



# Tus aliados online

Conoce las webs y Apps que te echarán una mano estos nueve meses.

Por **Macarena Orte**



**Trámites de nacimiento (tramitesdenacimiento.es).** Como su propio nombre indica, gestionan todo el papeleo que implica el nacimiento de un bebé en tan solo 72 horas. El servicio está disponible en toda España. Solo hay que entrar en su web o llamarles por teléfono y solicitar el servicio.



**Sanasté Studio (sanastestudio.com).** La primera plataforma digital de yoga, pilates e hipopresivos especializada en prenatal y posparto. Clases *online* siempre en directo y con aforos muy reducidos (de no más de 6 alumnas) para poder garantizar la atención y los cuidados necesarios.



**Bluau (sanitasbluau.es).** El seguro digital de Sanitas que permite crear un diseño personalizado para el seguimiento del embarazo y posparto con consejos prácticos para la embarazada y el bebé. Una matrona realiza el plan y acompaña a la mujer en todos los cambios que experimenta. También, se realiza una observación digital del peso.



**Ser Padres (www.serpadres.es).** Nuestra página web te acompaña en una de las etapas más hermosas de tu vida: el embarazo y los primeros años de tu hijo. Esta App (iOS y Android) ofrece consejos y ayuda a todos aquellos que ya son padres y madres o que están pensando en formar una familia.



**Sprout.** Gratis para iOS y Android. Permite seguir semana a semana y con detalle toda la evolución del bebé hasta su nacimiento. Cuándo se empieza a escuchar sonidos, en qué momento se desarrollan sus extremidades... Se trata de la aplicación de seguimiento del embarazo más popular entre los padres de EE.UU.



**Mi embarazo y mi bebé día a día de BabyCenter.** Gratis para iOS y Android, permite a la gestante seguir la evolución de su embarazo gracias a la información diaria que ofrece, las imágenes interactivas y los vídeos en 3D que proporciona en función de la etapa de la gestación. Incluye una guía de nutrición para controlar el peso durante el embarazo.



**WomanLog Pregnancy Pro.** Precio: 2,39 euros para iPhone y iPad, y 1,99 euros para Android. Es una aplicación muy completa que cuenta también con una versión limitada gratis para probarla. Se basa en un calendario del embarazo en el que se pueden registrar los progresos del peso, las citas médicas, los movimientos fetales o el estado de ánimo.



**Contraction Timer.** Gratis para iPhone y iPad. Además de controlar el progreso en la duración y frecuencia de las contracciones, se pueden anotar comentarios en cada una de ellas, compartir el progreso por correo electrónico con el médico o con amigos y analizar la evolución con un histograma.



**Tu embarazo.** App gratuita y disponible para Android que ayuda y acompaña a las madres durante los nueve meses del proceso de gestación. Ofrece animaciones en 3D que muestran cómo el bebé crece semana a semana, así como una serie de herramientas prácticas: controlador de peso, contador de patadas y cronómetro para medir contracciones.