

EMBARAZO CONSCIENTE:

EL PODER DE LA
MEDITACIÓN Y DE LOS
MANDALAS



CONacer

parto consciente

María Fernanda Acosta Altamirano

**EMBARAZO CONSCIENTE:
EL PODER DE LA
MEDITACIÓN Y DE LOS
MANDALAS**

María Fernanda Acosta Altamirano



Autora del libro: María Fernanda Acosta Altamirano

Ilustraciones: Jazmín Kurruf, Lucía Moncayo Naranjo, Mayra Silvana Bejarano Morocho

Diseño: Francisco José Altamirano Vanegas

Prefacio: Mónica Bustamante Salamanca

Revisión de estilo: Amanda Tello Vásquez (antropóloga),

Anne Laure Guichard, Magalie Salvez (versión en francés),

Fiona Mitchell (versión en inglés)

Revisión de pertinencia: Estefanía Ramos Barba (psicóloga)

Fotografía de la contraportada: Christoph Hirtz

Tiraje: versión digital

Copyright © 2021 María Fernanda Acosta Altamirano

CoNacer © Derechos reservados.

Teléfonos de contacto: +593982345588

Correo Electrónico: mafer780@yahoo.com;
conacerpartorespetado@gmail.com

El material de este libro es de utilización personal, queda totalmente prohibido cualquier uso comercial del mismo. Cualquier forma de distribución, reproducción, modificación o comunicación pública de esta obra sólo puede ser realizada con la previa autorización de las titulares de la propiedad intelectual.

Advertencia: ni las cartas de los mandalas ni las afirmaciones o demás contenidos de este libro se pretenden un diagnóstico o un proceso terapéutico de alguna afección física o emocional. En este tipo de casos, se recomienda ir a consulta con el especialista pertinente, como un acto de responsabilidad del lector o la lectora. Los contenidos de este producto han sido revisados minuciosamente. La autora no se hace responsable por posibles efectos nocivos o daños derivados directa o indirectamente de los contenidos.

CONTENIDOS

<i>Prefacio</i>	9
<i>Introducción:</i>	11
<i>I. Importancia del bienestar y de la meditación</i>	17
<i>II. Historia de los mandalas y su utilización terapéutica</i>	22
<i>III. Rol de las afirmaciones</i>	25
<i>IV. Beneficios y usos de este libro</i>	30
<i>LA IMAGEN: EL ORIGEN</i>	36
<i>LA IMAGEN: EL BROTE</i>	38
<i>LA IMAGEN: EL HOGAR ORIGINARIO</i>	40
<i>LA IMAGEN: LA TRANSFORMACIÓN</i>	42
<i>LA IMAGEN: LA IDENTIDAD</i>	44
<i>LA IMAGEN: LA RESONANCIA</i>	46
<i>LA IMAGEN: LA CONEXIÓN</i>	48
<i>LA IMAGEN: LA VISIÓN</i>	50

<i>LA IMAGEN: EL AROMA</i>	52
<i>LA IMAGEN: EL ÁRBOL</i>	54
<i>LA IMAGEN: LA CONSECUCIÓN</i>	56
<i>LA IMAGEN: EL NACIMIENTO</i>	58

Prefacio

La existencia es un espacio donde el comienzo, el desarrollo y el fin están intrínsecamente relacionados. La gestación, el embarazo, el parto son momentos conectados con cada uno de los espacios de nuestra vida. Las vivencias de esta etapa de gestación se proyectan en el tiempo y nos acompañan hasta que dejamos este mundo.

Los seres humanos somos parte de un sistema vital, un espacio infinito de emociones, seres, vivencias, pensamientos y momentos que nos abrazan contantemente. Este libro nos invita a explorar cada uno de estos elementos y empoderarnos de ellos, asignándoles la importancia que merecen. Permite reconocer que somos dueños de nuestras emociones, y de su impacto.

La autora muestra como el lenguaje y el corazón se conectan para transformar nuestro rol en el mundo. No es suficiente descubrir, es necesario transmutar. Las afirmaciones, la meditación y el mandala se convierten en espacios transformadores. El libro nos da herramientas para reconocer la capacidad poderosa de generar y transmitir vida que compartimos con los ancestros.

Es libro es una luz para encontrar el camino a la paz interior y a

la conexión profunda con el universo en cada paso y momento del embarazo.

La voz de la autora es un suspiro para la vida del bebé y de la madre en un flujo constante en torno a un embarazo consciente.

Mónica Bustamante Salamanca



Introducción:

El embarazo y el parto son momentos únicos en la vida de una mujer. Durante estos meses, experimentamos los efectos de un coctel de hormonas completamente nuevo en nuestro cuerpo que influye en nuestra emocionalidad. Es muy probable que nos sintamos mucho más sensibles y receptivas con las situaciones cotidianas y también frente a cualquier experiencia nueva. Experimentar conmoción o llanto de emoción o de tristeza frente a situaciones que antes no tenían el mismo efecto es algo que no deberíamos tan extraño. Necesitamos asumir que algo en nuestro cuerpo está cambiando.

Entender este nuevo ciclo en nuestra vida implica sabernos más permeable tanto al mundo exterior como a nuestro universo interno. Es decir, tenemos la posibilidad de sentir cada vivencia de una manera muy intensa.

Frente a este contexto está en nuestras manos decidir cómo vivir el embarazo: si esta apertura a nuestros propios

afectos nos aporta alegrías, asombros, llantos de emoción; o, si, por el contrario, optamos por enfrascarnos en otro tipo de contextos que nos generen emociones negativas.

