

¿Cómo ha cambiado la manera en que las mujeres viven su embarazo con el acceso a más información y tecnología?

Hoy las mujeres llegan mucho más informadas, lo cual es positivo y retador al mismo tiempo. Es lindo verlas involucradas, pero también es fácil sentirse abrumada entre tanta información en redes o internet. Nuestro trabajo es acompañarlas, ayudarlas a distinguir lo confiable y devolverles la calma. La información y la tecnología son grandes aliadas si se usan con criterio y empatía.

¿Qué mensaje le darías a una mujer que pospone su control prenatal por miedo, falta de tiempo o recursos?

Le diría que la entiendo. Que es normal tener miedo o pensar que no es urgente, pero el control prenatal no es un lujo: es una forma de amor y de prevención. A veces basta con animarse a dar el primer paso. Siempre existen opciones, instituciones y médicos dispuestos a ayudar. Lo importante es no quedarse sola y buscar acompañamiento desde el inicio.

¿Qué debe incluir un buen control prenatal?

Un buen control prenatal comienza con una consulta mensual durante todo el embarazo, aunque en algunos casos se puede ajustar la frecuencia según las necesidades de cada paciente. En estas visitas realizamos valoraciones clínicas, tomamos signos vitales, revisamos el crecimiento uterino y escuchamos los latidos del bebé.

Además, es importante realizar al menos tres ultrasonidos especializados en diferentes etapas: uno temprano para confirmar la edad gestacional, otro morfológico para revisar la anatomía del bebé, y uno final para valorar su crecimiento y bienestar antes del nacimiento.

La Dra. Fanny Ocampo se encuentra en Reina Madre Metepec y puedes seguirla en

@dra.fanyocampo







El *ABC* del Control Prenatal:

tu guia para un gran embarazo



Estás embarazada y acabas de confirmarlo, respira. Si es tu primera vez, seguro tienes mil preguntas, dudas, nervios y un mundo completamente nuevo por descubrir. Para hacerlo más fácil, aquí está la lista que TODAS quisiéramos haber tenido: clara, visual y sin complicaciones.

Tu cuerpo está creando vida y nosotros te acompañamos.

A de Así empieza todo

Primer trimestre: 0 a 13 semanas

A

Este es el momento de emoción, sorpresa y mil cambios por dentro. Tu primera tarea es conocer cómo estás tú para asegurarnos de que todo arranque con el pie derecho.

Consultas:

1 consulta cada 4 semanas.

Laboratorios Mamá nueva:

Estos estudios se hacen al inicio y nos dan un panorama completo de tu salud:

- Biometría hemática completa
- Grupo sanguíneo y factor RH
- Química de 8 elementos
- Examen general de orina
- Urocultivo
- VDRL
- Cultivo vaginal
- TSH
- VIH

Ultrasonido 11–14

Aquí medimos el pliegue nucal del bebé, un dato clave para detectar de manera temprana posibles alteraciones cromosómicas, riesgo de preeclampsia o parto prematuro. Es rápido, no duele y te regala el primer gran momento: ver a tu bebé desarrollándose justo como debe.

B de Bebé en crecimiento

Segundo trimestre: 14 a 28 semanas

B

Tu energía regresa, tu panza empieza a asomarse y el embarazo se vuelve más “real”. Aquí confirmamos que mamá y bebé avanzan increíble.

Consultas:

1 consulta cada 4 semanas.

Laboratorios Mamá saludable:

- Curva de tolerancia a la glucosa (importantísima para descartar diabetes gestacional)
- Biometría hemática completa
- Examen general de orina
- Coombs indirecto

Ultrasonido Estructural (18–25 semanas)

Uno de los estudios más emocionantes del embarazo. Aquí revisamos a detalle la anatomía del bebé: su cráneo, corazón, columna y órganos. Es la foto más completa de cómo se está formando y suele ser un momento que llena de calma y mucha conexión.

C de Cuenta regresiva

Tercer trimestre: de la semana 29 al nacimiento

Ya se siente la recta final. Tu bebé crece rápido y ahora la vigilancia es más constante para asegurarnos de que ambos lleguen al gran día en perfectas condiciones.

Consultas:

- De la semana 29 en adelante: 1 vez al mes
- Desde la semana 30: cada 2–3 semanas
- Desde la semana 36: 1 vez por semana (Tu médico puede ajustar estas frecuencias según tu caso.)

Laboratorios Mamá Preparada:

- Biometría hemática completa
- Tiempo de coagulación
- Química de 8 elementos
- Grupo sanguíneo y factor RH

Estos estudios nos preparan para un nacimiento seguro para ti y tu bebé.

Tip: Todos los estudios de laboratorio y ultrasonidos que necesitas en cada trimestre los puedes hacer en cualquiera de nuestras sucursales.

Tu embarazo, a tu manera.

Esta guía es tu punto de partida: lo esencial para vivir un embarazo informado, tranquilo y acompañada.

Cada cuerpo es distinto, cada bebé es único y cada experiencia merece ser respetada.

Aquí empieza tu historia. Y nosotros estamos contigo en cada paso.

¿QUÉ PASA SI NO HACES TUS ULTRASONIDOS DURANTE EL EMBARAZO?



