MÓNICA MANSO · YADDAY HERMOSO

Agenda-libro del embarazo consciente



Inspiraciones, propuestas y prácticas de mindfulness para conectar con tu bebé y vivir plenamente tu embarazo y parto

URANO

Agenda-libro

del

embarazo consciente

MÓNICA MANSO · YADDAY HERMOSO

Agenda-libro del embarazo consciente

URANO
Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

1.ª edición Octubre 2015

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2015 by Mónica Manso Benedicto – Yadday Hermoso Valbuena
All Rights Reserved
© 2015 *by* Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-931-3
E-ISBN: 978-84-9944-928-9
Depósito legal: B-22.363-2015

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: Liberduplex S.L.
Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo
08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

Índice

¿Qué es la agenda-libro del embarazo consciente? 10
¿Cómo utilizar esta agenda-libro? 12
Tus datos 13

PRIMER TRIMESTRE
El gran cambio hormonal y emocional: empezar a hacer espacio a un nuevo ser 14

Semana 5. Ábrete a tus emociones 16
Semana 6. Escucha a tu cuerpo 20
Semana 7. Disfruta de una agradable lectura 24
Semana 8. Agradece a la Vida 28
Preguntas guía / Mis inspiraciones 32

Semana 9. Carta de agradecimiento a tu madre 36
Semana 10. Prepárate una infusión de jengibre 40
Semana 11. Investiga sobre tu nacimiento 44
Semana 12. Presta atención a tus sueños 48
Preguntas guía / Mis inspiraciones 52

SEGUNDO TRIMESTRE

Ya has integrado que estás embarazada. Las molestias han pasado y el parto aún queda lejos, ¡dedícate a disfrutar! 56

Semana 13. Crea un espacio de comunicación con tu pareja . . . 58
Semana 14. La importancia de la respiración 62
Semana 15. El poder de las afirmaciones positivas 66
Semana 16. Camina conscientemente 70
Preguntas guía / Mis inspiraciones 74

Semana 17. Escribe una carta de bienvenida a tu hijo 78
Semana 18. Come conscientemente 82
Semana 19. Planifica un *babymoon* con tu pareja 86
Semana 20. Celebra la vida con los colores de tu ropa 90
Preguntas guía / Mis inspiraciones 94

Semana 21. Déjate llevar y... ¡canta! 98
Semana 22. Baila con tu bebé 102
Semana 23. Visualiza a tu hijo 106
Semana 24. Crea un altar para tu familia 110
Preguntas guía / Mis inspiraciones 114

TERCER TRIMESTRE

Prepararse para el parto como rito de paso 118

Semana 25. Conecta contigo misma a través del dibujo 120
Semana 26. Regálate un baño relajante con esencia de lavanda . 124
Semana 27. Empieza a prepararte para el nacimiento 128
Semana 28. Báñate en la luz de la luna 132
Preguntas guía / Mis inspiraciones 136

Semana 29. Comunica tus sentimientos a tu bebé 140
Semana 30. Experimenta el sostén de la madre Tierra 144
Semana 31. Proyecta tu parto sola o en pareja 148
Semana 32. Conectando con el linaje materno. 152
Preguntas guía / Mis inspiraciones 156

Semana 33. Pide a tus amigas que te preparen un *blessingway* . . 160
Semana 34. Conoce tu periné 164
Semana 35. Renombrar el dolor y las contracciones. 168
Semana 36. Prepara tu amuleto para el nacimiento 172
Preguntas guía / Mis inspiraciones 176

Semana 37. Sintonizar nuestros corazones 180
Semana 38. El arte de no hacer 184
Semana 39. Meditación del embarazo consciente 188
Semana 40. Respirar y meditar 192
Preguntas guía / Mis inspiraciones 196

Semana 41 y 42. Activar la oxitocina 200
Inspiraciones finales 202

Parirás con placer 208
Manifiesto maternal 209
Diez claves para el posparto 210
Y recuerda 215
Lecturas recomendadas 216
Tu opinión nos interesa 218
Sobre las autoras 220

¿Qué es la agenda-libro del embarazo consciente?

La agenda-libro que tienes en tus manos es un hermoso regalo que te ayudará a disfrutar de tu embarazo de forma consciente. Ha sido ideada para que te resulte útil y práctica, y constituya una fuente de inspiración para ti:

Es útil porque en ella podrás ordenar y clasificar todo lo relativo a tu embarazo y parto, ya sean tus citas médicas o compromisos personales. No se han incluido fechas para que puedas utilizarla en cualquier momento de la gestación.

