

# TU CUERPO SABIO

*Desarrollá la confianza hacia vos misma y tu poder de dar lugar al nacimiento de tu hijo/a*



**NACER ACOMPAÑADAS**  
*Los ciclos de Marha*

Todos los derechos reservados a nombre de su autora  
Marha Scanu. No se permite la reproducción total o  
parcial de esta obra.

¡Bienvenida! 

---

Esta guía es un permiso para confiar en vos.

Estoy segura de que hay una pregunta que resuena con particular fuerza: ¿Seré capaz?.

Este PDF nace de la profunda convicción de que la respuesta es un rotundo y poderoso "Sí".

Este es el primer paso para habitar, honrar y confiar plenamente en el cuerpo sabio que sos.

Con amor y admiración por tu proceso, Marha.

# El cuerpo que gesta

El cuerpo se transforma, desde el primer instante, aún antes de que lo notes, algo empieza a cambiar.

Las hormonas hacen su trabajo silencioso y poderoso. La sensibilidad aumenta, aparece el cansancio, las náuseas, el sueño. Tal vez te sentís hinchada, o con hambre a cada rato. Tal vez no tolerás ciertos olores. O sentís que todo está patas arriba.

Y mientras afuera puede que aún no se note, adentro tu cuerpo está creando vida. Sin instrucciones, sin pausas, sin pedir permiso. Lo hace como sabe, a su ritmo.

# El cuerpo que gesta

Estos cambios físicos pueden traer incomodidad, pero también asombro.

Es un cuerpo que se expande, que se adapta, que se abre a algo nuevo. El cuerpo es muy sabio.

Y junto con el cuerpo, se mueven las emociones.

Aparecen miedos que no sabías que tenías, ilusiones que no te animás a nombrar, llanto sin motivo, risas repentinas, momentos de plenitud, momentos de angustia. Es una montaña rusa que muchas veces no tiene lógica. Y no tiene que tenerla.

Este es un tiempo para cuidar tu cuerpo y también para escucharlo. Para aprender a confiar en él. Y para recordar que vos también necesitás ser cuidada.

# Te cuento brevemente información sobre cada trimestre:

## **Primer trimestre (semana 1 a 12):**

Las hormonas se disparan para sostener el embarazo. Es común sentir cansancio extremo, sueño, náuseas, vómitos, sensibilidad en los pechos y cambios en el olfato o apetito. También podés tener cambios de humor. Algunas mujeres no tienen síntomas, o los tienen por poco tiempo, también esta bien. Todo esto es parte del comienzo y de lo distintas que somos.

# Te cuento brevemente información sobre cada trimestre:

## **Segundo trimestre (semana 13 a 27):**

Este trimestre se puede sentir “más llevadero”.

Las náuseas suelen disminuir, hay más energía y se empieza a notar la panza. Este momento es muy emocionante, porque se comienza a ver por fuera lo que hace semanas esta pasando por dentro.

Puede aparecer acidez, molestias en la espalda, calambres o estreñimiento.

Los pechos siguen creciendo y la piel puede cambiar (más sensibilidad, manchas, picazón).

Entre las semanas 16 y 22 vas a comenzar a notar los movimientos de tu bebé, primero sutilmente, y después mucho más claro, es un momento precioso en el embarazo, que posiblemente recuerdes siempre.



# Te cuento brevemente información sobre cada trimestre:

## **Tercer trimestre (semana 28 al nacimiento):**

El cuerpo se prepara para el nacimiento. La panza crece rápido, podés sentirte más pesada, cansada o con dificultad para dormir.

Es común que haya presión en la pelvis, hinchazón en pies o manos, y más necesidad de ir al baño.

El bebé se mueve más, y eso puede repercutir en tu descanso y postura.

# Tu cuerpo sabe: La inteligencia biológica del nacimiento

Tu cuerpo no necesita instrucciones externas para hacer lo que fue diseñado a hacer: crear, sostener y dar vida.

Desde el momento en que la gestación comienza, una danza de inteligencia biológica se pone en marcha. Tus células se organizan, tus órganos se adaptan, tu respiración cambia. Todo tu ser se orienta hacia el nacimiento.

Durante el embarazo, muchas veces aparece la duda: ¿será mi cuerpo capaz?.

Nos enseñaron a mirar el cuerpo desde la exigencia, desde la comparación o la desconfianza. Pero la verdad más profunda es que tu cuerpo es sabio. Lleva en su memoria la experiencia de todas las mujeres que vinieron antes, de todas las que dieron a luz antes que vos.

En su tejido habita una sabiduría antigua, silenciosa, intuitiva.

# La ciencia detrás de la magia

No es solo magia; es neurociencia y endocrinología pura.