Cualquiera que sea nuestro posicionamiento frente a la realidad, tenemos que estar conscientes de que lo que sentimos y pensamos tiene una repercusión directa en nuestro bebé y sobre nuestra propia vida. Desde esta perspectiva, convendría darle y darnos, durante este tiempo de gestación, lo mejor que podamos vivir.

El embarazo y el parto son procesos que, muchas veces, interpelan a muchas de nuestras vivencias y construcciones biográficas, despiertan nuestros traumas y “percepciones de limitaciones”. Son periodos transformadores, pues una nunca volverá a ser quien fue antes de ellos.

Te invito a vivir estas etapas desde un posicionamiento de mayor consciencia y luz; a sentir esta conexión tan profunda con tu bebé aún antes de que nazca; a realizar un trabajo personal de espiritualidad y equilibrio contigo misma, para ser la mejor versión de ti para el momento del

alumbramiento.

El parto también es un punto de inflexión en la vida de muchas mujeres. Un momento que apela a despertar esa memoria mamífera y dejarla fluir para sentir tu capacidad para dar a luz.

Hay muchas narraciones sobre el parto, algunas de ellas no tan positivas y otras completamente emancipadoras y de reconocimiento de la memoria de nuestras abuelas, nuestras ancestras...de las mujeres en general, que tenemos esta capacidad tan poderosa de generar vida.

El parto nos puede provocar miedo y es completamente normal, porque es algo que desconocemos y aún conociéndolo, cada experiencia es completamente distinta la una de la otra. Es importante poder reconocer estas emociones “displacenteras” para trabajar nuestros posibles miedos o bloqueos frente al parto. Vivir tu embarazo también es asumir tanto las emociones buenas, luminosas y que te provocan mucha ilusión; como confrontarte a tus propias creencias limitantes o temores.

Sin embargo, debemos tener la certeza de que, si pudimos

embarazarnos y alimentar vida en nuestra matriz durante toda la gestación, también tenemos la capacidad de parir. La naturaleza es absolutamente perfecta.

Nunca está por demás, si sientes la necesidad, preparar el momento del nacimiento de tu bebé y, parte de este proceso, es construir un camino de empoderamiento de tu cuerpo, de tus derechos, de tu capacidad innata de parir.

Este libro se pretende como uno de los caminos para acompañarte a un embarazo y parto más conscientes, no solo a nivel de los conocimientos que puedas movilizar, sino también a través de una práctica de contemplación de tu mundo interno, que puede ser vivida como una experiencia de trascendencia si se la direcciona en este sentido.

A partir de un trabajo con los mandalas, te ofrecemos un camino de meditación para la calma interior y el aquietamiento de los pensamientos internos. La repetición diaria de las afirmaciones está direccionada a apoyar tu proceso de empoderamiento en tu parto y sobre tu cuerpo.

Es tu cuerpo y tienes la libertad de decidir sobre lo que necesitas y quieres para construir el embarazo y parto que soñaste. Muchas gracias por regalarte esta experiencia en tu vida y en la de tu bebé.

CoNacer es un proyecto que busca dotarte de diversas herramientas para que puedas prepararte para tu parto durante tu embarazo como cursos presenciales, vituales y en línea; conferencias, test y charlas. Nuestros contactos para estos otros productos son:

- <https://www.facebook.com/CoNacerPartoConsciente> (Facebook)
- <https://conacerpartorespet.wixsite.com/website> (Blog de CoNacer)
- <https://space.hotmart.com/conacerpartoconsciente> (cursos virtuales)
- https://www.instagram.com/conacer_partoconsciente/

(Instagram)

- https://www.pinterest.fr/acosta40510185/_created/
(Pinterest)
- conacerpartorespetado@gmail.com

¡Por un embarazo y parto empoderados, libres,
emancipados y conscientes!

I. Importancia del bienestar y de la meditación

Durante el embarazo, tu estado emocional es muy importante. Tu equilibrio mental y emocional influye en el bienestar tanto emocional como físico de tu bebé, no sólo en el vientre sino durante toda su vida.

Dentro de los efectos psicológicos a futuro en la vida del bebé que podría tener un embarazo no deseado o que la madre esté en un estado emocional no equilibrado podrían ser: ansiedad, depresión, bipolaridad, tipos de apegos no seguros con sus figuras de apego: amigos, parejas, entre otros.

Durante el embarazo, como ya lo mencionamos, tu cuerpo vive un coctel de hormonas que provocarán cambios en tu estado de ánimo. Frente a esta realidad, es necesario que estés conectada con tus emociones: para potencializar las emociones placenteras y también para validar aquellas que no son muy placenteras. El sentir miedo, temor, ira, culpa,

nerviosismo, aburrimiento... entre otras aflora por algún motivo y, en lugar de negarlas, se las debe identificar, entender y dar un espacio en tu vida para ellas.

Para estar sintonizada con tu propia emocionalidad, es fundamental poder oír tus necesidades y tus emociones y para eso necesitas mantener un estado emocional armónico contigo misma primero. Esto te permitirá establecer relaciones más felices y respetuosas con tu entorno y vivir tu embarazo en sintonía con tu bebé y contigo misma.

¿Te ha pasado que una idea te ronda la cabeza y se conecta a otra y sin entenderlo estás en un huracán de ideas y tu cerebro no puedes parar de pensar? ¿Incluso al punto de no poder dormir? ¿Te ha pasado que te sientes ansiosa, inquieta o preocupada por algo que no tenía la importancia que le estabas dando?

¿Cómo podemos llegar a esta paz emocional?