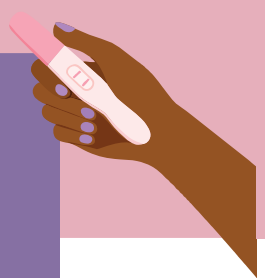
Por la Dra. Jana López
Médico Materno Fetal

El embarazo es un camino único para cada mujer, y los ultrasonidos especiales permiten acompañarlo con información más precisa y una mirada más profunda a cada etapa.

La **Dra. Jana López** nos recuerda que, si bien cada mujer es dueña de su embarazo, estos ultrasonidos no deberían ser opcionales ya que representan una oportunidad invaluable para anticiparse, comprender mejor el desarrollo y proteger dos vidas al mismo tiempo.

La Doctora Jana López se encuentra En Reina Madre Hospital Toluca y puedes seguirla en

@fetal_jana



> ***Un ultrasonido no es solamente una foto: es una oportunidad de cuidar.***

En el embarazo, todos los estudios que solicita un médico tienen un propósito y aportan información valiosa.

Los ultrasonidos especiales, en particular, complementan esa evaluación al ofrecer detalles que no siempre pueden observarse de otra manera.

Su valor está en ayudar a comprender mejor el desarrollo del bebé y acompañar el embarazo con mayor claridad y tranquilidad.



> ***Hay tres momentos clave que pueden transformar un embarazo.***

El primero ocurre entre las s**emanas 11 y 13.** Es un ultrasonido que permite detectar la mayoría de los síndromes cromosómicos y evaluar riesgos como la preeclampsia o la restricción de crecimiento.
Cuando algo no luce como debería, es aquí donde podemos iniciar tratamientos y medidas preventivas que realmente hacen la diferencia.

El segundo, entre las **semanas 20 y 24,** es el llamado **ultrasonido estructural.** Para este punto el bebé está completamente formado, lo que nos permite revisar con detalle cada órgano y detectar la mayoría de las malformaciones.
También es el momento ideal para identificar señales tempranas de parto prematuro y decidir si es necesario intervenir o ajustar el plan para proteger tanto a la mamá como al bebé.

> ***Cada etapa del embarazo tiene una pregunta distinta y un ultrasonido que sabe responderla.***

El tercero llega en las **semanas 32 a 34.** Aquí evaluamos cómo ha crecido el bebé, cómo está funcionando su corazón, su cerebro y su oxigenación, y si hay señales de que necesite nacer antes. Este estudio ayuda a estimar su peso al nacimiento y a decidir, junto con el ginecólogo, si el camino más seguro será un parto o una cesárea.

> ***La información es una forma de acompañar.***

Detrás de cada uno de estos ultrasonidos hay un equipo especializado, tecnología de alta resolución y una mirada entrenada para detectar detalles que no se ven en una consulta habitual. Pero también hay algo más: tranquilidad. Ver al bebé moverse, escuchar sus latidos y confirmar que todo va bien reduce ansiedad, fortalece el vínculo familiar y sostiene emocionalmente a la mujer.

> ***Hay decisiones que cambian un nacimiento. Esta es una de ellas.***

Hacerse estos ultrasonidos especiales no debería ser opcional. Es prevención, claridad y la oportunidad real de acompañar un embarazo con toda la información necesaria para que llegue a su mejor desenlace.



RESERVA OVÁRICA Y FERTILIDAD:

lo que toda mujer debería saber.

Por el **Dr. Miguel Estrada**
Biólogo de la reproducción

La fertilidad no dura para siempre, pero conocer tu cuerpo te da poder. El Dr. Miguel Estrada nos explica, de forma clara y sin mitos, qué es la reserva ovárica, cómo se mide y por qué entenderla a tiempo puede marcar la diferencia entre planear tu maternidad o dejarla al azar.

¿Todas las mujeres nacen con la misma reserva ovárica o varía de persona a persona?

No, varía mucho de mujer a mujer. Algunas nacen con más óvulos, otras con menos, y además la velocidad con la que se van perdiendo también es diferente. E**sto está determinado principalmente por la genética**, pero también influyen el estilo de vida, cirugías ováricas, enfermedades como la endometriosis o el tabaquismo.

¿Qué es exactamente la reserva ovárica y por qué es importante conocerla?

La reserva ovárica se refiere a la cantidad de óvulos que una mujer tiene disponible en sus ovarios. Es importante conocerla porque los óvulos no se regeneran: las mujeres nacen con un número limitado de óvulos y este número va disminuyendo con el tiempo. **Conocer la reserva ovárica permite planear la fertilidad, tomar decisiones informadas y considerar opciones como congelar óvulos antes de que disminuya de forma significativa.**

¿A partir de qué edad es recomendable empezar a evaluar la reserva ovárica?

Recomiendo evaluar la reserva ovárica alrededor de los 30 años como parte de un chequeo reproductivo. No es para alarmar, sino para tener información y planear. Entre más temprano sepamos cómo está la reserva, más opciones tendremos.



¿Qué factores pueden acelerar la disminución de la reserva ovárica?

Los principales factores son:

01 Edad (es el factor más determinante)

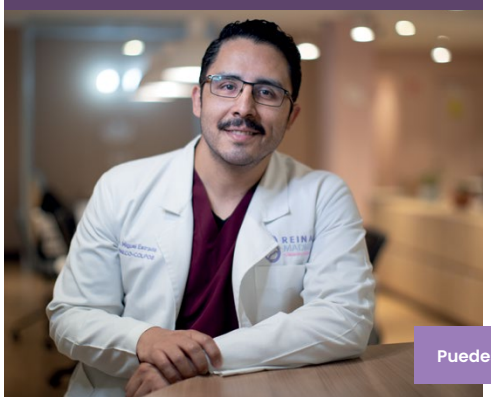
02 Genética (historia familiar de menopausia temprana)

03 Tabaquismo

04 Cirugías de ovario

05 Endometriosis

06 Tratamientos médicos como quimioterapia





¿En qué casos recomendaría el congelamiento de óvulos?

