LUCE TU EMBARAZO

BOLSA DEL HOSPITAL

www.lucetuembarazo.com

MAMÁ

2 CAMISONES	ZAPATILLAS CASA
2 SUJETADORES LACTANCIA	CHANCLAS DUCHA
1BATA	CALCETINES CALENTITOS

BRAGAS DESECHABLES Y ALGODÓN	ASEO MAMÁ: GEL, CEPILLO, DESODORANTE, CREMA...
COMPRESAS ALGODÓN	ROPA CÓMODA PARA LA SALIDA
DISCOS PROTECTORES LACTANCIA	CARGADOR MÓVIL

DOCUMENTACIÓN

CARTILLA EMBARAZO	PLAN DE PARTO COLOR LLAMATIVO
DNI Y TARJETA SANITARIA	LIBRO FAMILIA

BEBÉ

3 BODIES | PANTALÓN	PAÑALES
3 PIJAMAS	HIGIENE WELLEDA
3 PARES CALCETINES	TOALLITAS BEBÉ
2 GORRITOS	ROPA PRIMERA PUESTA
2 MUSELINAS	MANTA O ARRULLO
SILLA COCHE BEBÉ	FULAR ELÁSTICO

PARA LAS CONTRACCIONES:

- LISTA DE REPRODUCCIÓN
- ESTERILLA YOGA
- BOLSA DE SEMILLAS PARA CALENTAR
- PELOTA DE PILATES O COJÍN DE LACTANCIA
- VELA LED CON LUZ (DISPONIBLES EN AMAZON)
- ABANICO | CACAO | GOMA DE PELO
- VESTIDO CÓMODO Y SEXY HASTA QUE TE PONGAN EL CAMISÓN.

NO TE OLVIDES DESCARGAR EN LUCETUEMBARAZO.COM

- PLAN DE PARTO DE MI SEGUNDO EMBARAZO: DESCARGA AQUÍ
- PLAN DE PARTO PARA EL PAPÁ: DESCARGA AQUÍ
- POSTURAS Y MOVIMIENTOS DE DILATACIÓN: DESCARGA AQUÍ
- GUÍA DE FISIOTERAPIA PARA EL POSTPARTO INMEDIATO: DESCARGA AQUÍ

LUCE TU EMBARAZO

MALETA DE EMOCIONES

¿y si nos llevamos también estas EMOCIONES?

PODER Y MAGIA

Sabes parir y tu bebé sabe nacer.

Cree en tu magia, tu poder y tu sabiduría innata de mujer.

Estás preparada.

CONFIANZA EN TI

Abraza tu miedo, no lo rechaces, respira cualquier ansiedad. Todas en algún momento dudamos y sentimos miedo.

Solo necesitas CONFIAR EN ESA LUZ INMENSA que hay dentro de ti, confía en ella, en la vida, en las fuerzas del universo, de la luna y las estrellas....Estás bencedica y sostenida por ellas.

INSTINTO

Haz caso a tu instinto, múevete como necesites, baila con él, gime, exhala, ríe, llora...

El parto realmente es una danza corporal con tu instinto.

CONEXIÓN

Cuando viajas hacia lo más profundo de tu SER, AHÍ ES DONDE RESIDE LA MAGIA.

Conecta con tu respiración lentamente, cierra tus ojos y ve hacia dentro.

Cuando respiras estás acariciando al alma de tu bebé.

CERO EXPECTATIVAS

- Amor hacia ti misma y tu proceso de parto. Eres maravillosa y podereosa.
- No te culpes por nada. Repite este mantra cada día: " Lo he hecho muy bien y me siento orgullosa" de mí misma.
- Has dado a luz un milagro, no importa si ha sido parto vaginal o parto por cesárea.
- Agradece a tu cuerpo todo lo que ha creado en estos 9 meses de gestación. Agradece que tienes a tu bebé sano junto a tus brazos.