Es inspiradora porque en ella encontrarás propuestas para vivir plenamente tu maternidad y conectar con tu bebé, tu poder de madre, tu naturaleza más intuitiva y tu propia fuerza.

Es práctica porque es una herramienta fantástica para organizarte y, al mismo tiempo, plasmar todo lo que sientes en una de las etapas más inolvidables de tu vida.

Semana a semana, te explicaremos los cambios que vas a experimentar junto a tu bebé. También te propondremos ejercicios y recursos corporales, emocionales, mentales y espirituales para hacer de tu gestación un proceso consciente y creativo que te aportará una profunda conexión contigo misma, tu hijo y tu pareja. En estas páginas, encontrarás actividades de visualización y *mindfulness*, meditaciones, prácticas corporales, ejercicios para mejorar la comunicación con la pareja, textos inspiradores, propuestas para desarrollar tu creatividad, recomendaciones de lectura, actividades lúdicas y mucho más. Una vez finalizado el mes, tendrás un espacio en blanco donde, si lo deseas, podrás dejar constancia de tus experiencias y sensaciones como si se tratara de un diario, además de unas preguntas orientativas que te invitarán a explorar un poco más tu mundo interior.

Tras el parto, a través de sus páginas y apuntes, podrás revivir cada vez que lo desees todo lo que experimentaste semana a semana, y así recordarlo durante toda tu vida.

¡Esta agenda-libro va a ser tu mejor compañera en tu aventura de la maternidad!

¿Cómo utilizar esta agenda-libro?

La agenda-libro del embarazo consciente no contiene fechas predeterminadas para que puedas hacer uso de ella en cualquier etapa de la gestación.

Está dividida en tres trimestres, y cada trimestre se divide a su vez en semanas vista para que puedas apuntar tus citas y compromisos. Dado que la gran mayoría de las mujeres no tienen conocimiento de su embarazo antes del primer mes, hemos decidido iniciarla a partir de la quinta semana de gestación.

Al inicio de cada sección semanal, podrás dejar constancia del mes y día en que te encuentras mediante un espacio en blanco y un círculo respectivamente. A continuación, encontrarás una breve descripción de los cambios físicos y emocionales que se van a producir tanto en ti como en tu bebé. Se trata de sencillas referencias de carácter general que en ningún momento pretenden convertirse en un sustituto de las visitas médicas. Más adelante, te encontrarás una propuesta consciente: la primera semana del mes, la propuesta tendrá que ver con tu faceta emocional; la segunda, con la física; la tercera, con la mental; y la cuarta, con la espiritual. Podrás realizar las prácticas propuestas cualquier día de la semana y en cualquier fase de tu embarazo, y puedes llevarlas a cabo a solas o junto a tu pareja. Hazlas como tú lo sientas, y recuerda que, aunque no es necesario seguir el orden propuesto, sí es aconsejable hacerlo, puesto que se presentan de forma correlativa a cada fase del embarazo.

Finalmente, con el propósito de evitar discriminaciones, hemos alternado aleatoriamente el uso del género masculino y femenino para referirnos a tu bebé durante la gestación.

Tus datos

Nombre:

Apellidos:

Domicilio:

Teléfono fijo / móvil:

E-mail:

Otros datos de interés

Tarjeta sanitaria:

Seguro médico:

Grupo sanguíneo:

Alergias:

Nombre del ginecólogo:

Teléfono fijo / móvil:

PRIMER
trimestre

El gran cambio hormonal y emocional:
empezar a hacer espacio a un nuevo ser.

Una madre consciente sabe

Una madre consciente sabe…
que el universo la sostiene,
que las fuerzas cósmicas del cielo y la tierra,
la luna y las estrellas, están con ella.

Que no está sola en esta danza del maternaje,
que todas las madres del mundo y del más allá navegan con ella.

Una madre consciente sabe…
que ser madre sólo se aprende caminando,
que a veces hay que saltar al vacío y soltar
para que nuestros hijos puedan crecer,
y sólo así crecemos nosotras.

Una madre consciente sabe…
que cuando las sombras acechan
y salen en forma de loba, pantera,
dragona desmedida,
hay algo que clama por ser cuidado
y atendido por nuestra Alma.

Una madre consciente sabe…
que somos muchas las que estamos despertando
a un nuevo sentir de nuestro útero,
de nuestros ciclos, de nuestra feminidad y de nuestra sombra.

Y que ello nos une,
como un cordón umbilical invisible,
a la gran Madre.

Mónica Manso Benedicto

SEMANA 5

¿Qué ocurre en tu interior?