Si bien la vida no es un eterno lago pacífico y de vez en cuando te vendrá una que otra ola, el objetivo de esta obra es que puedas minimizar las olas en tu embarazo y en tu

camino en general.

Existen muchas maneras de lograr equilibrar tu ser y depende de cada persona: hay quienes prefieren canalizar su emocionalidad con actividades físicas más intensas y otros que tienen otros gustos y preferencias.

En el caso de la meditación, ésta parte de hacer ejercicios para relajar la mente y así conseguir la relajación del cuerpo. Su principal objetivo es que te centres en el momento presente (no en lo que pasó ayer ni en lo que vendrá mañana) y que intentes vaciar tu mente de todo pensamiento o preocupación. De inicio, este ejercicio es un poco complicado; sin embargo, a partir de la práctica, cada vez será menos difícil controlar tus divagaciones mentales. Al inicio, tu mente irá a 5 kilómetros de tu casa, a Bogotá, a Nueva York, a Japón y, poco a poco, con un ejercicio consciente, ya no llegarás a Japón sino sólo hasta Nueva York, hasta que consigas estar en el lugar y momento presentes. Irás mejorando paulatinamente la capacidad de controlar tus pensamientos.

A nivel neurológico, en el momento en que estás en un

estado de meditación profunda se activan en tu cerebro dos tipos de actividad: las ondas Thetas (muy parecidas a las que se producen cuando dormimos) y las ondas Alpha (presentes en un estado de relajación profundo).

El llegar a otros niveles de consciencia te permite tomar distancia de tu punto de vista cotidiano y asumir la vida desde un punto de vista más apacible y armónico.

Para meditar se pueden adoptar diferentes posiciones: puedes estar sentada en postura fácil (las piernas cruzadas, adelante del cuerpo), en flor de loto (las piernas cruzadas, sobre los muslos), sentada con las piernas estiradas, arrodillada, sentada en una silla o acostada. Lo importante es que sea una posición en la que te sientas cómoda mientras dure tu meditación.

Existen distintos tipos de meditaciones:

- Aquellas en las que guardas silencio y a partir de esta ausencia de estímulos empieza el ejercicio meditativo.
- Las meditaciones a través de un mantra o frase.
- Las meditaciones en las que se canaliza la atención en la

respiración.

- Las meditaciones en las que se visualizan mandalas, entre otras.

Centraremos nuestra atención en este último tipo de meditación, la cual explicaremos a continuación.

II. Historia de los mandalas y su utilización terapéutica

¿Qué es un mandala? La palabra “mandala” viene del sánscrito, lengua clásica de la India, y significa literalmente: *manda* ,“esencia” y *la* “que contiene”. El mandala es “lo que contiene lo esencial” o la “esfera de la esencia”.

Estas iconografías constituyen un concepto espiritual en prácticas culturales y religiosas tanto para el budismo como para el hinduismo, en distintos países como India, el Tibet, China y Japón.

Los mandalas han sido utilizados a lo largo de la historia para representar a distintos tipos de divinidades, cosmovisiones y representaciones de un pueblo (según el tipo de diseño) o al cosmos en sí mismo. Existen diferentes formas geométricas: el círculo representa ciclos; las espirales son experiencias que se repiten siempre desde otro punto de vista y con más aprendizajes. Hay mandalas

rectangulares, cuadrados, etc. Sin importar la forma que adopten, detrás del mandala está este sentido del movimiento.

Los mandalas se utilizan no solo para la meditación, sino también como un ejercicio terapéutico en el momento de colorearlos o dibujarlos. Este ejercicio se basa en pintarlos en silencio. Nada es gratuito dentro de lo que vas haciendo: ni los colores que usas, ni el orden, ni por donde empiezas. Después de un tiempo, centrarás tu atención en la acción de pintar. La idea es que observes cómo fluyen tus sentimientos e ideas y, poco a poco, calmar tus olas emocionales mientras vas avanzando en este proceso.

¿Cómo se medita con los mandalas?

Como para todas las meditaciones, lo primero es encontrar un espacio apacible en el que te sientas a gusto. Elige la posición en tu cuerpo se sienta más cómodo e instala tu mandala a una distancia en que tus ojos distingan claramente la imagen (ni muy lejos ni muy cerca). Es importante elegir un mandala con el que de verdad te sientas identificada para que la intencionalidad que le pongas a la

meditación vaya por el mismo camino.

Una vez que estés cómodamente instalada, visualiza la imagen. Es importante que acompañes este ejercicio con un proceso de apaciguamiento progresivo de tu respiración, de manera que tu cuerpo se sienta cada vez más relajado y se focalice en tu meditación del mandala. En calidad de meditación, el reto es centrar tu atención en la imagen y reducir los pensamientos que puedan emerger en tu cabeza.

Aquí te proponemos que, por medio de la meditación con los mandalas, generes un estado de paz interna que provoque bienestar emocional y armonía tanto para ti como para tu bebé. El tiempo de la meditación depende de tu capacidad de concentración. Te recomendamos empezar por un minuto e ir aumentando paulatinamente. Es recomendable meditar durante 10 a 20 minutos; sin embargo, si quieres hacerla prolongarla está muy bien, siempre y cuando la posición no te genere malestar ese momento o posteriormente.

III. Rol de las afirmaciones

¿Qué son las afirmaciones y cómo se usan? Vamos a empezar a explicar las afirmaciones desde otro lado del ovillo de lana, vamos a ir más profundamente en este tema.