Lo recomiendo en mujeres que desean postergar la maternidad por cualquier motivo, mujeres con reserva ovárica baja para su edad, pacientes con endometriosis o cirugías ováricas, y mujeres que van a recibir quimioterapia. **Congelar óvulos no garantiza un embarazo, pero aumenta significativamente las posibilidades futuras.**

Muchas mujeres creen que la fertilidad no se ve afectada hasta los 40. ¿Qué tan cierto es esto?

Es un mito. **La fertilidad empieza a bajar notablemente después de los 35. A los 40** la cantidad y calidad de los óvulos disminuye considerablemente, lo que reduce la probabilidad de embarazo y el éxito de los tratamientos.

¿Qué mensaje dejaría a quienes piensan que "todavía hay tiempo" y posponen el tema de la fertilidad?

La información es poder. No se trata de presionar a decidir antes, sino de que cada mujer pueda elegir libremente sin que el tiempo decida por ella. **Evaluar la reserva ovárica es sencillo: un análisis de sangre y un ultrasonido.** Con esa información, se puede planear la vida reproductiva con tranquilidad y sin sorpresas.

Puedes seguir al Dr. Estrada en @drestradiol



• En Portada •

Platicamos con **Fer de la Mora**, mujer fuerte, divertida, empresaria mexicana, participante de realities, gran deportista y, sobre todo: mamá de Luciano. En 2024, Fer nos eligió como el hospital donde quería recibir a su bebé. Con una comunidad de más de 300 mil seguidores, Fer confió en nosotros para vivir uno de los momentos más importantes de su vida y hoy nos comparte cómo fue su experiencia en **Reina Madre**.



1. ¿Qué fue lo que te hizo decidir vivir el nacimiento de tu bebé en Reina Madre?
Lo que me hizo decidir vivir aquí el nacimiento de Luciano fue cuando fui a conocer las instalaciones. La verdad es que fue una experiencia súper bonita. Todo estaba impecable y la atención que nos dieron fue impresionante. Ver las habitaciones, cómo tienen todo tan especializado, tan pensado y personalizado… eso para mí fue clave. **Sentí que realmente cuidan cada detalle** y la atención fue espectacular. Creo que eso fue lo que más me gustó y lo que terminó de convencerme.

2. Como alguien que comparte su vida con una gran comunidad, ¿qué fue lo que más te sorprendió o te hizo sentir segura de recomendar Reina Madre?
Compartir el nacimiento de mi bebé se dio porque **fue realmente una experiencia maravillosa**. Desde las consultas previas, la doctora Ingrid Andrade, que para mí es lo máximo, siempre fue súper atenta, considerada y divertida. Me llevé increíble con ella, y para mí, **conectar con tu doctora, es importantísimo**. Ella es de las mejores. La atención en cada consulta, cada paso del proceso, cómo iba acompañándonos, cualquier duda o pregunta siempre estaba ahí.
Las instalaciones del hospital en Toluca también me parecen espectaculares. Y justo eso que buscaba, **el trato personalizado, lo encontré aquí.**
Cuando tienes una experiencia tan buena, recomendarlo es natural. Yo siempre lo he recomendado y lo seguiré recomendando al 100%.

3. ¿Qué crees que representa Reina Madre para las mujeres que te siguen y buscan un lugar donde vivir su parto?
Creo que las mujeres, cuando estamos por vivir esta experiencia, sea más fácil o más complicada, **buscamos mucha conexión, acompañamiento y confianza**: en el lugar, en la doctora, en los doctores, en las enfermeras, en todo lo que estamos viviendo.
Eso fue exactamente lo que sentí en Reina Madre. Me dio una paz enorme saber que todo iba a estar bajo control y que iban a cuidar tanto de mi hijo como de mí. Para mí, eso lo representa por completo.

4. ¿Qué momento de tu parto guardas más en el corazón?
Uno de los momentos más increíbles fue, obviamente, cuando finalmente nació Luciano. Fue un alivio enorme. Pero el instante más especial fue cuando me lo pusieron en el pecho. Sentir su corazón, su cabeza, su piel… tener su cuerpo encima del mío fue algo impresionante. Te lo juro que hasta se me llenan los ojos de lágrimas al recordarlo. Esa conexión que se crea entre mamá e hijo desde el primer segundo es de las cosas más increíbles que he vivido

5. ¿Cómo describirías la forma en que Reina Madre te acompañó en cada paso de esta nueva etapa como mamá?
Reina Madre ha sido fundamental en todo este acompañamiento. Desde el embarazo, en las consultas, en el parto, en el posparto y ahora en pediatría. Han sido de los mejores acompañamientos que he tenido porque realmente están presentes, pendientes de ti, haciéndote sentir segura. Me dan toda la confianza para estar con ellos, para que mi hijo esté bien y para yo estar bien. Definitivamente, no los voy a soltar.

