

# BITACORA

*De una familia que nace...*



NACER ACOMPAÑADAS  
*Los ciclos de Marha*

Bienvenida... 

---

Si estas leyendo esto es porque sos parte del programa digital, y la verdad es que no puedo estar más contenta de tenerte acá.

Esta bitácora te va acompañar durante lo que te lleve completar los módulos (y más), por acá vas a tener información, vas a poder imprimirla e ir anotando tu avance, leyendo la información complementaria, e incluso vas a poder escribir las dinámicas. Si añadís en cada módulo los pdf te va a quedar un libro completo de esta etapa de tu vida.

Espero de corazón estar acompañándote en este momento tan especial de tu vida, y que encuentres más de lo que venías a buscar.

## **Bienvenido papá, pareja, o referente afectivo de la mamá**

Sos el guardián o la guardiana de esta etapa tan importante para mamá y bebé, y para vos, claro.

No quiero que te sientas afuera de este curso en ningún momento, porque también es para vos. Es posible que me veas más hablarle a ella, pero es por un tema de comodidad y de fluides del curso.

Que tengas la misma información que la mamá es clave, es más importante de lo que crees.

En los momentos en donde ella este vulnerable, vas a ser vos quien pueda tomar las riendas. Tener la información, llegar a acuerdos sobre los deseos de ambos, y saber cómo acompañar es parte importante y es uno de mis objetivos también.

Te invito a mirar los videos, a leer y a participar activamente en los medios de intercambio.

# **Semana 1:**

## **Módulo 1: conectar con tu bebé**

En esta semana nos vamos a encontrar en vivo y en la plataforma ya hay un audio con una meditación, y el PDF lleno de ejercicios de conexión con tu bebé y vos misma.

Te dejo una hoja en blanco a continuación para que puedas escribirle una carta a tu bebé. Decile todo, las ilusiones, los miedos, las dudas, la alegría, todo.

mamá.

παπά.

# **Semana 1:**

## **Módulo 2: habitar el cuerpo que gesta**

El cuerpo de una mujer embarazada no solo gesta: también se prepara, día tras día, para dar lugar al nacimiento. El útero se entrena, los músculos se aflojan, los huesos se abren espacio. Es una sabiduría milenaria que habita en cada célula.

Te invito a escuchar el audio de conexión con tu cuerpo.

Y también a hacer un ejercicio de escritura para conectar con tu cuerpo, que te dejo a continuación:

Después de escuchar el audio, con esa energía calmada y con tu mente en el presente, escribí una carta de agradecimiento a tu cuerpo. Te dejo la hoja en blanco para que lo puedas hacer.



Gracias cuerpo por:

## **Semana 2: conociendo el cuerpo y la fisiología del nacimiento**

Esta semana nos vemos en vivo de nuevo. Entre esta clase y la que viene vamos a ver todos los aspectos del trabajo de parto y parto.

Te invito a leer el PDF de miedos en el embarazo, que es un resumen de un material de Frida Kaplan que me encanta porque los nombra a todos.

E imprime los motivos de consulta en emergencia, para dejarlo en un lugar visible.

## **Semana 3: Nacimiento**

Esta semana es una de mis favoritas, porque vamos a hablar del día del nacimiento y todas las posibilidades que hay.

En la plataforma te voy a dejar un resumen de todo lo charlado la clase pasada y esta, escrito para que lo puedas consultar cuando necesites.

También tenes un PDF con el marco legal detrás de un parto respetado.

## **Semana 4: preparando la vuelta a casa**

El momento en que llegás a tu casa con tu recién nacido/a es tremendo.

En la institución de salud tenías todo: estaban calentitas/os, tenías la comida pronta, y ante cualquier duda, había alguien cerca para ayudarte.

Ahora, en tu casa, el panorama es distinto:

Hay que cocinar, atender a los otros/as hijos/as si los hay, intentar bañarse, cuidarse a una misma, además de cuidar de ese ser humano tan pequeño y tan hermoso/a que depende 100% para sobrevivir.

Y, claro, aparecen mil dudas: sobre los cuidados del bebé, sobre si lo estás haciendo bien, y por qué no, sobre si fue una buena idea traer vida al mundo.