Nuestra realidad está enmarcada en la visión de mundo que tenemos. ¿Cómo se construye tu visión de la realidad? Esto es siempre un juego de espejos: unos caminos de idas y venidas entre lo que el otro piensa de mí y lo que yo pienso de mí mismo; y esto empieza desde el día de tu nacimiento o incluso antes.

Desde que fuiste muy pequeña es probable que tus cuidadores te repetían alguna frase sobre alguna limitación que ellos pensaban que tenías como: “eres muy tímida”, “no tienes sentido del ritmo”, “eres desafinada”, “nunca vas a poder aprender esto”, “estás muy gorda”, “no eres muy buena para...”. Cuando fuiste niña creíste que estas frases eran verdad y se fueron construyendo en parte de tu

identidad, se convirtieron en tus **CREENCIAS LIMITANTES**. Sin embargo, estas aseveraciones no te aportaban una autoimagen positiva. Y lo que es peor es que fueron consolidando como limitaciones en tu camino, te convencieron de que de que no eras buena para... de que no podías.

Las creencias limitantes no se quedaron ahí, pues tu cabeza las alimentó al punto de convertirse en pensamientos. Por ejemplo, digamos que a Juanita le dijeron dos o tres veces que era mala para las matemáticas. Si nadie le dijo lo contrario, es muy probable que ella creyera que lo era y pensaría que no era capaz de resolver un problema, que las matemáticas son difíciles, y, más adelante, que nunca entenderá la trigonometría ni las ecuaciones, etc.

Estos pensamientos limitantes tampoco se quedan ahí, van a generar sentimientos; es decir, que Juanita empezará a sentirse atemorizada en cada clase de matemáticas, pensará que no puede con ellas y nunca podrá.

Estos sentimientos, a su vez, provocan actitudes: Juanita se mostrará incómoda y tímida con su profesora de matemáticas, no participará en clases por temor a equivocarse. Finalmente, tras toda esta cadena de eventos, Juanita no tendrá buenas notas en matemáticas porque, como no participó, no tuvo la posibilidad de corregir sus errores y de entender lo que debía aprender. Este resultado desfavorable seguirá alimentando su creencia limitante. Es así como tenemos un círculo vicioso.

A la mayor parte de personas nos ha pasado alguna vez, tener este tipo de comentarios que generan a corto o largo plazo visiones de la realidad en la que construimos una imagen propia desde una perspectiva limitante.

Las palabras tienen un gran peso en nuestra vida: ellas crean, modifican y/o mantienen realidades. Es por esta razón que es vital que empecemos a cambiar nuestros patrones de lenguaje, que veamos nuestras cualidades, identifiquemos nuestras debilidades para poder potenciarlas; que aprendamos a aceptar y a abrazar nuestra luz y nuestra sombra, amorosamente.

Es fundamental construir representaciones que te ayuden a crecer y construirte amándote y aceptándote, que te potencien.

Ahora sí, ¿Qué son las afirmaciones?

Así como existen frases que provocan creencias limitantes, existen otras que tienen el efecto contrario. Las afirmaciones son declaraciones positivas, que tienen como fin construir realidades desde lo que deseamos.

Al repetir muchas veces en voz alta una afirmación, empezamos a sentirla y, en el momento, que la creemos se vuelve parte de nuestra piel y de quienes somos. La afirmación opera desde nuestro consciente, pero también subconsciente y, en eso, la repetición es la clave.

Un comportamiento puede ser mantenido con mayor facilidad una vez que lo has repetido durante 21 días seguidos: construyes un hábito. De la igual forma, te recomendamos que repitas tu afirmación por lo menos 21 días. Una estrategia que te podría funcionar es fotografiarla

y tenerla de fondo de pantalla en tu celular, colgar la carta en tu pared o copiarla en un papel y colgarla en un lugar que mires muy frecuentemente.

Tenemos la certeza que las afirmaciones que acompañarán tu embarazo, aportarán en tu proceso de empoderamiento para este día tan importante en tu vida como es el parto. Te deseo un embarazo y parto luminosos y conscientes, llenos de disfrute y de amor.

Antes de empezar tu meditación con los mandalas, puedes repetir varias veces tu afirmación, de manera, que intenciones tu meditación en dirección al mensaje de tu afirmación.

¡Porque este cuerpo es tuyo y este parto será tuyo también!

IV. Beneficios y usos de este libro

En esta sección del libro queremos explicar la utilidad y el uso de toda la información que se presentará, así como su origen.

Datos del desarrollo de tu bebé en tu proceso gestacional

Para presentarte la información publicada en este libro, hemos revisado distintas fuentes sobre desarrollo humano embrional y fetal. No todas los textos y videos mantienen los mismos datos: existen artículos que plantean que un órgano determinado aparece en una semana y en otro texto dice que se crea una semana después.

Frente a estos enfoques diferentes, hemos recopilado la información que más se repetía en distintas fuentes.

Las semanas de gestación

Si bien cuando hablamos de gestación pensamos automáticamente en 9 meses, en este libro, así como tu ginecólogo te presentará 10 meses.

¿Por qué se consideran 10 meses y no nueve?

El momento de fertilidad varía de mujer a mujer: existen quienes ovulan el día 14, otras antes y otras después; así, tu embarazo pudo haber comenzado el día de la ovulación, antes o después.

El hecho es que, frente a todas estas variantes, existe una norma estándar que no cambia: el primer día de la menstruación. Por ejemplo, cuando hablamos de la semana 4 del embarazo, y si la fertilización de tu óvulo hubiese sido el día 14 exactamente lo que estamos diciendo es lo siguiente: las dos primeras semanas no estuviste embarazada y fue en la tercera semana que empezó el embarazo. En el lenguaje de la medicina se añaden dos semanas más al embarazo y pasamos a tener embarazos a término de 37 a 42 semanas (que en realidad serían de 35 a 40 semanas).