6. ¿Hay algo que siempre recuerdes del equipo médico o de las enfermeras?
Siempre recuerdo el trato de todas las enfermeras y enfermeros. **Todo el personal estuvo súper pendiente de nosotros**. Venían a saludarnos, a acompañarnos… esa cercanía fue súper bonita. A mí me encanta sentir ese apoyo.
Y bueno, la doctora Ingrid para mí es lo máximo, siempre lo digo. Y aunque mi estancia no fue tan larga, cada enfermera que me cuidó estuvo presente en cada momento. **Es una experiencia que recomiendo al 100%** y, sin duda, tendré a todos mis hijos con ustedes.



7. Si pudieras darle un mensaje a las mamás que te siguen y están por elegir dónde nacerá su bebé, ¿qué les dirías desde tu experiencia?
Les diría que se fijen mucho en los detalles humanos. Eso era algo que yo buscaba desde que supe que estaba embarazada: una experiencia humana, el apoyo emocional, ese acompañamiento tanto de los doctores como de las enfermeras y del hospital. En Reina Madre hacen muchísimas cosas que me parecen espectaculares. **Los partos pueden ser humanizados y puedes decidir muchísimas cosas**. Para mí, eso es básico.
Cada mamá vive el parto a su manera, pero mi experiencia en Reina Madre ha sido de las mejores. Ojalá haya muchas historias así. Y ojalá mi experiencia le dé paz y tranquilidad a otras mujeres, porque ellos me acompañaron antes, durante y después. Y es algo que recomiendo totalmente: **buscar este lado humano que te transforma toda la experiencia**.

El detrás de un nacimiento seguro:

Lo que hacemos todos los días por ti y tu bebé

Aquí, la seguridad no se promete: se opera.

En Reina Madre, la seguridad de cada mamá y cada bebé no es una idea bonita ni un discurso. Es una **estructura completa** que funciona todos los días, antes, durante y después de tu parto.

Un sistema hecho para anticiparse a riesgos, no para reaccionar a ellos.

Operamos con protocolos internos que van más allá de lo obligatorio

Además de cumplir con COFEPRIS y COPRISEM, aplicamos protocolos propios desarrollados para garantizar que cada bebé llegue en las condiciones ideales de atención. Nada se improvisa ni queda a la suerte.

Cuando hay minutos que importan, activamos segundos que salvan.

Contamos con **Código Reina**, nuestro sistema interno de respuesta inmediata.
Cuando una mamá necesita atención urgente, el hospital entero se coordina en segundos: obstetras, anestesiólogos, pediatras, enfermería, biomédica y operaciones.

Tú ves calma.
Detrás, un equipo completo está ejecutando un plan que se practica, revisa y perfecciona.



Seguridad también es acompañarte

Nuestro equipo de Experiencia del Paciente sigue tu proceso, resuelve dudas, coordina información y te mantiene acompañada desde tu llegada hasta que te vas a casa.

Que te sientas segura también es parte de un parto seguro.

Porque traer a tu bebé al mundo no debería vivirse con miedo, sino con claridad y confianza.
Y aquí, cada protocolo, cada revisión y cada decisión existe para una sola cosa: **que tú y tu bebé estén a salvo.**

DESMINTIENDO LOS GRANDES MITOS DEL EMBARAZO

Por el Dr.Héctor Guerra



El Dr. Guerra se encuentra en Reina Madre Patriotismo y lo puedes seguir en

dr.hectorguerra

1

MITO:
Comer por dos

REALIDAD:
La embarazada necesita comer mejor, no el doble.



2



MITO:
La forma de la pancita indica el sexo del bebé.

REALIDAD:
Depende de músculos, complexión y posición del bebé, no del sexo.

3



MITO:
No se puede hacer ejercicio.

REALIDAD:
El ejercicio moderado es seguro y recomendado salvo contraindicación médica.

4



MITO:
No se puede tener relaciones sexuales en el embarazo

REALIDAD:
En embarazos sin complicaciones no hay riesgo; fortalece el vínculo de pareja.

5



MITO:
No cumplir antojos causa manchas o lunares en el bebé.

REALIDAD:
No hay evidencia científica de esa relación.

6

MITO:
No se puede teñir el cabello ni pintarse las uñas.

REALIDAD:
Se pueden usar productos naturales y preferiblemente después del primer trimestre.

7

MITO:
Náuseas fuertes significan bebé sano.

REALIDAD:
Su intensidad varía; su ausencia no implica problema.

8



MITO:
No se puede viajar en avión.

REALIDAD:
Sí se puede hasta la semana 36; la radiación es mínima y sin riesgo.

9



MITO: Las emociones negativas dañan al bebé.

REALIDAD:
El estrés excesivo puede afectar el embarazo, pero no causa malformaciones.

10



MITO:
La acidez significa que el bebé tendrá mucho cabello.

REALIDAD:
No hay evidencia; se debe a cambios hormonales y alimentación.

Lactancia Materna

mucho más que alimento

Por la Dra. Martha Figueroa Arroyo
Médico General y especialista en Lactancia Materna



La lactancia es ese momentito en el que tu bebé te mira como si fueras todo su universo. Sí, nutre, protege y da defensas, pero también crea un lazo que solo quienes lo han vivido entienden: esa mezcla de olor, calorcito, respiraciones pegaditas y miradas que hablan sin decir nada.

Platicamos con la Dra. Martha y nos cuenta qué pasa exactamente entre mamá y bebé en ese momento tan maravilloso que es lactar.