LUCE TU EMBARAZO

BOLSA DEL HOSPITAL

www.lucetuembarazo.com

TUS AFIRMACIONES POSITIVAS

- EL UNIVERSO ME SOSTIENE, LAS FUERZAS DEL CIELO, LA TIERRA, LA LUNA Y LAS ESTRELLAS ESTÁN CONMIGO.
- CONFÍO PLENAMENTE EN LA SABIDURÍA DE MI CUERPO Y EN LA DE MI BEBÉ". DAR A LUZ ES UN PROCESO FISIOLÓGICO Y NATURAL.
- SIENTO UNA TRANQUILIDAD FLUYENDO POR TODO MI CUERPO. SOY CALMA Y SERENIDAD.
- CONFÍO EN MI INSTINTO, SOLO NECESITO CONECTARME CON MI CUERPO Y MI ALMA PARA PARIR.
- MI BEBÉ Y MI CUERPO SABEN COMO DAR A LUZ FÁCILMENTE Y SUAVEMENTE.
- CADA OLA- CONTRACCIÓN DE MI CUERPO TRAE A MI BEBÉ UN POCO MÁS CERCA DE MÍ.
- INSPIRO LENTAMENTE CON CADA OLA UTERINA, ME ADENTRO SIN MIEDO EN ESE MAR DE OLEAJE INTENSO. ME ZAMBULLO Y FLUYO CON ÉL, BUCEANDO, NADANDO, RESPIRANDO EN CALMA.... SIGO NADANDO, SIN MIEDOS, SIGO ADELANTE...
- MI ÚTERO LATE Y SE ABRE PARA PERMITIR EL PASO DE MI BEBÉ, IMAGINO UNA FLOR EN MI SUELO PÉLVICO QUE ABRE LOS PÉTALOS HACIA FUERA.
- MI BEBÉ EMERGE A TRAVÉS DE UN PERINÉ SUAVE Y RELAJADO.
- A MEDIDA QUE AVANZO A TRAVÉS DEL PROCESO DE PARTO, ENTRO EN LO MÁS PROFUNDO DE MI CUERPO.
- ESTOY PREPARADA, CONFÍO Y BAILO CON MI INSTINTO.

LUCE TU EMBARAZO

DESCUBRE NUESTRA ESCUELA DE MAMIS Y NUESTROS CURSOS ONLINE

www.lucetuembarazo.com

PELVICYOGA EMBARAZO

" CREA CONSCIENCIA EN TU CUERPO Y EN TU ALMA".

- TE SENTIRÁS PREPARADA PARA EL PARTO CON MÁS DE 30 HORAS DE CONTENIDO ESPECIALIZADO EN FISIOTERAPIA SUELO PÉLVICO Y YOGA PARA EMBARAZADAS.
- TONIFICA TU ABDOMEN, DESCUBRE TU PERINÉ, LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE, LA MOVILIDAD DE TU PELVIS.
- SIÉNTETE EN FORMA Y CONECTADA CONTIGO Y CON TU BEBÉ. APRENDE A REALIZAR EL MASAJE PERINEAL Y DESPIERTA TU NATURALEZA DE MUJER PARA DAR A LUZ.

MÁS INFO AQUÍ

PELVICYOGA POSTPARTO

"MUCHO MÁS QUE HIPOPRESIVOS".

- SENTIRÁS TU CUERPO, TU ABDOMEN Y TU SUELO PÉLVICO EN FORMA.
- MÁS 30 HORAS DE CLASES DE YOGA, SUELO PÉLVICO Y HIPOPRESIVAS.
- MEJORARÁS TU DIÁSTASIS ABDOMINAL SIN LESIONAR A TU SUELO PÉLVICO.

MÁS INFO AQUÍ

LUCE TU DIÁSTASIS Y ENAMÓRATE DE TI

"TRANSFORMA TU ABDOMEN EN MENOS DE 3 MESES".

- APRENDERÁS UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO Y EFECTIVO PARA TU DIÁSTASIS CON CLASES DE 20 - 30 MINUTOS QUE IRÁN PROGRESANDO EN TIEMPO Y DIFICULTAD.
- EL ÚNICO CURSO 100% ONLINE QUE COMBINA DIFERENTES TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA EN SUELO PÉLVICO Y TÉCNICAS DE TONIFICACIÓN ABDOMINAL, YOGA, PILATES Y GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA.

MÁS INFO AQUÍ

PIDE TU CITA CONMIGO DE FISIOTERAPIA DE SUELO PÉLVICO EN MADRID

627 27 52 59

hola@lucetuembarazo.com