Las medidas y peso de tu bebé

En cada una de las semanas o meses están especificados valores promedios del tamaño de tu bebé. Esta información viene de medidas estandarizadas de la medicina; sin embargo, no representa una norma, sino un promedio.

Cada bebé es diferente, así como su proceso evolutivo y dependerá de muchos factores como: su herencia genética, tu alimentación, el contexto en el que se dé este embarazo, entre otros.

Si tu bebé tiene otras medidas y peso, no te preocupes; mientras tu ginecólogo te diga que tu embarazo y tu bebé están bien, todo está bien.

Información presentada y su uso

En cada una de las semanas se presenta la siguiente información:
LA IMAGEN: El título y tema que se trata en ese período

EL MANDALA: la imagen pintada del mandala sobre la que haremos la meditación, intencionando con la afirmación.

EL DESARROLLO: la descripción del proceso de desarrollo de tu bebé. ¿Qué órgano se crea? ¿qué nuevas capacidades tiene su cuerpo?

LA AFIRMACIÓN: el párrafo sobre el cuál debes enfocar tu atención y repetir en ese periodo.

Puedes meditar con los mandalas y afirmaciones

correspondientes a cada semana o, si te apetece más y un día decides que necesitas fortalecer un punto en particular que no corresponde a tu semana o mes, puedes hacerlo. No necesitas seguir rígidamente una estructura cronológica: lo más importante es que puedas oír tu voz interna y reconocer tus necesidades, las de tu cuerpo y las de tu bebé y en base a eso, escoger el periodo con el que más te identifiques.

Después de estas últimas indicaciones sólo nos queda desearte que disfrutes de este texto, que vibres al máximo cada una de sus páginas y sobre todo que vivas cada día de tu embarazo y cada emoción con toda la intensidad que puedas, pues cada instante es único e irrepetible.

¡Por un embarazo y un parto conscientes, tranquilos, luminosos y amorosos!



CONACER

parto consciente



LOS PERIODOS DE DESARROLLO

CONACER

parto consciente

LA IMAGEN: EL ORIGEN

Periodo: MES 1¹



¹ Este mes incluye las semanas 1 y 2 que empieza el primer día de tu menstruación y las semanas 3 y 4 en las que tu óvulo ya fue fecundado. En realidad, tu embarazo empieza en estas semanas, pero se cuenta de esta manera para tener una fecha estándar para todas las mujeres.

Desarrollo: La vida empieza. El óvulo es fecundado por el espermatozoide. Se deja de ser dos, para fundirse en uno sólo ser. A las pocas horas, este óvulo empezará a dividirse y subdividirse a gran velocidad. Esta nueva mórula sienta raíces y se implanta dentro del útero. En la cuarta semana, se crea el saco vitelino que es una membrana que envuelve a tu bebé y lo protege. Éste le provee de los nutrientes y el oxígeno que necesita para alimentarse y para eliminar sus desechos metabólicos. Las condiciones perfectas para tu embarazo se van creando. Desde ahora empieza la vida y esa gran aventura de tu embarazo.

Talla aproximada de tu bebé: entre 0,4 y 1 mm.

Afirmación: Lo femenino y lo masculino confluyen para la vida. Soy perfecta: tengo el poder de albergar y crear vida. Soy tierra fecunda que abraza el maravilloso milagro de la creación. Me permito sentir la unión total con mi bebé, de manera consciente, tanto a nivel físico, emocional y espiritual. Agradezco a mi cuerpo toda su capacidad y celebro la vida.

LA IMAGEN: EL BROTE

Periodo: SEMANAS 5 a 6



Desarrollo: Las células de tu bebé se expanden y se diferencian las unas de las otras a una gran velocidad. En estas semanas se crean las células que van a dar lugar a su piel, sus nervios, su corazón, la sangre, sus huesos. En la sexta semana, también se empiezan a formar los huesos y las meninges de la cabecita de tu bebé. Se sientan las bases de lo que serán los órganos de su cuerpo: una diferenciación celular diversa y compleja para formar ese todo maravilloso. La estructura de su cuerpo emerge poco a poco.

Talla aproximada de tu bebé: entre 2 a 4 mm.

Afirmación: La vida crece, se plasma, brota. Mi germen luminoso se expande en distintos tonos. Soy el abrazo que cobija el arcoíris de la vida que se expande y brota. Activo, acompaño y agradezco el poder de la creación y decreto que es perfecto, único e irrepetible. Abrazo a mi vientre y a mi bebé.

LA IMAGEN: EL HOGAR ORIGINARIO

Periodo: SEMANAS 7 a 8



Desarrollo: Se empieza a distinguir en la cabeza de tu bebé, los orificios nasales y la retina de sus ojos. Se empiezan a formar sus distintos sistemas y órganos, así como el cerebro y sus divisiones. Tu bebé empieza a conectarse con el mundo, a través de la aparición del esbozo de sus órganos sensoriales. El estrecho vínculo entre tú y tu bebé se materializa con la aparición del cordón umbilical.

El corazón late ya. Se crea la placenta que genera intercambios para alimentar a tu bebé. Aparece el tubo espinal, el sistema muscular de su cuerpo, sus huesos. Su vida que va tomando cuerpo resuena en su latido.

Talla aproximada de tu bebé: entre 1,3 y 1,8 cm.