NuestrosExpertos

"Lo que pasa ahí, en ese ratito solo de ustedes dos"

Cuando amamantas, tu cuerpo suelta oxitocina, la famosa "hormona del amor", que te ayuda a sentir calma y conexión. Pero más allá de la ciencia, la lactancia es un diálogo silencioso: tu bebé busca tu pecho para comer, pero también para sentirse seguro, contenido, en casa.

"El apego que se construye gota a gota"

La confianza que vas agarrando al amamantar y aunque nadie nace sabiendo, hace que el vínculo crezca. No es magia: es mirar, cargar, responder, repetir. Es tu bebé aprendiendo que hay alguien ahí para él o ella. Eso es

"Cuando no es tan fácil (y está bien)"

A veces duele, cansa, confunde. A veces te preguntas si "sí sale", si lo haces bien, si debería ser más sencillo. Todo eso es normal. Y pedir ayuda también. Una consultora o profesional de lactancia puede acompañarte y hacer la diferencia.

"Lactancia en la vida real"

La lactancia pasa entre juntas, siestas cortas, horarios locos, pendientes y cansancio. Cada familia encuentra su forma: exclusiva, mixta, extracción, o fórmula cuando toca. Todas pueden ser caminos amorosos si están guiados por información y contención.

"Y si no fue como imaginabas..."

No amamantar (o no como querías) no te quita ni un gramo de vínculo. El apego también se construye con abrazos, contacto piel con piel, miradas, presencia y respuesta. El amor no se mide en mililitros.

Para ti, mamá:

Lo estás haciendo mejor de lo que crees.
Tu bebé no necesita perfección: te necesita a ti.
Cada intento cuenta. Cada abrazo suma.
Pedir ayuda también es amar.

La lactancia es temporal.

El vínculo que estás creando, ese sí dura para siempre.



La Dra. Martha Figueroa Arroyo se encuentra en Reina Madre Hospital Toluca y puedes seguirla en

@marthaalefigueroa

6 pequeños actos de autocuidado que harán tu embarazo más feliz

1



Usa ropa que te abrace, no que te apriete

El día que te pruebas tu primer pantalón de maternidad todo cambia.

Te das cuenta de lo mucho que tu cuerpo necesitaba espacio. Elegir ropa cómoda, suave y transpirable no solo mejora la circulación y evita molestias, también te ayuda a conectar con tu nueva forma: la de alguien que está creando vida.

2

Cuida tu piel con cariño, no con obsesión



Tu piel también vive su propia revolución. Hidratarla cada día con cremas o aceites naturales (como almendra o rosa mosqueta) puede convertirse en un ritual muy placentero. Masajear el vientre, los pechos y las piernas no es solo cuestión estética: ayuda a mejorar la circulación y te regala un momento de conexión con tu bebé.

3

Duerme cuando puedas y como puedas



El descanso es sagrado. No siempre lograrás dormir ocho horas seguidas, pero sí puedes buscar momentos de recuperación: una siesta corta, una rutina nocturna tranquila, una almohada de maternidad que te acomode la espalda o entre las piernas. Dormir bien no es un lujo, es una necesidad básica de autocuidado.

4

Come para nutrirte, no para cumplir

No hay que comer "por dos", sino para los dos. Escucha tu cuerpo y aliméntate con lo que te haga sentir ligera y con energía: frutas, verduras, cereales integrales, proteínas. Pero también permítete antojos sin culpa. Si un pan dulce caliente te alegra el día, ese también es un tipo de nutrición: emocional.



5



Muévete con suavidad

No se trata de hacer ejercicio intenso, sino de mantener tu cuerpo activo y flexible. Caminatas cortas, yoga prenatal o estiramientos suaves ayudan a aliviar molestias y mejoran el ánimo. El movimiento también prepara a tu cuerpo para el parto y te da esa sensación de que sigues siendo dueña de tu energía.

6

Rodéate de calma



Tu entorno influye mucho en cómo te sientes. Escucha música que te relaje, enciende una vela con tu aroma favorito o simplemente respira profundo unos minutos al día. Esos pequeños momentos de calma son una forma poderosa de reconectarte contigo.

El embarazo está lleno de cambios, pero también de descubrimientos. Aprender a escucharte, darte permiso de descansar y disfrutar lo simple es la mejor forma de cuidar de los dos.

Porque a veces,
el mayor acto de amor
hacia tu bebé empieza por ti.

Test ¿CÓMO SERÍA TU GINE IDEAL?



Cada mujer embarazada es distinta y también la forma en que conectamos con quienes nos cuidan.

Responde estas **10 preguntas** y descubre qué estilo de especialista encaja mejor contigo.

¿Cómo hacerlo?

Quédate con la opción **A, B o C** en cada pregunta.

Al final, **cuenta cuál elegiste más veces** y ahí está tu match perfecto. 💞

1 Cuando vas a consulta, lo más importante para ti es...

- **A)** Que te escuchen sin prisas y te transmitan calma.
- **B)** Que te expliquen exactamente qué pasa y cómo resolverlo.
- **C)** Que sea buena vibra y salgas incluso riéndote.

2 Si te mandan un mensaje, ¿qué te gustaría leer?

- **A)** "Tranquila, todo va a estar bien."
- **B)** "Ya revisé tus estudios, aquí está el plan."
- **C)** "¡Hey! Tus resultados están perfectos, ¡bien ahí!"

3 Durante la cita, tu especialista ideal...

- **A)** Te explica todo con paciencia y empatía.
- **B)** Habla con precisión, casi como si diera una conferencia médica
- **C)** Conversa contigo como si fuera tu bestie de confianza.