**El poder de la oxitocina:** Científicamente conocida como la "hormona del amor" o la "hormona de la calma y la conexión".

Cuando te sientes segura, amada y sin interrupciones, tu cerebro (específicamente, el hipotálamo y la hipófisis) libera oxitocina.

Esta hormona es el motor principal del parto: es la responsable de las contracciones uterinas.

**Tu cuerpo sabe generar esta hormona en las dosis y momentos perfectos, solo necesita que le des el ambiente adecuado: privacidad y calma.**

# La ciencia detrás de la magia

**El rol del útero:** El útero no es solo un músculo; es un órgano inteligente. Sus células, particularmente las del fondo uterino, trabajan de forma sincronizada. La fibra muscular está diseñada para contraerse de manera rítmica e ir acortando y abriendo el cuello uterino.

No tenés que "empujar" o "forzar"; tu útero sabe cuál es su trabajo, siempre y cuando no haya interferencias externas que lo frenen o confundan.

**La apertura de la pelvis:** Durante el embarazo, tu cuerpo segrega relaxina, una hormona que flexibiliza las articulaciones, especialmente las de la pelvis. Esto es una prueba física de que tu cuerpo se está preparando para que el bebé encuentre su camino.

La pelvis se mueve, se abre y se adapta según la postura que elijas y el descenso de tu bebé. Confiar en el movimiento instintivo es clave para aprovechar esta biología.

# **Habitar el cuerpo que gesta es volver a confiar**

Es mirarte con ternura y recordar que no necesitas controlar, sino permitir. Que no se trata de hacer, sino de dejar que ocurra.

Cuando soltás la idea de perfección, cuando dejás de juzgar tus cambios y empezás a escuchar lo que tu cuerpo pide —descanso, movimiento, alimento, agua, silencio—, algo dentro se acomoda: la confianza empieza a florecer.

# Escuchar el cuerpo, el GPS más preciso

El cuerpo te da señales claras que, desde la evidencia, son tus mejores guías:

- El cansancio te invita a pausar: Es una señal real de que el cuerpo está dedicando una enorme cantidad de energía a la gestación y al crecimiento de la placenta. Honrar el descanso no es pereza, es invertir en tu salud y la de tu bebé.

# Escuchar el cuerpo, el GPS más preciso

- El movimiento abre caminos: El movimiento instintivo (bailar, caminar, mecerse) ayuda al bebé a encajarse en la posición óptima. La gravedad y el movimiento son aliados en el trabajo de parto, promoviendo el descenso y la rotación. Las posturas verticales y el movimiento libre han demostrado ser eficaces para acortar la duración del trabajo de parto.
- La respiración te conecta con el presente: Respirar de forma profunda y consciente activa el sistema nervioso parasimpático (el "modo calma"). Cuando estás en calma, tu cuerpo maximiza la producción de oxitocina y minimiza la adrenalina, que puede inhibir las contracciones.

# **El dolor no es enemigo, es el pulso de la vida**

Cada sensación tiene un propósito.

Las lágrimas liberan espacio.

La respiración te conecta con el presente.

El movimiento abre caminos.

Y el dolor, cuando llegue, no será enemigo: será el pulso de la vida abriéndose paso.

En el parto, la sensación de intensidad o dolor es causada por las contracciones uterinas, que están abriendo tu cuerpo.

Esta intensidad tiene un propósito y te acerca a tu bebé.



# El mecanismo endógeno del alivio

Tu cuerpo no te da el dolor sin un recurso para gestionarlo. ¡Todo lo contrario!.

**Las endorfinas son tu analgésico natural:** Las endorfinas son hormonas opioides que el cerebro produce en respuesta a la intensidad y al estrés físico.

Son **diez veces más potentes que la morfina** para generar sensación de euforia, bienestar y alivio del dolor.

¿Cómo se activan? Se activan precisamente cuando la oxitocina está alta y cuando te sientes segura.

Confiar en tu cuerpo y permitir que el proceso avance, en lugar de luchar contra él, permite que esta maravillosa farmacia natural se ponga en marcha.

El vínculo como recompensa: El sistema hormonal está diseñado para culminar en el encuentro piel con piel. Los picos de oxitocina y endorfinas inmediatamente después del nacimiento facilitan el apego instantáneo y la lactancia.

El "trabajo" es recompensado con un cóctel hormonal diseñado para enamorarte de tu bebé.

# Tu presencia es suficiente

Tu cuerpo sabe.

Sabe cómo sostener, sabe cómo abrirse, sabe cómo guiarte hacia el encuentro con tu bebé.

Solo necesita tu presencia. Que lo escuches, que lo honres, que lo acompañes.

Porque en cada una de tus células está escrita la sabiduría del embarazo y del nacimiento.

Y vos sos parte de esa historia.



*Los ciclos de Marha*

