

Cómo transformar los
MIEDOS EN EL
EMBARAZO

y convertirlos en aliados...



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! 

Quiero que sepas algo importante: tener miedo en el embarazo no significa que algo anda mal, ni es un mal augurio. Al contrario, los miedos son una señal de que estás conectada con tu bebé y con esta experiencia transformadora.

En estas páginas vas a encontrar herramientas simples y cercanas para reconocer, compartir y trabajar tus miedos. Porque cuando los miramos de frente y les damos un lugar, se hacen más pequeños. El miedo no tiene que ser tu enemigo: puede convertirse en un aliado.

Los miedos universales

Según Frida Kaplan, en su libro sobre embarazo y nacimiento eutónico, hay tres miedos que son considerados universales en el proceso de gestación y nacimiento:

Miedo al dolor: Este es quizás el miedo más común y poderoso. No solo es el temor al dolor físico, sino también a la sensación de perder el control y a no ser capaz de manejar la intensidad de las contracciones.

Miedo a la muerte: Aunque no siempre se expresa abiertamente, tanto la mujer como su pareja pueden sentir un miedo profundo a que algo salga mal, a la posibilidad de la propia muerte o la del bebé.

Miedo a que el bebé nazca con algún problema de salud: Es una preocupación constante. Este miedo, muchas veces silencioso, genera ansiedad sobre el bienestar y la vida con el recién nacido.

Otros miedos y preocupaciones comunes

- **Miedo a los cambios en el cuerpo:** Se refiere a la preocupación por la transformación del cuerpo y los cambios en la intimidad con la pareja después del parto.
- **Miedo a no poder amar al bebé:** Este es un miedo que pocas veces se comparte, pero es muy real. La duda sobre si la conexión emocional con el hijo/a será inmediata y profunda.
- **Miedo a no ser una buena madre:** Las expectativas sobre la maternidad pueden ser abrumadoras. Este miedo se relaciona con la inseguridad de no saber cómo cuidar al bebé o de cometer errores.
- **Miedo a los protocolos hospitalarios:** La falta de conocimiento de los derechos de la mujer y el bebé puede generar miedo a no ser respetada, a que se realicen intervenciones innecesarias o a perder el control sobre el propio nacimiento.

Tres pasos prácticos para transformar tus miedos

1. Nombrar el miedo

El primer paso es darle nombre a lo que sentís. Muchas veces decimos “tengo miedo” sin saber exactamente a qué.

Cuando lo identificamos con claridad, ya empezamos a transformarlo.

👉 Ejemplo: en vez de quedarte con “me da miedo”, podés diferenciar:

- “Me preocupa cómo va a ser el parto”.
- “Tengo miedo de no saber cuidar a mi bebé”.
- “Me asusta que algo salga mal en el embarazo”.

Práctica simple: anotá en un cuaderno cuál es tu miedo más presente hoy. Ponerlo en palabras es el primer paso para sacarlo del cuerpo.

2. Compartirlo

Los miedos crecen en silencio, pero se hacen más pequeños cuando los compartimos. Hablarlos con tu pareja, con alguien de confianza o con un profesional es una forma de alivio.

👉 Ejemplo: en lugar de callar “tengo miedo al parto”, decirle a tu pareja: “Estoy pensando mucho en cómo será el parto y eso me da miedo. Me gustaría hablarlo contigo”.

Práctica simple: elegí un momento del día para abrir un espacio de conversación sincera. Puede ser en la cena, en una caminata o antes de dormir.

3. Darle un lugar, no el mando

El miedo puede estar, pero no tiene que decidir por vos. Escuchalo, reconocelo, y después volvé a enfocarte en lo que sí podés hacer.

👉 Ejemplo:

- Miedo: "Tengo miedo de que algo salga mal en el parto".
- Acción: "Puedo informarme sobre mis opciones, preparar un plan de parto y practicar técnicas de respiración que me den confianza".
-


Práctica simple: hacé una lista con cada miedo y, al lado, una acción concreta que podés tomar para sentirte más tranquila.

Errores comunes que conviene evitar

- Pensar que tener miedo significa que algo malo va a pasar.
- Guardarse los miedos para “no preocupar” a los demás.
- Compararse con otras mamás y sentir que “soy la única que tiene miedo”.
- Buscar respuestas rápidas solo en internet, que a veces aumentan la ansiedad.

Tener miedo en el embarazo no te hace débil ni menos capaz. Te muestra que estás viviendo este proceso con consciencia y amor.

Recordá: cada miedo puede ser una puerta hacia mayor confianza si lo trabajás paso a paso. No estás sola en esto: tu cuerpo, tu bebé y tu voz interior saben más de lo que imaginás.

 **Hoy mismo podés dar un primer paso: escribí en tu cuaderno cuál es el miedo más fuerte que tenés ahora.**

**Solo con nombrarlo ya
habrás comenzado a
transformarlo.**

Y si querés seguir acompañada en este camino:

- Seguí mis contenidos en Instagram: [@losciclosdemarha](#)
- Visitá mi blog y leé las columnas que preparo con mucho amor en www.losciclosdemarha.uy
- Y si sentís el deseo de profundizar, conocer mis talleres y acompañamientos, podés comunicarte conmigo directamente.

Tu embarazo es único, y cada
paso que das con amor y
consciencia es un regalo para vos
y para tu bebé.



Los ciclos de Marha