Afirmación: Soy la casa, el agua. Me amo y me declaro abundante y perfecta en mi capacidad de gestar. Siento mi matriz dentro de mí de forma consciente. Mi placenta se convierte en cuidado, en amor y luz creadora. Abrazo mi vientrey su capacidad de ser hogar, ser sostén, de ser paz y ser pan.

LA IMAGEN: LA TRANSFORMACIÓN

Periodo: MES 3 (SEMANAS 9 a 12)



parto consciente

Desarrollo: En estas semanas, tu bebé ya tiene su nariz, su boca, sus ojos formados. Ya puedes saber cuáles serán sus rasgos faciales. Estas semanas son muy importantes porque se acaba el periodo embrional: a partir de ahora el médico se referirá a tu bebé como feto y ya no como embrión. Su manos y pies están más definidas, se separan los dedos y comienza a tener uñas.

Si bien sus órganos sexuales empiezan a formarse, no es posible aún distinguirlos en la ecografía. Tu bebé se mueve mucho. A partir de este momento, se parece mucho a un bebé a término.

Talla aproximada de tu bebé: entre 5 y 6 cm. Peso aproximado: 8 a 14 gramos

Afirmación: Mi bebé está cada día más grande, mi sueño es cada día más realy concreto.

Te abrazo, mi bebé. Tienes un lugar en nuestro hogar, nuestra vida y nuestros corazones y tu llegada ilumina y bendice nuestras vidas. ¡Gracias por tu presencia y tu existencia!

LA IMAGEN: LA IDENTIDAD

Periodo: MES 4 (SEMANA 13 a 16)



Desarrollo: Este mes es muy importante, pues entramos al segundo trimestre del embarazo. Sus huesos comienzan a ser cada vez más duros. Su sistema urinario empieza a funcionar también. El cuerpo de tu bebé se va a cubrir de un vello muy fino, llamado lanugo, que le sirve para conservar el calor de su cuerpo (pues no tiene la grasa necesaria para esto). Los músculos de su cara se desarrollan y ya puede succionar. Hay momentos en que se “chupa” sus dedos. Sus dedos ya tienen huellas dactilares y se reafirman los rasgos que tendrá para el resto de su vida.

Talla aproximada de tu bebé: 18 cm. Peso aproximado: 100 g.

Afirmación: Te amo y amo la vida que se gesta día a día dentro de mí. Reconozco y respeto el ser único y perfecto que eres y celebro tu vida. Eres nuestro regalo en la vida, alumbras nuestro camino y tu hogar está esperándote con mucho amor.

LA IMAGEN: LA RESONANCIA

Periodo: MES 5 (semanas 17 a 20)



parto consciente

Desarrollo: Durante este mes, se desarrollan cada vez más los sentidos en general. Se crean las papilas gustativas que permiten a tu bebé distinguir sabores dentro líquido amniótico. Empieza a percibir el entorno externo, por medio de sonidos y luces. Se están formando también sus dientes de leche bajo sus encías, que saldrán varios años después. El corazón de tu bebé ya late con fuerza este mes, pues se acabaron de formar las cavidades cardíacas. Tu bebé resuena cada vez más fuerte con el mundo exterior.

Talla aproximada de tu bebé: entre 25 y 30 cm. Peso aproximado: 300 g.

Afirmación: Como el tambor que genera ritmo, el corazón de mi bebé pauta el inicio de su fuerza vital. Esta nueva sonoridad me habita. Agradezco esta existencia en expansión que germina en mí.

A mi bebé: Celebro tu vida al compás de tu música interior. Agradezco tu sonido y tu resonar con el universo, con el cual eres uno.

LA IMAGEN: LA CONEXIÓN

Periodo: MES 6 (SEMANAS 21 a 24)



Desarrollo: Se consolida la médula ósea, la parte baja de los pulmones que empiezan a tener sacos de aire, los cuales garantizan que funcionen adecuadamente en el futuro. Aunque los pulmones todavía están inmaduros, se siguen preparando para el momento del nacimiento. Los ojos se siguen desarrollando y ahora tienen cejas y pestañas.

El tímpano y el canal auditivo se acaban de formar. A partir de este momento, tu bebé reconoce tu voz y empieza a distinguir más claramente estímulos auditivos del mundo exterior. Se genera una conexión más cercana tanto con su mundo interior y los sabores como con los sonidos del mundo exterior y contigo, a través de tu voz.

Talla aproximada de tu bebé: 35 cm. Peso aproximado:
750 g

Afirmación: Siento y celebro este puente sagrado entre mi bebé y yo. Vivimos esta conexión de alimento, amor y vida. Reconozco la luz, el abrazo y la alegría del mundo que recibirá a mi bebé. Le brindo las experiencias más dulces y bellas para preparar su llegada.

LA IMAGEN: LA VISIÓN

Periodo: MES 7 (SEMANAS 25 a 28)



parto...nte

Desarrollo: A partir de la semana 25, inicia el tercer y último trimestre de tu embarazo. Tu bebé prácticamente ya está formado y en este tiempo crecerá y ganará peso. Sus huesos están cada vez más duros. Su sistema respiratorio se perfecciona y ya está conectado al sistema nervioso central: se está preparando para el momento del nacimiento.

También puede abrir sus ojos, que son más sensibles a la luz y a la oscuridad. El cerebro avanza a pasos agigantados. Tu bebé empieza a tener sus primeros patrones y hábitos de sueño y vigilia. La placenta le empieza a transmitir anticuerpos de las enfermedades que has tenido: al momento de su nacimiento, ya tendrá ciertas defensas.

Talla aproximada de tu bebé: entre 40 cm. Peso aproximado: 1110 g.