En esta semana, tu pequeño embrión-bebé tiene el tamaño de una semilla de manzana. Sin embargo, se está preparando para un crecimiento mucho mayor: la próxima semana duplicará su tamaño.

Durante este primer trimestre, puede que tengas síntomas similares a los del síndrome premenstrual, como dolor en la parte baja del abdomen, sensibilidad y aumento de volumen de los pechos, irritabilidad y cansancio.

Muchas madres experimentan mareos, náuseas y vómitos durante este primer trimestre, mientras que otras no sienten nada. Si te encuentras en el primer grupo, no debes preocuparte: estos síntomas mejorarán con el tiempo. Mientras tanto, te animamos a tener un poco de paciencia.

Puedes sentir más ganas de orinar de lo normal. Esto se debe a que el útero ha comenzado a expandirse y comprime la vejiga. Es una sensación que experimentarás a lo largo de todo tu embarazo.

Intenta ser paciente con los cambios que experimentas en tu cuerpo.

«Las emociones son la lengua materna de la raza humana.»

DAVID CHAMBERLAIN

Ábrete a tus emociones

Acabas de tener conocimiento de que estás embarazada. A partir de este momento, has de empezar a hacer espacio en tu vida para este nuevo ser. Tanto si lo esperabas como si te coge por sorpresa, tanto si es el primero como el segundo o el cuarto, el torbellino de emociones que puedes llegar a experimentar en este momento tal vez sea intenso y se parezca a una especie de montaña rusa: alegría, tristeza, miedo, enfado… Son las cuatro emociones básicas, todas ellas comprensibles, y cada una cumple su función. Nuestra propuesta para esta semana es sencilla: simplemente déjate fluir con tus emociones. Cada vez que sientas una de estas emociones, obsérvala y déjala salir sin tratar de interrumpirla. Date permiso y espacio para sentirla y conocerla, para conocerte a ti misma. No hay emociones negativas o positivas, únicamente se trata de energía en movimiento que recorre tu cuerpo. Te será de gran ayuda apuntar lo que experimentas en las páginas dedicadas al diario. La escritura emocional es sanadora.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

MES _____ AÑO _____ Semana 5



SEMANA 6

¿Qué ocurre en tu interior?

En esta sexta semana ya comienzan a formarse diversos órganos esenciales del bebé, como los que componen el sistema circulatorio, además de los ojos, la nariz, los oídos, la barbilla y las mejillas.

¡Tu bebé crece muy rápido! Incluso puede ya estar moviendo los pies y las manos, a pesar de que todavía tienen forma de remo.

Es posible que sigas experimentando los síntomas similares al síndrome premenstrual que mencionamos la semana anterior. Además, algunas mujeres experimentan un aumento del flujo vaginal. Tu estado de ánimo tal vez esté lleno de altibajos, y puedes pasar de la felicidad al llanto, o del llanto a la risa, en cuestión de segundos. Observa esos cambios y trata de disfrutarlos. Aunque es posible que en este momento te resulten incómodos, ¡pronto empezarás a recordar estos altibajos emocionales como una experiencia más de vida!

Si experimentas mucha hambre, las meriendas a base de frutos secos y frutas frescas de temporada te ayudarán a calmar el apetito.

«Escúchate a ti misma y, en la quietud, quizá puedas oír la voz de tu alma.»

MAYA ANGELOU

Escucha a tu cuerpo

El primer trimestre de embarazo suele caracterizarse por cierto malestar físico, agotamiento y confusión. No todas las mujeres padecen estos tres síntomas al mismo tiempo, pero, por lo general, sí experimentan al menos uno de ellos. El malestar físico está relacionado con las náuseas y los mareos; el agotamiento con todos los cambios a los que tu cuerpo se empieza a enfrentar; y la confusión con el torbellino emocional y los pensamientos de que todo lo que te pasa no va a acabar nunca. Pero sí, acabará. Recuerda que esto es temporal y que, como mucho, durará tres meses.

Permítete escuchar a tu cuerpo y ofrécele lo que te pida. Un par de veces al día, formúlate la siguiente pregunta: «¿Qué me pide mi cuerpo?» Después, espera la respuesta. Verás que, en muchas ocasiones, te pedirá descanso. Si es así, puedes descansar después de comer, hacer pequeñas siestas de veinte minutos, acostarte temprano, sentarte siempre que lo necesites, pedir ayuda si te cuesta terminar una tarea, etc. Tu cuerpo es sabio. Si lo escuchas y le das espacio, él te guiará. Si empiezas ahora mismo a escucharlo, el día del parto ya estarás totalmente familiarizada con su lenguaje.

Lunes

Martes

Miércoles