

ACTIVIDADES

Vínculo con tu bebé desde la panza...



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 está especialmente hecha para vos, para que puedas, mediante ejercicios, meditaciones y actividades, conectar con tu bebé desde el día uno.

Hecha con amor, y con información, combinando los libros: “El vínculo afectivo con el niño que va a nacer” de Thomas Verny, y “Embarazo y nacimiento eutónico” de Frida Kaplan, más mis conocimientos.

Ojalá la disfrutes mucho, y te acompañe en esta hermosa etapa.

Lo primero que te voy a dejar es un apartado con actividades para cualquier momento, con las cuales podes empezar hoy.

Y después sí, vamos semana a semana.

Respiración consciente

Los ejercicios de respiración siempre son buenos y no tienen contraindicaciones.

Música suave, mano en la panza y a respirar suave y profundo. No es solo para vos, tu bebé siente esa calma y ese oxígeno que llega con amor.

Rituales simples

Prender una velita.

Hacer una lista de música de conexión con el bebé.

Hacer un altar con objetos significativos de tu embarazo y de la vida juntos.

Registro de tus ciclos internos y necesidades

Escribí siempre que quieras y puedas: cómo te sentís, cómo sentís tu cuerpo, qué necesitas.

Dibujo, pintura o actividades manuales

Quizás antes de escribir preferís hacer algo más manual, dibujar, pintar, pegar cosas en una hoja, modelar con porcelana fría o plasticina, tejer, son algunas de las actividades que podes hacer para mantener la cabeza ocupada y al mismo tiempo transmitir calma.

Quejate todo lo que quieras

¿Es raro esto que te estoy diciendo? Quizás si, pero no es para envolverte en negatividad, es para que puedas expresar cómo te sentís. Tenés derecho a sentir todo lo que pase por tu cuerpo. De verdad, quejate si sentís ganas.

Y también reite

Claro que sí, dale lugar a la risa, al humor, pero no siempre ni como obligación, cuando tengas ganas.

Date el permiso de sentir

Mereces sentir, transitar este proceso como te salga, sin ser juzgada.

Mereces ser acompañada en tus días grises y en tus días de colores.

A partir de la semana 8 de embarazo:

Posiblemente recién te estas enterando de que estas embarazada, o lo hayas confirmado. Quizás ya te hiciste la primera ecografía y hasta pudiste escuchar su corazón.

Es un momento hermoso, pero también lleno de incertidumbre, dudas y emociones.

En este apartado vas a encontrar ejercicios para estas primeras semanas, cuando aún no se ve la pancita, pero tu bebé allí esta creciendo.



Meditación “hola bebé”

Te recomiendo que la grabes con tu voz para escucharla cada vez que quieras. También podes simplemente leerlo en voz alta. Mientras la escuches poné tus manos en la panza.

Meditación “holá bebé”

Hola bebé, bienvenido o bienvenida. Gracias por estar creciendo fuerte en mi panza, por aferrarte a mí. Soy tu mamá, mi nombre es [acá podes presentarle al papá, a los hermanos/as, si tiene, a quién quieras y sientas].

Me siento afortunada de estar creciendo juntos. Te prometo cuidarte desde este primer día. Ya te ama, mamá.

Diario de embarazo

Este viaje recién comienza, es ideal que compres un cuaderno especial y comiences a escribir los primeros sentimientos, y lo uses como un compañero durante todo el embarazo.

Te recomiendo tomarte 10 minutos por día para escribir aunque sea una línea, sobre cómo te sentís, sobre lo que sentís por tu bebé.

Afirmaciones

Te van a acompañar durante todo el embarazo, las podes ir modificando a medida que pasan los meses. Podes elegir una de las que te voy a dejar o podes crearlas vos.

Merezco amor

Merezco respeto

Amo a mi bebé

Mi cuerpo es sabio

Mi cuerpo sabe lo que hace

Estamos trabajando juntos

con mi bebé

Soy valiosa

Estoy haciendo algo inmenso

A partir de la semana 12 de embarazo: ❤

Posiblemente tu familia ya sepa la hermosa noticia, y te vaya pareciendo cada vez más real.

Podes seguir con el ejercicio de la primera etapa que más te haya gustado e ir incorporándole alguno de los siguientes.

¡Sigamos fortaleciendo el vínculo con tu bebé! Me encanta acompañarte.

Deseos para mi bebé

Si ya tenes tu cuaderno, podes escribirlo allí.