Afirmación: De entre las sombras, la percepción del mundo emerge. Las siluetas poco definidas y las sombras difusas van tomando cuerpo. Agradezco la luz y la oscuridad, los colores y la intensidad que son parte de mi realidad y la de mi bebé. Celebro que ahora tenga la capacidad de maravillarse en este mundo que le acogerá.

LA IMAGEN: EL AROMA

Periodo: MES 8 (SEMANAS 29 A 32)



Desarrollo: Tu bebé ya está casi listo para nacer. La mayoría de sus órganos y sus sistemas funcionan casi. Los pulmones siguen madurando y se preparan para su primera inhalación y el olfato se perfecciona, pues se forman las primeras neuronas olfativas. Tiene la mitad del peso que tendrá el día de su nacimiento. A esta altura es muy probable que tu bebé decida ya encajarse: es decir, colocarse en la posición con la cabeza hacia abajo.

Talla aproximada de tu bebé: 44 cm. Peso aproximado: 1800 g.

Afirmación: Celebro la vida de mi bebé y su capacidad percibir los aromas de la vida. Amo y reconozco la importancia del universo de los olores que nos transportan a un mundo poblado de recuerdos. ¡Honro a la naturaleza, a la existencia que son perfectas y maravillosas!

parto consciente

LA IMAGEN: EL ÁRBOL

Periodo: MES 9 (SEMANAS 33 A 36)



Desarrollo: Muy probablemente tu bebé ya tenga su cabeza sobre el cuello del útero, lo que se conoce como estar encajado en la pelvis o posición cefálica o la mantenga, si lo hizo en el mes precedente. En este periodo acumula su reserva de grasa que le permitirá regular mejor la temperatura en el momento de su nacimiento (engorda casi 30 gramos por día). Todos sus sistemas funcionan perfectamente: los pulmones y su sistema digestivo están completamente desarrollados. Es capaz de tragar el líquido amniótico. Sigue adquiriendo anticuerpos que le pasas a través del cordón umbilical.

Talla aproximada de tu bebé: 50 cm. Peso aproximado: 2500 g.

Afirmación: Como un árbol que parte de una semilla, mi bebé ha ido brotando. Cada órgano se ha formado cuidadosamente como una raíz que crece en la tierra. Así fuerte y aferrado a la vida, florece este cuerpo. Poco a poco, estira sus ramas y ya pronto dará sus frutos. Celebro el milagro de la vida que me habita; y la fortaleza y luz de mi bebé. Agradezco la perfección de la naturaleza.

LA IMAGEN: LA CONSECUCCIÓN

Periodo: MES 10² (SEMANAS 37 a 40)



² De acuerdo al conteo médico que empieza a partir del primer día de tu menstruación.

Desarrollo: Tu bebé sigue encajado y listo, tiene cabello y cejas y sus uñas a veces más largas que las yemas de sus dedos. Ha acumulado la grasa necesaria para mantener su propio calor y su piel es rosada y lisa. En este mes, todos sus órganos están listos para su nacimiento; lo último en desarrollarse y madurar son sus pulmones que determinan el momento del parto. Se lo considera un “embarazo a término”, desde las 37 semanas: tu bebé está listo para sobrevivir perfectamente fuera de tu matriz.

Talla aproximada de tu bebé: entre 49 y 53 cm. Peso aproximado: entre 2500 y 3000 g.

Afirmación: Tengo la fuerza de ser creadora de transformación. Mi matriz es fuente de vida y de luz. Soy una diosa poderosa y maravillosa. Decreto que mi bebé es perfecto/a y agradezco a la vida la oportunidad de tejer este sueño de piel.

LA IMAGEN: EL NACIMIENTO



parte...ente

Desarrollo: No existe una receta para definir el momento de tu parto: tu bebé nacerá en el momento exacto en que necesite hacerlo y sea su tiempo. Cada bebé tiene su propio ritmo y proceso.

Como te lo mencionamos en los capítulos anteriores, la ciencia no ha podido determinar cómo se activa el parto. Se piensa que en el momento en que los pulmones de tu bebé están listos para poder respirar y cada bebé tiene su proceso para llegar a este momento único e irrepetible.

Afirmación: Reconozco a la mamífera que me habita y confío en la capacidad innata de mi cuerpo para parir, tal como pudo concebir. Saco toda la fuerza de mis ancestras, del mar, la tierra y los volcanes para este momento de poder en mi vida. Toda la fuerza que necesito está dentro de mí. ¡Soy luz creadora, potente y perfecta!

parto consciente

Bibliografía

AA.VV. Revista médica certificada Reproducción Asistida ORG. España: Reproducción Asistida ORG, s/f. Disponible en: <https://www.reproduccionasistida.org/>

BENOIST, Jean. *Petite bibliothèque d'anthropologie médicale. Une anthologie.* Paris : Amades, 2002.

—. « Réflexions sur le pluralisme médicale : tâtonnements, alternatives ou complémentarités ? » *Classiques de sciences sociales, Université du Québec.* 1997. *Uqac.ca.* Le 17 avril 2012

<http://classiques.uqac.ca/contemporains/benoist_jean/reflexions_plurplurality_medical/reflexions_pluralisme_medical.pdf> farrefours de cultes et des soins à l'île Maurice>.

—. « Carrefours de cultes et des soins à l'île Maurice ». *Classiques de sciences sociales, Université du Québec.* 2006. *Uqac.ca.*

<http://classiques.uqac.ca/contemporains/benoist_jean/carrefours_cultes_soins_ile_maurice/carrefours_cultes_soins_ile_maurice.pdf>.

