

LUCE TU EMBARAZO

PLAN DE PARTO PARA EL PAPÁ

WWW.LUCETUEMBARAZO.COM

LUCE TU
EMBARAZO
Fisioterapia para mamás y bebés



FOTO @evarosebirth

Just love and listen

LUCE TU EMBARAZO

PLAN DE PARTO PARA EL PAPÁ

WWW.LUCETUEMBARAZO.COM

ASÍ QUIERO RECORDARTE: Gracias porque este recuerdo quedará grabado durante toda mi vida.



« Recuerdos borrosos, luces y sombras, contracciones que me hacían entrar en lo más profundo de mi ser, entre contracciones levantaba la mirada y TÚ, estabas ahí acompañándome con un tono de voz suave, una sonrisa, una mirada dulce, respetando el proceso, confiando en mí, creyendo en mi **magia y poder**.

Cierro los ojos y recuerdo tu mano sobre la mía, tus caricias, abrazos que me llenaban de oxitocina de “amor incondicional”.

Aún recuerdo en mi piel, esos masajes que tanto me aliviaban. Tus palabras de aliento han quedado grabadas en lo más profundo de mi corazón.

En la Habitación solo existía la palabra **PRESENCIA**. No había móviles, ni llamadas, ni televisión ni conversaciones sin sentido. Habitaba el mismo silencio y respeto que en un lugar sagrado.

Luz tenue y un ambiente cálido nos envolvía para presenciar un verdadero MILAGRO: El nacimiento de nuestro bebé.

Solo necesitaba tus OJOS BRILLANTES llenos de confianza y de admiración; tus MANOS sosteniéndome y acompañándome.

Cierro los ojos y no recuerdo muchas cosas... Viajaba a un “PLANETA PARTO” una dimensión desconocida para mí, me sentía MAMÍFERA, SALVAJE, conectada con mi INSTINTO. Dentro de mí brotaba una SABIDURÍA INNATA y ancestral.

Gemidos que no recuerdo inundaban la sala... a veces sentía que era CAPAZ, y otras me negaba a sumergirme en ese huracán interno que eran las contracciones. Aparecía el miedo, la lucha contra mi cuerpo. Pero al levantar la mirada, el brillo de tus ojos CONVERTÍAN esa tempestad en un mar en calma, esas emociones de miedo en AMOR.

Ese AMOR es la única fuerza que necesito para PARIR.

Cada vez que volvía de mi “planeta parto ” tú estabas ahí orgulloso de mi estado salvaje. Fluyendo conmigo en ese océano de olas uterinas... Buceando, surfeando, confiando que esas olas serían el fruto de una nueva vida, un NUEVO SER que había brotado de nuestro interior.

Just love and listen

LUCE TU EMBARAZO

PLAN DE PARTO PARA EL PAPÁ

WWW.LUCETUEMBARAZO.COM

ASÍ ME GUSTARÍA QUE ME ACOMPAÑARAS:



” Cuando tenga una contracción, déjame concentrarme en una respiración profunda y tranquila. Puedes ayudarme con presiones o masajes en la espalda y respirando conmigo...” La bolsa de semillas calientes en mi espalda o en la lumbar pueden aliviar el dolor de las contracciones.”

” No tengas miedo o dudes de mi capacidad de dar a luz. El dolor, el miedo y la adrenalina se contagia. Confía en mí, en el proceso y en la sabia naturaleza. YO ESTOY PREPARADA PARA DAR A LUZ . Parir es un proceso natural y fisiológico”.

” Cuando veas que me quedo sin fuerzas, dime que soy capaz, que confíe en mi magia y poder como mujer”.

“Si en algún momento necesito estar sola, quédate acompañándome en silencio”.

“ Mantén un ambiente con poca luz y relajado. Pon la música que hemos seleccionado juntos para este momento tan especial”.

Para parir necesito desconectarme del mundo exterior y viajar al planeta parto. En ese planeta somos mamíferas, nos guiamos por nuestro instinto, y confiamos en el milagro de la vida. Es posible que me oigas gritar, gruñir, exhalar fuerte o que me veas con alguna reacción animal. Acompáñame en mi estado más salvaje.

El parto es una **DANZA CORPORAL**, me verás **BAILAR** con mi **INSTINTO** y las olas atravesarán mi cuerpo. Déjame bailar a mi ritmo, sin prisas, el parto es un proceso lento. No sé que posturas utilizaré ni me acordaré de todo lo aprendido en las clases de preparación, pero LA SABIDURÍA DE MI CUERPO Y MI ALMA SABRÁN GUIARME.

