

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es un proceso natural, una etapa fisiológica más, pero también es la experiencia más Hermosa de vuestras Vidas y quizás la más Feliz.

EL EJERCICIO FÍSICO

Ayuda a mantener la buena Salud global.

Durante el embarazo se tiene una menor tolerancia al esfuerzo físico.

Por ello, realiza ejercicio moderado.

Evita ejercicios vigorosos y que produzcan fatiga.

Se aconsejan los paseos, la natación y los ejercicios de preparación al parto.

El **yoga** es muy recomendable ya que ofrece gran bienestar físico y emocional, tonifica los músculos, especialmente abdominales y del suelo pélvico, mejora molestias musculares y de espalda, nos ofrece la oportunidad de aumentar la consciencia del bebé y de los cambios de nuestro cuerpo durante el embarazo, es una gran preparación al parto, aporta fortaleza física y emocional, también ofrece formas de respirar de gran ayuda durante las contracciones. También es beneficioso para el puerperio: mejora la recuperación del postparto y favorece la lactancia.

TU VIDA LABORAL

El embarazo **es un momento para disfrutar**: evita los esfuerzos físicos y psíquicos.

No realices trabajos que exijan elevación y traslado de grandes pesos o que se realicen en ambientes tóxicos.

Plantéate tus derechos laborales: ¡Infórmate!

La legislación española concede 16 semanas de baja por maternidad y 18 si el parto es múltiple.

Es obligatorio que 6 semanas sean posteriores al parto.

TU DESCANSO

Es muy importante tu descanso, la relajación y reducción de tu ritmo.

Si un embarazo se vive como hasta entonces: activamente: el bebé puede llegar prematuro.

Hay que darse cuenta de a que actividades y experiencias le imponemos a nuestro bebé.

Es importante dejar durante un tiempo algunas actividades.

Es esencial: **descansar, dedicarte a ti y volver a descansar**.

Si mantienes tu trabajo, haz pausas, aprovecha las comidas para el descanso, no intentes que en tu trabajo y en tu hogar todo sea igual que antes: cena perfecta, limpieza impecable...

Tu compañero y otros miembros de la familia deben tomar el relevo de asumir más tareas.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

Que tu pareja se encargue mayoritariamente de las tareas del hogar.

Busca ayuda siempre que la necesites.

En el fin de semana: recupera Energía y dedícate a los placeres.

TU SUEÑO

Se recomienda dormir de 8 a 10 horas diarias.

Durante el embarazo aparece una mayor **somnolencia**, es una respuesta normal encaminada a reducir tu actividad y ahorro de Energía para el bebé que se forma en tu interior.

Te encuentras en uno de los momentos más importantes de tu Vida y no es el mejor para demostrar al mundo que eres una super-mujer.

Duerme siesta si lo necesitas.

Conclusión:

***Hay que cuidarse y dejarse cuidar,
Escuchando a Tu cuerpo, Tu mente... y a Tu Corazón.***

LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN

Practicar la relajación y la meditación es un gran placer.

Os invito a que os relajéis profundamente y que con vuestra imaginación creadora, os concentréis en las cualidades humanas más bellas, así vuestro bebé se impregnará de ellas.

Siempre sin proyectar vuestros deseos personales, a fin de respetar la libertad de ese ser en formación.

Uníos a vuestro ideal más elevado, a fin de que vuestro hijo reciba las energías más sutiles y vibrantes.

Con esta conciencia, habréis espiritualizado el capital genético de vuestro hijo y le habréis dado las mejores cualidades físicas, psíquicas y espirituales.

Y vuestro hijo traerá consigo el nacimiento de un mundo mejor.

TUS PLACERES

Son esenciales los mimos y los cuidados

Que te mimen...

Satisface tus deseos, **antojos** y caprichos.

Los estudios confirman que los bebés que nacieron de madres que colmaron sus antojos, mostraban un carácter más alegre y activo. Siempre dependiendo de que caprichos sean y con moderación.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

TU ALIMENTACIÓN

Escoger siempre alimentos naturales, sanos y llenos de Vida.

Respecto tu alimentación, además de ser esencial para tu perfecta salud y la de tu hijo, los diferentes sabores y aromas de los alimentos le llegan al bebé a través del líquido amniótico y la placenta, comenzando a estimular su sentido del gusto y del olfato.

TU RESPIRACIÓN

Es tan importante como la nutrición, pues también es Energía vital.