Tomate un momento tranquila, y escribí una lista de deseos para tu bebé, y para su vida juntos.



Los miedos que tengo

Los miedos no son premonitorios,
sentirlos no harán que sucedan,
pero sí te va a aliviar nombrarlos.

Hacé una lista de todos tus
miedos, sin juicio, dejate llevar. El
primer paso en nombrarlos, para
que se hagan más pequeños.

Retratos de mi niñez



Busca dos o tres fotos de tu niñez, y escribí algo breve de cada una de ellas. Puede ser describiendo ese momento, o algo que recuerdes. Lo importante es que conectes con tu versión niña.

Cuando termines contale a tu bebé en la panza sobre una de estas fotos.

A partir de la semana 16 de embarazo:

Desde la semana 13 estás en el segundo trimestre del embarazo, puede que las molestias primeras, si es que las tuviste, estén cediendo.

Puede que también pronto comiences a sentir a tu bebé.

Es muy emocionante, ya la pancita se nota, y todo se vuelve “más real”.

Mi nacimiento

Es hora de que le preguntes a tu mamá (si esto es posible) cómo fue tu nacimiento. Si no es posible, preguntale a otro familiar que sea parte de tu vida desde esos primeros momentos.

¿Naciste por parto vaginal, por cesárea?

¿Tu mamá pasó muchas horas en trabajo de parto, pocas?

Hacé todas las preguntas que te surjan y anotá las respuestas.

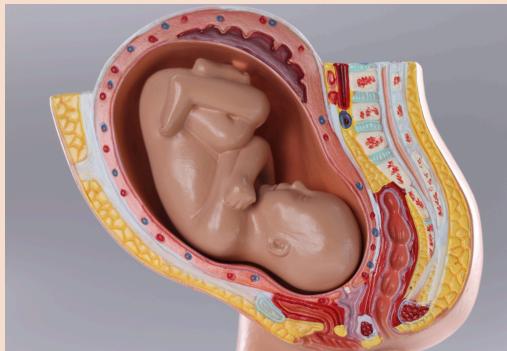
¿Cómo es mi cuerpo por dentro?

Te voy a dejar una imágenes para que te conozcas por dentro. Si tenes una app sobre el embarazo, también podes ver hoy cómo esta tu bebé.



Pelvis

Bebé en el útero



El círculo interior

Para este ejercicio vas a precisar una hoja y unos marcadores o lápices de colores.

Tomate 15 minutos para hacerlo.

Primero dibujá un círculo grande que ocupe casi toda la hoja. Y después dibujá y pintá lo que quieras adentro.

Dibujar te conecta con vos misma, con el placer, y todo esto le llega a tu bebé.

A partir de la semana 20 del embarazo:

Posiblemente ya sepas si tu bebé es nena o varón, quizás ya decidiste el nombre.

Es una etapa preciosa, ahora sí se nota bien la panza, notas sus movimientos, y estamos en la mitad del embarazo.

Vamos a seguir profundizando este vínculo sagrado.

Conexión con tu bebé

Sentate en un momento tranquila, también puede ser acostada.

Ponete las manos en la panza, y comenzá a imaginar a tu bebé.

Sus manitos, sus piecitos, su carita, ojitos, boca. Imaginatelo en tu útero. Sus expresiones.

Terminá este momento diciéndole gracias por estar allí en tu útero creciendo fuerte.

Dulces melodías

Elegí tres canciones que te acompañarán a partir de hoy y hasta el día del nacimiento de tu bebé.

Escuchalas todos los días.



Charla con el bebé

Es momento de comenzar a contarle todos los días lo que vas haciendo y cómo te vas sintiendo, acompañado de caricias a la panza, movimientos suaves del cuerpo, música, o lo que sientas.

A partir de la semana 26 del embarazo: ❤

Casi casi por entrar en el último trimestre, ahora la panza y el cuerpo pesan más, podes estar durmiendo menos, yendo muchas veces al baño y bastante cansada.

Es esperable, te voy a dejar algunas actividades corporales para aliviar algunas molestias, y ejercicios para seguir fortaleciendo tu vínculo con tu bebé.

Un baile con el bebé

Simplemente poné tu música favorita y baila. Hacé movimientos con todo tu cuerpo, suaves, no es necesario grandes destrezas. El vaiven va a ser sentido por tu bebé...y también tu disfrute.