BONNET DEL VALLE Muriel. *La Naissance, un voyage. L'accouchement à travers les peuples.* France, Éditions l'instant présent, 2000.

BUITRÓN MYRIAM, DE LUCA ERRI, DE MARCO DANILLO, GRI
GIAN PAOLO. LASABIDURÍA Y ARTE
DE LAS PARTERAS. ECUADOR, EDICIONES
A CURA

DI.CUNNINGHAM, Myrna. « Etnia, cultura y salud : La experiencia de la salud intercultural como unaherramienta para la equidad en las Regiones Autónomas de Nicaragua ». *OPS y OMS*, 2002. Consulté en novembre 2013
<http://www.cadpi.org/cadpi/files/9113/0455/6924/Etnia_cultu_cu_y_salud_M_Cunningham.pdf>.

DAVIS-FLOYD Robbie E. "The technocratic model of birth", *Feminist theory in the study of folklore.* Illinois, University of Illinois Press, 1993.

DAVIS-FLOYD Robbie E. "The Technocratic, Humanistic, and Holistic Paradigms of Childbirth", *International Journal of Gynecology and Obstetrics.*

International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO), 2001.

MELHUS Marit. “Una vergüenza para el honor una vergüenza para el sufrimiento”, *Simbología de la Feminidad: la mujer en el imaginario mítico religioso de las sociedades indias mestizas*. Quito, Abya Yala, 1993.

FASSIN, Didier et Dominique Memmi. *Le gouvernement des corps*. Paris : Editions de L'École des Hautes Études en sciences sociales, 2004.

FERNÁNDEZ DEL CASTILLO Isabel, *La revolución del nacimiento*. Editorial Edaf, Madrid, 1994.

GOBLET, Malve et Véronique. Parteras. *Entre brujas y doctores. Juegos de poder antiguos entre agentes de los sistemas de salud formal e informal en la Sierra Ecuatoriana*. Quito: Flasco – Ecuador, 1993.

GREEN Chia. *Mandalas du monde entier. La voie du retour vers votre centre intérieur*. Artémis, Frances, 2013.

GUTTMACHER Alan, *Cuando nace tú bebé ¿Qué pasa durante el parto?* Edit. Pax México, 1985, México.

HERNÁNDEZ REYNA, Miriam. «Sobre los sentidos de “multiculturalismo” e “interculturalismo”». *Revista de Sociedad, Cultura y Desarrollo Sustentable*, 2012. <http://uaim.edu.mx/webrax_imhai/Ej-08articulosPDF/Art%2011%20UVIntercultural.pdf>.

MELHUS Marit. “Una vergüenza para el honor una vergüenza para el sufrimiento”, *Simbología de la Feminidad: la mujer en el imaginario mítico religioso de las sociedades indias mestizas*. Quito, Abya Yala, 1993.

MIDEROS Raúl. “Medicalización e industria del nacimiento”, *Transformaciones Sociales y sistemas de salud en América Latina*, 2008.

MOLINA Alexandra. *El poder de la mente femenina*. Budika, Ecuador, 2019.

MONTES MUÑOZ María Jesús. 2007. *Las culturas del nacimiento. Representaciones y prácticas de las mujeres gestantes, comadronas y médicos*. Tarragona, Universitat Rovira i Virgili, Facultat de Lletres.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Sobre los derechos de la mujer embarazada y el bebé, publicadas y reconocidas en la conferencia internacional de Fortaleza*. Brasil, abril de 1985.

ORDOÑEZ NIETO Gabriel, Rodrigo Bossano, Luis Argüello Pérez, Vinicio Jiménez Mejía, Hugo Pérez Chávez, Luis Miranda Carrillo, “Crecimiento Intrauterino”, en el tomo I del libro Biopatología Andina y tropical ecuatoriana. Academia Ecuatoriana de Medicina, Quito, 1995.

SOLARTE RUANO Marco Freddy. 2010. Hierbas, usos, rezos y rituales – testimonio. Santiago de Cali, 2010. Cfr.: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/hierbas-usos-rezos-y-rituales/hierbas-usos-rezos-y-rituales.pdf>.

ST-AMANT Stéphanie. « Naît-on encore ? Réflexions sur la production médicale de l'accouchement », *Recherche familiales* 2015/1 (n° 12), p. 9-25. DOI 10. 3917/rf.012.0009

WILHELM Richard. I ching, el libro de las mutaciones. Editorial Solar Ltda, Colombia, s/f.

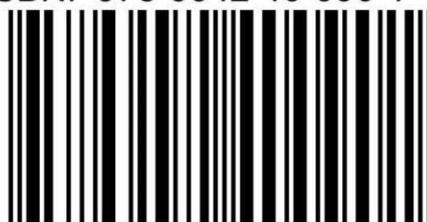


La autora de este libro, María Fernanda Acosta Altamirano, lleva incursionando en el parto y la cultura del nacimiento desde el año 2000.

Es PhD en antropología médica, especialista en el parto, por la Universidad de Côte d'azur, Francia. Se formó como doula o acompañante de partos, en la Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador. Fundadora de "CoNacer, parto consciente", proyecto que brinda cursos de preparación al parto en línea y de manera presencial. Fue veedora por la Ley de Maternidad gratuita y atención a la infancia; militante y activista por un parto amoroso, respetando y consciente.

Actualmente es docente universitaria, dirige proyecto de investigación y un grupo de investigación. Autora de varios artículos en varios idiomas y distintos países.

ISBN: 978-9942-40-090-1



9 789942 400901