Podemos estar más de un mes sin comer, pero apenas unos minutos sin respirar.

Se recomienda una respiración amplia, profunda, consciente, que vitaliza y armoniza todo nuestro organismo, que calma, relaja y armoniza nuestras Energías.

Se recomienda hacer ejercicios de respiración diarios durante unos minutos.

Inspirar por la nariz llenando el abdomen y después las costillas remontando hasta la parte alta del tórax.

Espirar haciendo el trayecto inverso, desde el tórax hacia el abdomen, vaciando los pulmones al máximo y contrayendo el vientre.

En el tercer trimestre el bebé ocupa más lugar y remonta el diafragma, reduciendo la fase abdominal.

Es muy importante no forzar.

Seguir respirando suavemente, tal y como te sea posible, en convivencia con tu bebé.

Respirar es primordial para el aporte de oxígeno a tu bebé: sus células y principalmente sus células cerebrales lo necesitan para su formación, desarrollo y funcionamiento óptimo.

Airea a menudo la habitación donde te encuentres, trabajes y del dormitorio.

Respira frecuentemente al aire libre, en la calle, campo, bosque, mar, montaña

Recibe momentos vivificantes en la Naturaleza

OTROS PLACERES...

Redescubrir la importancia del arte, el juego, el masaje, la caricia, la música, el canto y la danza para favorecer la comunicación, la creatividad y la armonía de los sentidos.

Rodearos de las obras de arte que os gusten, que os eleven: esculturas, música, cantos, poemas...

Disfrutar de actividades artísticas.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

TU HIGIENE

Cuida tu higiene personal.

Es **mejor la ducha diaria que el baño**.

Evita el baño completo y la alta temperatura.

Ten cuidado durante el baño: recuerda que eres más inestable y podrías caerte.

Elige **jabones naturales** y neutros, úsalos sólo externamente.

No uses jabones íntimos.

Extrema la limpieza en tu boca, ya que durante el embarazo aumenta la tendencia a producirse la caries dental.

Límpiate los dientes tras cada comida.

Hidrata siempre tu piel tras la ducha, con cremas de ingredientes naturales o con aceites, como ritual.

¡PÍNTATE AL ÓLEO!

Siempre con aceites de primera presión en frío.

Aceite de almendra.

Hidrata tu cuerpo cada día.

Dará elasticidad a la piel y será preventivo de las estrías.

Aceite de rosa mosqueta.

Hidrata, fortalece y da elasticidad al periné, favoreciendo al parto y previniendo los desgarros.

TU ROPA

Elige vestidos cómodos, holgados y con **colores alegres y vitales**.

No utilices prendas que opriman tu cuerpo.

Evita ropa, prendas íntimas, calcetines, medias y pantalones apretados que opriman localmente las piernas: favorecen las varices.

El sujetador se debe adaptar al aumento del tamaño de tus pechos y deben mantener el pecho en su posición normal.

La faja no se recomienda, ya que tiende a reducir la potencia de los músculos abdominales, con lo que pierden tono y ganan flacidez.

El calzado debe ser cómodo, de tacón bajo y suela no resbaladiza.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

LOS COLORES Y LA LUZ

Rodearos de colores luminosos: os revitalizarán.

Con un prisma contemplad el espectro Solar y visualizar esos colores creadores de Vida, colorear mentalmente vuestras células y las de vuestro bebé.

Vuestras células se vivificarán.

Imaginad que una Luz ilumina al mundo en un sentimiento de Universalidad.

EL SEXO DURANTE EL EMBARAZO

No hay ningún impedimento para disfrutar del sexo durante el embarazo.

Se aconseja evitarlo durante el último mes antes del parto por posible riesgo de rotura prematura de la bolsa de aguas y de infección.

Aunque es muy recomendable practicarlo en la fecha probable de parto, ya que es una forma natural de inducir el parto: el semen contiene prostaglandinas que reblandecen el cuello uterino, facilitando la dilatación.

LOS VIAJES

Evita que sean largos y fatigosos.

Si viajas en coche utiliza siempre el cinturón de seguridad, es muy poco probable que en un frenazo brusco, o si hay un impacto, el cinturón cause una lesión en el bebé. Sitúa la cinta inferior del cinturón en la proporción inferior de tu vientre, tan baja como sea posible y no alrededor del abdomen.

LOS MEDICAMENTOS

Antes de tomar cualquier medicación debes consultar siempre con tu médico.