4 El consultorio perfecto sería...

- **A)** Con velita aromática, música suave y cero prisas.
- **B)** Minimalista, impecable y súper tecnológico.
- **C)** Casual, cálido y con buena vibra.

5 ¿Qué quieres sentir al salir de la consulta?

- **A)** Paz mental y contención.
- **B)** Seguridad total y claridad.
- **C)** Buena energía y confianza en ti.

6 Si haces mil preguntas, esperas que...

- **A)** Las respondan una por una, sin perder la paciencia.
- **B)** Te den respuestas claras y directas.
- **C)** Te expliquen todo sin drama y con humor.

7 Si tu especialista fuera una serie de Netflix, sería...

- **A)** *Grey's Anatomy*: emocional y humano.
- **B)** *The Good Doctor*: técnico y preciso.
- **C)** *Emily in Paris*: relajado, divertido y con estilo.

8 Tu escenario perfecto en sala de espera sería...

- **A)** Sofá cómodo, luz cálida y té de hierbas.
- **B)** Todo impecable, silencioso y ultra profesional y luz blanca.
- **C)** Revistas, buena playlist y buen ambiente.

9 Si tu especialista fuera emoji, sería...

- **A)** 🤍 (calma absoluta)
- **B)** 📊 (eficiencia nivel dios)
- **C)** 😎 (cool vibes, siempre)

10 Si tu especialista fuera una princesa de Disney, ¿cuál sería?

- **A)** **Bella** — paciente, empática, te escucha sin juzgar y siempre busca entenderte antes de actuar.
- **B)** **Mulan** — directa, estratégica y resolutiva; va al punto y toma decisiones con claridad.
- **C)** **Ariel**— ligera, creativa, divertida y con una vibra que te hace sentir en confianza al instante.

🌸 MAYORÍA DE A: EMPATÍA ANTE TODO

Tú necesitas a alguien que te reciba casi con una cobijita emocional. Te encanta ese tipo de especialista que te escucha, te valida y te hace sentir que tus dudas no son "demasiado". Es el que te dice "respira, aquí estoy" y de verdad lo sientes. Con este perfil sales de consulta más zen que después de una clase de yoga suave. Te explica todo bonito, con calma, como quien te acompaña de la mano sin juzgarte. Para ti, seguridad es igual a alguien que te mira a los ojos, te entiende y no te suelta.

💼 MAYORÍA DE B: PROFESIONAL Y DIRECTO(A)

Tu match ideal es ese que parece tener un Excel mental con tu vida médica. Preciso, organizado, cero dramas. Entras con dudas, sales con un plan estratégico nivel NASA. Te gusta porque no se va por las ramas: te dice qué onda, qué sigue y por qué. Es el tipo de especialista con bata perfectamente planchada, que probablemente llega temprano a todo y que, si fuera app, estaría en el top de descargas por eficiencia. Tú amas sentir que estás en manos de alguien que domina el juego.

🌿 MAYORÍA DE C: CHILL Y CERCANO (A)

Tú necesitas buena vibra y este perfil la trae de fábrica. Es relajado, fresco y te hace sentir como si estuvieran en brunch mientras habla de salud. Contesta tus preguntas sin juicio, con humor, y de alguna forma siempre logra que la cita se sienta ligera, cero incómoda y hasta divertida. Con este tipo de especialista, tu nivel de estrés baja y tu confianza sube. Es esa mezcla perfecta entre conocimiento médico + energía de "tranqui, todo va a estar bien y aquí seguimos".

¿Qué tipo de mujer embarazada eres según tu signo?

Cada embarazo es distinto pero las estrellas también tienen algo que decir.

Tu signo puede revelar cómo vives esta etapa: si eres la que organiza todo, la que fluye sin plan, la que ríe, llora y antoja a la vez, o la que convierte cada cambio en magia.

Descubre qué tipo de embarazada eres según tu horóscopo y ríete un poquito de ti en el camino.



Aries
(21 marzo – 19 abril)

Embarazada llena de energía (aunque a veces exageres en tu ritmo). Te cuesta quedarte quieta y siempre tienes mil planes. Vives tu embarazo como una nueva aventura y contagias entusiasmo a todos a tu alrededor.



Tauro
(20 abril – 20 mayo)

Embarazada zen: disfrutas de cada comida, cada masaje y cada siesta. Eres práctica, paciente y buscas comodidad, ante todo. Tu entorno se convierte en un nido cálido y seguro.



Géminis
(21 mayo – 20 junio)

Embarazada curiosa y parlanchina. Investigadora de apps, grupos y tips. Cambias de humor y antojos con facilidad, pero nadie se aburre contigo. Vives el embarazo como una conversación constante con tu bebé.



Cáncer
(21 junio – 22 julio)

Embarazada súper emocional y tierna. Sientes cada cambio con intensidad y haces lazos profundos con tu bebé desde el primer día. Te rodeas de gente que te haga sentir segura y acompañada.



Leo
(23 julio – 22 agosto)

Embarazada radiante, ¡literalmente brillas! Te gusta verte y sentirte bien, y aprovechas cada momento para celebrar tu poder. Tomas el protagonismo con orgullo y compartes tu proceso con confianza y alegría.



Virgo
(23 agosto – 22 septiembre)

Embarazada planificadora. Tienes checklist para todo y probablemente ya elegiste nombre, pediatra y tipo de cuna. Te gusta tener el control, pero cuando te relajas, disfrutas de los pequeños detalles.