La vida con mi bebé

Nuevamente vas a escribir sobre tus deseos, pero esta vez imaginando la vida junto a tu bebé. Contale todo lo que deseas vivir junto a él o ella. Cuando termines de escribir leelo en voz alta.



Liberando tensiones de la pelvis

Acostada boca arriba, apoyá la pierna derecha en posición ranita en la cama, y flexiona la otra también pero con el pie apoyado.

Dirigí tu atención al lado derecho de tu cadera y movela sutilmente hacia la derecha. Volvé al centro. Ahora hacé lo mismo pero moviendo tu cadera levemente hacia los pies. Volvé.

Por último hacé el movimiento hacia arriba y volvé.

Hacé lo mismo con la pierna izquierda.

A partir de la semana 32 de embarazo: ❤

Ya estamos en el tercer trimestre y se va acercando ese momento tan ansiado que es el nacimiento.

Vamos a transitar estas últimas semanas juntas con ejercicios corporales y actividades que te conecten con el poder de tu cuerpo.

Preparación para el nacimiento

Consultá a tu médico todas las dudas que tengas, anda a visitar el lugar en donde vas a tener a tu bebé.

Escribí en tu cuaderno cómo te imaginas el nacimiento de tu bebé.

Miedos y dudas

Escribí una lista de miedos, y
hablalos uno por uno con tu
pareja o familia.

Escribí una lista de dudas y
hablalas con tu ginecólogo/a.



Actividad corporal “ala de pájaro”

Acostate sobre el lateral derecho, con los brazos perpendiculares al cuerpo y las palmas de las manos en contacto.

Elevá el codo izquierdo en dirección al techo, llevá el codo hacia abajo y estirá el brazo. Como un pájaro abriendo un ala. Mirá siempre tu mano.

Para volver el movimiento sale de la mano hacia el techo, y vuelve a juntarse con la otra mano.

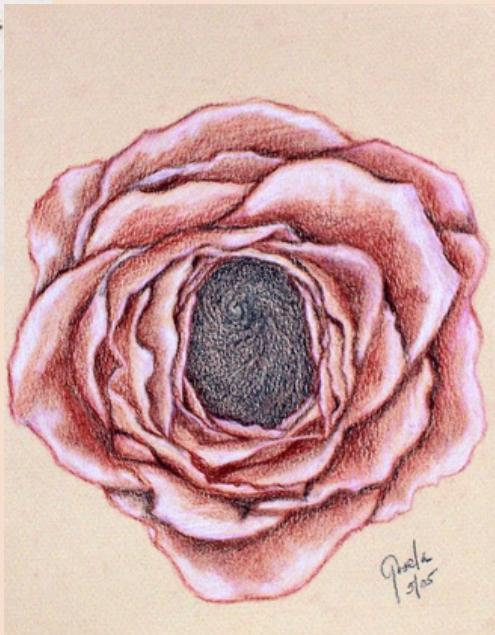
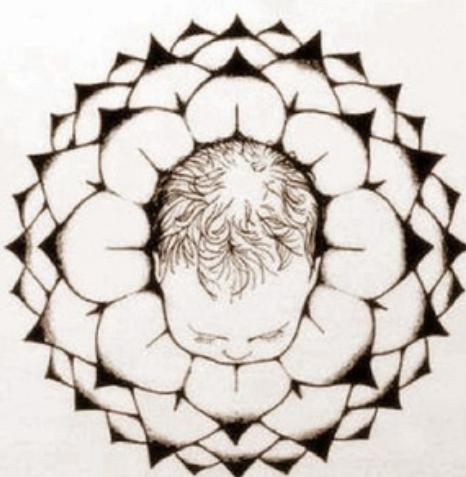
Hacé lo mismo con el lateral izquierdo.

A partir de la semana 37 de embarazo: ❤

¡En cualquier momento tu bebé puede nacer!

La emoción es grande, los sentimientos pueden ser encontrados. Hay que ir despidiéndose de la panza, para decirle hola al bebé de este lado de la piel.

Visualización flor que se abre



Apoyate en las imágenes para visualizar el canal de parto como una flor que se abre, para dar paso a tu bebé.