La buena noticia es que puedes organizar la vuelta a casa con tiempo. Pero quizás eso no alcance...

Así que, por favor, llama a todas tus amigas, a tu mamá, a tus hermanas si las tenés.

Necesitás, y sobre todo merecés, una tribu.

Nos vemos en vivo para charlar de todo esto, pero además en la plataforma te dejo una check list que tiene todo resumido para ir paso por paso en esta organización que seguro ahora no te parece importante, pero tu yo puerpera agradecerá muchísimo.

## **Semana 5: prepararse para el después del nacimiento**

Después del nacimiento, el cuerpo inicia un proceso intenso de recuperación.

Es normal que haya sangrado (loquios) durante varias semanas, en mayor cantidad los primeros días, que puede ir variando en color, olor e intensidad.

## **Semana 5: prepararse para el después del nacimiento**

En las primeras horas posiblemente una enfermera, o incluso tu ginecóloga o partera, te aconseje realizar masajes en el útero para ayudar a que vuelva a su tamaño. Aquí hay opiniones encontradas, algunos profesionales dicen que son necesarios, otros que no lo son. En la Guía en salud sexual y reproductiva del MSP, del 2014, dice:

“Si el útero está blando y con contornos poco nítidos se puede realizar maniobras de expresión para expulsar la sangre y coágulos (...) El masaje continuo del útero es inútil y puede llegar a ser nocivo”.

Estos masajes pueden resultar dolorosos, si te sentis incomoda con ellos, habla con el equipo de salud para que chequeen que el útero está volviendo a su lugar, para dejar de hacerlos, o dejar de hacerlos tan seguido.



## **Semana 5: prepararse para el después del nacimiento**

El cuerpo se siente extraño. Duele, sangra, está hinchado. Puede que te cueste reconocerte en el espejo. Que te sorprenda no tener más la panza de embarazada, pero tener la panza que quedó.

Todo eso es normal.

Tu cuerpo acaba de atravesar una experiencia inmensa. No es solo física: es también emocional y psicológica. Fuiste hogar y canal de nacimiento para tu bebé.

**No es momento de exigirte. No tenés que recuperar nada. Tu cuerpo no se perdió: se está transformando.**

## **Semana 5: prepararse para el después del nacimiento**

### **Recuperación cesárea, es importante:**

Mantener la herida limpia y seca.

Observar signos de infección (rojez, calor, supuración, fiebre, olor feo).

Descansar y evitar esfuerzos, especialmente cargar peso.

Pedir ayuda para incorporarte o moverte los primeros días.

### **Recuperación episiotomía o desgarro:**

Higienizá la zona con agua tibia, sin frotar.

Usá ropa interior de algodón y evitá prendas ajustadas.

Sentate con cuidado; a veces ayuda una almohada blanda.

Si duele, podés aplicar frío local con un paño o bolsa envuelta.

Consultá con tu médico sobre el manejo del dolor con antiinflamatorios y analgésicos.

## **Semana 5: prepararse para el después del nacimiento**

Esta semana nos vemos en vivo, y además te recomiendo que leas el PDF que esta en la plataforma. Esta super completo para entender el puerperio.

Y para conectar un poco con vos, con todos estos sentimientos válidos pero por momentos difíciles, escucha la meditación que te preparé. Es cortita, para hacerla incluso cuando te bañas. Se que vas a tener poco tiempo, pero te puede traer calma en estos momentos de caos.

## **Semana 6: Preguntas y respuestas y despedida**

Ayy querida mamá, mujer, querido papá, compañero, compañera o acompañante...hemos llegado al fin de este ciclo.

Lo que implica, nada más y nada menos, que pronto tendrás de este lado de la piel a tu bebé.

Es una emoción muy grande y al mismo tiempo incertidumbre porque no sabemos cómo va a ser ese día. Pero ojalá estes llegando con todas las herramientas, con tu compañero/a al firme y con la convicción de que mereces un hermoso recuerdo de este día.

Anotá todas tus dudas que nos vemos en vivo y allí te las estaré contestando.

Y por supuesto en los medios de soporte.

Te acompaño siempre, Marha.



*Los ciclos de Marha*