Libra
(23 septiembre – 22 octubre)

Embarazada equilibrada y encantadora. Buscas armonía en todo: desde la decoración del cuarto del bebé hasta tu rutina diaria. Te cuidas, te consientes y te aseguras de que todo "fluya bonito".



Escorpio
(23 octubre – 21 noviembre)

Embarazada intensa y apasionada. Vives cada sensación al máximo: del miedo a la emoción en segundos. Eres muy intuitiva, conectas profundamente con tu cuerpo y confías en tu instinto maternal.



Sagitario
(22 noviembre – 21 diciembre)

Embarazada aventurera. No paras de moverte, explorar y disfrutar. Tomas el embarazo con optimismo y humor, y eres la reina de las anécdotas divertidas. Para ti, cada día trae algo nuevo que aprender.



Capricornio
(22 diciembre – 19 enero)

Embarazada determinada. Tomas tu rol con responsabilidad, pero sin perder tu lado práctico. Haces que todo funcione y tu bebé llega a un entorno organizado y estable (aunque tú sigas haciendo listas infinitas).



Acuario
(20 enero – 18 febrero)

Embarazada única y creativa. No sigues todos los consejos, haces lo que sientes correcto y encuentras tus propias maneras de conectar con tu bebé. Sorprendes a todos con tus ideas originales.



Pisis
(19 febrero – 20 marzo)

Embarazada soñadora y sensible. Te dejas llevar por tus emociones y la conexión con tu bebé es casi mágica. Eres empática, romántica y te tomas cada movimiento como un mensaje de amor.

PEQUEÑOS PLACERES DEL EMBARAZO



Por Sué León

Los primeros tres meses de mi embarazo no fueron nada como los imaginaba. Me sentía fatal: náuseas, cansancio, malestar todo el día, todos los días. Lo que me habían contado sobre "el mejor estado de la mujer" no me pasó a mi. Al contrario, me sentía triste y un poco culpable por no estar disfrutando lo que se suponía debía ser una etapa mágica.



Mi doctor me dijo algo que me dio cierto alivio: **"todos los embarazos son diferentes, incluso en la misma mujer."** Esa frase me acompañó mucho, porque entendí que no había nada malo en cómo me sentía. Aún así, la sensación de estar "fallando" un poquito seguía ahí.

Pero, sorprendentemente, todo cambió en el segundo trimestre.

El malestar fue desapareciendo poco a poco, las hormonas me dieron un respiro y esa nubecita gris que me seguía a todos lados se fue disipando.

Tuve la oportunidad de hacer un pequeño viaje con mi esposo —nuestro babymoon— y me ayudó muchísimo a reconectar conmigo y con lo que estaba viviendo.

A partir de ahí, empecé a notar los pequeños placeres del embarazo, cosas simples, pero que me llenaban de felicidad.

Yo nunca he sido fan de los postres, pero en esa etapa disfrutaba como nunca comerme un cuernito con mermelada; era mi momento favorito del día.

Caminar sabiendo que llevaba a mi bebé conmigo, como si siempre estuviera abrazada dentro de mí, me hacía sentir poderosa, tranquila y acompañada.

También empecé a disfrutar cosas que antes pasaban desapercibidas: mi olfato se volvió casi un superpoder, y oler las flores o el pan recién horneado se sentía como un pequeño lujo diario. Sentir las pataditas de mi bebé al escuchar mi música favorita me recordaba que ahí, dentro de mí, había vida.

Descubrí que el embarazo no tiene que ser perfecto para ser hermoso.

A veces la verdadera magia no está en las fotos, ni en los grandes momentos, sino en esos pequeños placeres que solo tú y tu bebé comparten en silencio.



FELIZ EMBARAZO, MAMÁ.

Lo estás haciendo increíble.



Cuando el miedo aparece, el cuidado se vuelve refugio

Por Ale Silva
RRHH Grupo Reina Madre

Mi historia de embarazo acompañada en Reina Madre.

Nunca imaginé que el embarazo pudiera sentirse así.
Sí, había ilusión, emoción y amor desde el primer momento… pero también había miedo. Un miedo silencioso que no siempre se dice en voz alta.

Desde muy temprano supe que este embarazo no sería sencillo. Un diagnóstico cambió el rumbo de todo y, de pronto, ya no solo pensaba en que mi bebé estuviera bien, sino en que yo también lo estuviera. En las noches, cuando todo se quedaba en silencio, los pensamientos aparecían: ¿va a estar bien?, ¿voy a estar bien yo?

Y fue ahí donde entendí algo muy importante: **no quería vivir mi embarazo sintiéndome sola.**

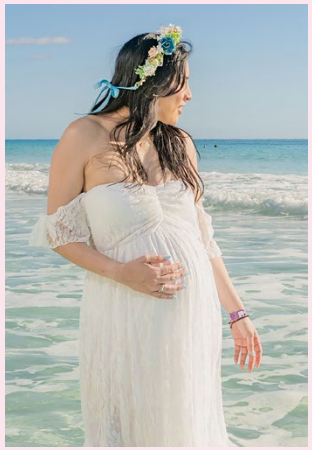
Saber que todo está coordinado… y que tú no tienes que cargar con todo



Desde el inicio en Reina Madre sentí algo diferente.
No tenía que ir de un lugar a otro, ni resolver sola qué seguía después. Los estudios se agendaban ahí mismo, las consultas estaban conectadas entre sí y todo mi seguimiento sucedía en un mismo espacio.