El viaje es hacia dentro, no temas, permíteme SENTIR, CONECTAR con lo más profundo de mi SER, en ese lugar reside la Magia y el Poder para PARIR. Déjame BRILLAR en soledad pero acompañada por ti.

EL PARTO ES INSTINTO, MOVIMIENTO, CONEXIÓN CON NUESTRO ESTADO MÁS PROFUNDO Y SALVAJE. El parto es AMOR EN ESTADO PURO.

Just love and listen

PLAN DE PARTO PARA EL PAPÁ

WWW.LUCETUEMBARAZO.COM

Frases que puedes decirme durante el parto:



Cuando cesan las contracciones:

- ✦ Déjate llevar por tu relajación, descansa entre contracciones.
- ✦ Oxigénate con respiraciones tranquilas.
- ✦ Cada músculo se suelta y se afloja. Toda tensión desaparece con cada exhalación. RESPIRA profundamente para volver a oxigenarte.
- ✦ Respira la calma y serenidad que habita dentro de ti.

Durante las contracciones:

- ✦ Siente el movimiento de tu respiración acunando a tu bebé.
 - ✦ Confía en tu cuerpo; en tu sabiduría innata, en tu intuición, ESTÁS PREPARADA.
 - ✦ No luches, sumérgete en ese océano de olas que son tus contracciones. Es la única sensación intensa que merece la pena ser vivida: ✨el nacimiento de tu bebé✨.
 - ✦ Olvida todo lo aprendido, las posturas de dilatación, las respiraciones para el parto y BAILA CON TU INSTINTO. Escucha solo a tu CEREBRO MAMÍFERO.
 - ✦ Fluye con cada ola. Eres una MUJER poderosa dando a luz un milagro. Cree e ti. Siente tu poder, tu magia, tu belleza. ♀
 - ✦ Tú útero late en conexión con una fuerza divina. La flor 🌸 de tu MATRIZ se abre para dar a luz un verdadero milagro.
 - ✦ Yo sé que PUEDES, no permitas que tus pensamientos te debiliten y si lo hacen desde el amor, vuelve a tu respiración, vuelve a conectar con TU PODER.
 - ✦ Escúchate... ¿que necesitas? Moverte, descansar... Viaja hacia las profundidades de tu océano interior, bucea hacia lo más profundo de tu ser. No temas, estás acompañada por la fuerza de todas las mujeres que han dado a luz.
 - ✦ Cree en las propias endorfinas de tu cuerpo, tu propia anestesia natural.
 - ✦ Conecta con tu alma y la de tu bebé. En tu alma reside la SABIDURÍA INSTINTIVA PARA PARIR.
- Sé tempestad, sé mar en calma, sé todo y nada, sé un volcán en erupción, sé debilidad y fuerza, sé oscuridad y sé luz. Permite que esa LUZ envuelva a todo tu ser deshaciendo todo lo demás...
- ✦ Habrá momentos en los que no puedas más, recuerda que hay 2 LUCES BRILLANDO DENTRO DE TI: la tuya y la de tu bebé. Haz un pacto con tu luz, CREE EN ELLA y LEVÁNTATE AÚN MÁS FUERTE.

YO SÉ QUE PUEDES PARIR

Just love and listen

LUCE TU EMBARAZO

PLAN DE PARTO PARA EL PAPÁ

WWW.LUCETUEMBARAZO.COM

Frases que puedes decirme:



DURANTE EL PUJO:

- ✦ Respira hacia abajo exhalando con AMOR.
- ✦ Exhala, relajando, soltando tu suelo pélvico.
- ✦ Creo en tu MAGIA Y PODER.
- ✦ Tu cuerpo, periné son perfectos para DAR A LUZ.
- ✦ Imagina esa flor que abre sus pétalos hacia fuera.
- ✦ Ya queda poco para conocer a nuestro bebé.
- ✦ Lo estás haciendo muy bien, estoy orgulloso de ti.
- ✦ Te admiro y admiro el MILAGRO que está ocurriendo dentro de ti.
- ✦ Susúrrame palabras de aliento y cuando se acabe la contracción déjame descansar entre tus brazos.

Escribe con tu compañero (a) algunas frases que te gustaría escuchar en tu Parto:

- ✦
- ✦
- ✦
- ✦
- ✦
- ✦
- ✦
- ✦
- ✦
- ✦

YO SÉ QUE PUEDES PARIR

Just love and listen

LUCE TU EMBARAZO

PLAN DE PARTO PARA EL PAPÁ

WWW.LUCETUEMBARAZO.COM

Escribe tu propia carta



Just love and listen