



Tecnología



**Mª Cristina
Pérez Pietri**

Pedagoga

En esta etapa de la vida buscas información a todas horas para conocer más de cerca el desarrollo de tu futuro bebé

Las aplicaciones para embarazadas son de gran ayuda, pues el primer embarazo viene cargado de anécdotas y muchas dudas. Es normal que al principio te sientas un poco perdida, muchas de nosotras cambiamos completamente de hábitos y rutinas y ello, aunque sea motivo de alegría y disfrute, de alguna manera nos afecta. Por este mismo motivo, en este post te mostramos algunas de las mejores apps orientadas a embarazadas. Sabemos que cada embarazo es único y con estas aplicaciones, solo

esperamos que puedas tener todo bajo ?control?

Embarazo+

Embarazo+ te ayuda a mantener un control total sobre la gestación de tu bebé, realizando un seguimiento del desarrollo de tu bebe.

Ofrece un apartado para llevar el registro de tus citas con el médico y un control de peso durante los 9 meses. Tiene por otro lado una sección para escribir un ?diario de embarazo?, donde podrás ir anotando tus experiencias y anécdotas durante el periodo de gestación, algo que te puede aportar beneficios físicos y psicológicos según un estudio realizado por Karen A. Baikie & Kay Wilhelm.

Esta aplicación para embarazadas presenta imágenes 3D para que puedas ir viendo el desarrollo de tu bebé y, los posibles síntomas que puedes experimentar durante este desarrollo de nueve meses.

Embarazo+ es totalmente gratuita y te ayuda a compartir tu experiencia con tus seres más queridos con su función ?familia?. Disponible en AppStore y Google Play.

BabyCenter

BabyCenter es un muy buen recurso para los padres que van un poco más perdidos durante la etapa de gestación, una completa guía pre y post parto.

En esta aplicación para embarazadas puedes encontrar distintos apartados, que te ayudarán paso a paso a resolver tus dudas y preocupaciones. Su función ?Calendario? puede ayudarte a marcar todos tus recordatorios semanales y, te ofrece consejos de salud y nutrición según en qué momento de gestación te encuentres.

Dentro de BabyCenter destaca su apartado de comunidad, donde puedes conectar con otras futuras mamás para compartir experiencias y anécdotas o, puedes solventar tus dudas con experiencias vividas por otras familias.

La aplicación incluye también un diario fotográfico llamado Bebépic, donde puedes ir haciéndote fotos semanales para ver la evolución de tu barriga.

Esta aplicación para embarazadas está disponible en App Store y Google Play.

Juntos: un nombre de bebé

Juntos es una aplicación cuya función es ayudar a los padres a encontrar el nombre perfecto para su bebé. Su función es un tanto peculiar, pues cada uno de los padres debe descargar la aplicación en su propio smartphone y registrarse.

Una vez registrados deberéis vincular vuestras cuentas y escoger por separado de los

más de 30.000 nombres los que más os gusten. Una vez hecha la selección, ¿Juntos? propone una lista con los nombres en los que habéis coincidido para ayudaros a encontrar el nombre perfecto.

Cabe destacar que esta aplicación para embarazadas cuenta con información detallada sobre cada nombre, como por ejemplo su significado, la estadística de popularidad por país, la media de edad, etc.

Está disponible tanto para Android como para Iphone.

Menú para embarazadas

Algunas de las mayores dudas que se presentan durante el embarazo suelen tener relación con la comida. ¿Qué puedo y qué no puedo comer si estoy embarazada? Gracias a la aplicación ¿Menú para embarazadas? puedes saber en tiempo real cuáles son los alimentos que puedes ingerir durante los meses de gestación, y tener la tranquilidad de que tendrás un embarazo saludable.

Esta aplicación para embarazadas te ayuda a preparar tu menú semanal, con los alimentos que te ayudarán a seguir una dieta equilibrada y variada. También te encontrarás con un apartado donde controlar tu peso durante este periodo y otro con consejos útiles relacionados con la alimentación y el embarazo.

Esta aplicación solo está disponible en Google Play. En App Store hay otra aplicación llamada ¿Pregnancy Food Guide?, pero está solo disponible en inglés.

Contador de contracciones

Esta aplicación para embarazadas te ayudará a contar las contracciones en tiempo real y te avisará cuando sea el momento preciso de ir camino al hospital.

Este contador de contracciones analizará la duración y frecuencia de las mismas, gracias a la interacción de la embarazada con su botón central.

Es una app muy simple, pero puede llegar a ser muy útil, sobre todo en el primer embarazo. Está disponible tanto en App Store como en Google Play.

The Night Feed

Esta aplicación ha sido creada en UK con la idea de acompañar a las embarazadas en esos momentos en los que el resto de los amigos, familiares y conocidos están dormidos?

Se definen como la primera aplicación diseñada para mantenerte entretenid@ mientras duerme el resto del mundo. Contenido atractivo, debates, preguntas y respuestas ... para no sentirte sola nunca más. The Night Feed es tu kit de supervivencia nocturno.

Puedes acceder a la página web de la empresa desde aquí: <https://thenightfeed.uk/> o bien, descargarla tanto desde la App Store como en Google Play.

EXPERTO:

M^a Cristina Pérez Pietri

Pedagoga

Pedagoga en Gerencia Educativa. Máster en Multimedia y Educación de la Universidad de Barcelona.