Cuando fue necesario, integraron a un especialista más a mi atención. No como algo extraordinario, sino como parte natural de cuidar un embarazo de forma integral. Todos sabían qué estaba pasando conmigo y con mi bebé. Todos hablaban entre ellos. Y, sobre todo, **todos me explicaban con calma**.

Eso, cuando estás embarazada, lo cambia todo.



La tranquilidad de sentirte acompañada

Hubo días en los que tuve miedo. Días en los que me sentía rara, cansada o insegura. Y siempre supe que podía escribir, llamar o acercarme… y alguien iba a responder.

Si no era un doctor, era una enfermera.
Si no era una enfermera, era alguien del equipo que ya conocía mi historia.

Nunca sentí que exageraba. Nunca sentí que molestaba. Sentí que **mi bienestar importaba**.

Incluso trabajar me daba tranquilidad, porque sabía que estaba rodeada de personas que podían ayudarme si algo pasaba. Esa sensación de respaldo constante me permitió respirar más profundo y vivir el embarazo con menos angustia.

El día que nació mi bebé

El día del nacimiento llegó con emociones intensas y cambios de último momento. Pero al llegar al hospital, algo dentro de mí se acomodó.

El equipo estaba ahí.
Me esperaban.
Todo estaba listo.

Desde que crucé la puerta sentí calma. Me recibieron con cuidado, con tiempo, con sonrisas tranquilas. Cada detalle, incluso los más pequeños, me hicieron sentir contenida. No había prisa, no había tensión.

Entré al quirófano sintiéndome segura.

Cuando vi a mi bebé por primera vez, confieso que sentí miedo. Es algo de lo que casi no se habla. No fue solo amor inmediato; fue preocupación, fue protección, fue querer asegurarte de que todo esté bien. Y ahí también me sentí acompañada.

Nunca estuve sola en ese momento.

Después del parto, el cuidado no termina

Mi bebé no fue separado de mí.
Mi pareja pudo vivir su propio momento con él.
La lactancia fue acompañada con paciencia, sin presión, sin juicios.

Las enfermeras estaban atentas. Las asesoras de lactancia llegaban una y otra vez. Me dijeron que podía quedarme el tiempo que necesitara. Y me quedé. Porque ahí me sentía segura.

Sentía que nada malo podía pasar.



Hoy miro atrás con gratitud

Hoy, cuando recuerdo mi embarazo, no pienso solo en el diagnóstico ni en el miedo.
Pienso en las personas que me acompañaron. En la calma que me dieron. En la tranquilidad de saber que había un equipo cuidándome a mí y a mi bebé.

Y cada vez que vuelvo al hospital y veo a otras mamás esperando, pienso lo mismo:

Están en buenas manos.

Detrás de cada servicio, consulta y acompañamiento,
hay una mujer que también es mamá.

Su historia también late aquí.


























Cómo me ayudó la **Membresía Mujer Embarazo**



"Nunca voy a olvidar el día que vi las dos rayitas."

La emoción fue enorme y la alegría aún más, pero debo confesar que unos días después apareció la pregunta de siempre: ***¿me va a alcanzar?***

Empecé a ver lo que necesitaba para mi embarazo y entre consultas, ultrasonidos, estudios y farmacia, todo parecía sumar y sumar.

En mi primera consulta en **Reina Madre** me hablaron de la membresía. Dudé al principio, pero decidí tomarla. Y la verdad, fue un antes y un después.

Las consultas dejaron de ser un cálculo mental.
Los ultrasonidos ya no eran un gasto que dolía.
Los estudios de laboratorio y la farmacia simplemente formaban parte del seguimiento, sin sorpresas.
Hubo meses en los que necesité ir más de una vez, y pude hacerlo con tranquilidad, sin pensar dos veces si valía la pena o no.

Cuando hice cuentas, el resultado fue sorprendente:
ahorré casi 8,000 pesos entre consultas, ultrasonidos, estudios de laboratorio y farmacia.

Pero más allá del ahorro, lo mejor fue la calma. Porque además conté con asistencia en línea 24/7 porque soy mamá primeriza y todo me preocupaba.

Poder vivir mi embarazo acompañada, cuidándome sin estrés y sin miedo al gasto.

Hoy lo tengo claro:

la membresía no solo me ayudó a ahorrar, me dio paz cuando más la necesitaba."





Reina Madre **recomienda**

Un momento para ti y para tu piel

MARIA LINDA
MÉDICOS EXPERTOS EN LA PIEL

El embarazo es una montaña rusa de emociones, cambios y asombro. Mientras tu cuerpo trabaja sin descanso, también merece un momento de pausa. Un respiro, una hora solo para ti.



En **María Linda,** el **facial Fillmed** se ha convertido en ese pequeño ritual de bienestar que muchas futuras mamás disfrutan: un tratamiento suave, seguro y profundamente hidratante que devuelve frescura a la piel y calma a la mente.

Más que un lujo, es un recordatorio: cuidar de ti también forma parte del embarazo. Ven a vivirlo en María Linda y regálate ese momento que tu piel y tú necesitan.

Descárgala aquí

REINA MADRE
CLÍNICAS DE LA MUJER

/clinicasreinamadre ClinicasReinaMadre ReinaMadre clinicas.reinamadre

reinamadre.mx

Atención al cliente:
(55) 85 26 6020