Consigna de pujo

Es importante que ubiques estas tres partes en tu cuerpo:

El diafragma

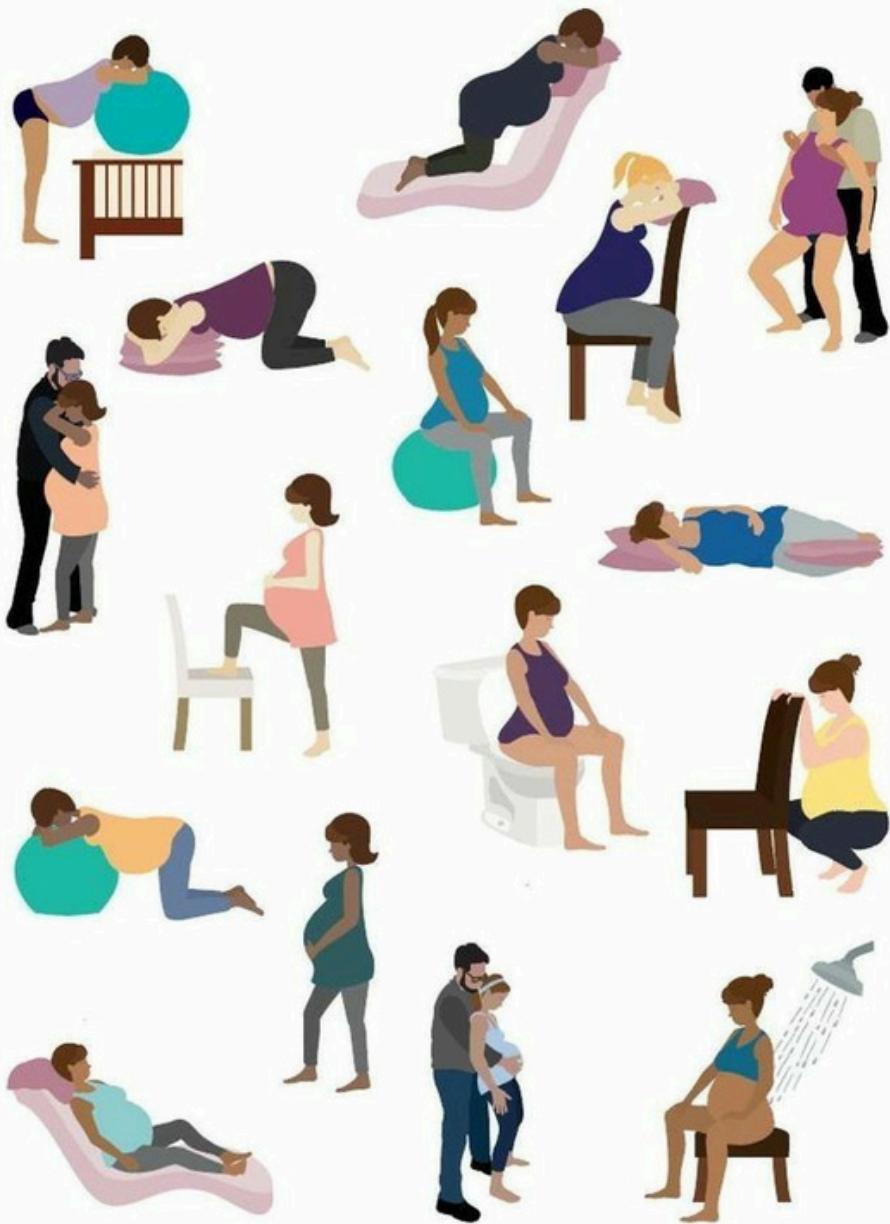
Las costillas

El coxis

La organización del pujo consiste en: acostarte boca arriba, poner las manos debajo del cuello y, elevando un poco la cabeza, bajar el diafragma, acercar las costillas entre ellas, y mover tu cadera levemente hacia tus pies, prolongando el coxis.

Practicalo desde la semana 37 hasta el día del parto.

El movimiento es vital



El movimiento es vital

Animate a descubrir qué movimientos te alivian más, cuales te conectan con vos misma.

Van a ir cambiando a medida que transcurran las semanas, pueden ser distintos el día del nacimiento, lo importante es que busques cuales son mejores para vos.

Final

Llegamos al final de esta guía que te acompaña durante todo el embarazo, hasta el día del nacimiento de tu bebé.

Ojalá hayas encontrado acá ejercicios fáciles de hacer, posibles y no por eso menos profundos.

Te deseo lo mejor en todo lo que se viene. Para mí fue un placer pensar esta guía para vos.

Con Cariño, Marha.



Los ciclos de Marha