Recuerda que casi todos los fármacos pueden ser perjudiciales para tu hijo.

Evita la exposición a rayos X o radiografías.

LOS ANIMALES EN CASA

Evita el contacto directo, sobre todo con los gatos.

En general, se recomienda:

Evitar la exposición a tóxicos químicos.

Durante el embarazo es muy importante **evitar o intentar reducir el contacto y la contaminación** de nuestro cuerpo.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

Evita tóxicos químicos de materiales de construcción, bricolaje, de muebles, como pinturas, barnices, disolventes, pegamento, tinta, tejidos artificiales, la tintorería, los cosméticos, productos de higiene no utilices ambientadores e intenta evitar los plásticos y los metales como el mercurio de empastes de amalgama, vacunas, pescados y mariscos conservas enlatadas.

No tomes bebidas excitantes: café, bebidas de cola o alcohol.

Evitar ambientes industriales con contaminación como el centro de la ciudad.

Siempre que puedas apártate de los gases de los tubos de escape de los coches.

Intenta crear un hogar saludable.

Se recomienda la ventilación de los espacios, ya que la concentración de tóxicos es elevada en los espacios interiores.

Ventila bien toda la casa.

Si tu casa da a una carretera no ventiles por esas ventanas ni en las horas punta.

No calientes demasiado los espacios, los tóxicos se reducen mediante una temperatura ambiental baja.

Lo ideal son: 16 grados en el dormitorio y 19 en el resto de la vivienda.

Evita las habitaciones cargadas de humo: ser fumador pasivo es tan malo como fumar.

Antes de subir a un coche debes ventilarlo bien.

El típico olor a coche lo provoca la gasolina, otra sustancia nociva.

Lo mejor:

Contacto frecuente con la naturaleza, donde todo canta y vibra.

Disfruta de espacios Libres como el mar o la montaña

Rodéate de árboles, plantas y aire fresco.

Rodéate de Luz natural, de gran influencia en nuestra Salud.

La Luz se podría considerar un gran alimento esencial, de gran importancia en la fertilidad y en favorecer los estados de ánimo alegres y la vitalidad.

Se recomienda pasear al aire Libre a diario, sobre todo durante los meses de invierno.

LA VIDA PRENATAL

Hoy tenemos un gran conocimiento sobre la vida prenatal, de la importancia de las experiencias vividas en los 9 meses de vida en el útero materno.

Las investigaciones científicas confirman la sensibilidad fetal: el bebé esta dotado de sensibilidad, de memoria y asombrosas capacidades de aprendizaje.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

Todo lo que vive la madre, el bebé también lo vive con ella, los sentimientos y pensamientos de la madre se transmiten al bebé a través de neurotransmisores y hormonas y se graban en su subconsciente, en su memoria orgánica celular influenciando su futura personalidad.

Por toda esta Íntima conexión, los bebés son los seres que mejor nos conocen: ¡Han estado 9 meses en íntima relación con nosotras!

Madre y bebé están inmersos en el mismo jugo emocional.

En su crecimiento, el bebé recibe muchísima información, durante 9 meses, va grabando de forma natural los sentimientos y el ideal que anhelan el corazón y el espíritu de sus padres.

Por ello se recomienda **Vivir un embarazo consciente y Feliz.**

Cuidando de vuestros sentimientos.

Hoy la ciencia confirma la importancia de la Vida prenatal, sus huellas en la Vida de la infancia y la Vida adulta.

Por ello, un embarazo consciente, significa Armonía y Paz para el desarrollo del potencial humano.

Aprendamos como se gesta una Vida saludable, como mejorar el bienestar y la calidad de Vida de las madres, los padres, de sus hijos e hijas, y por extensión de su familia y de la comunidad en que viven.

Y hacer lo más Feliz posible la acogida de un nuevo ser a la Vida.

LA COMUNICACIÓN CON VUESTRO BEBÉ

Durante el embarazo los padres favorecen el desarrollo armónico del bebé a nivel físico, psíquico, emocional y espiritual con la comunicación con él y la expresión del Amor por él.

Ya que durante el periodo prenatal el bebé siente, escucha, se comunica y construye las primeras bases de su Salud, de su equilibrio emocional, psíquico, su inteligencia y de su visión del mundo.

Por ello la importancia de la conexión y la comunicación con vuestro bebé, así encontraros y establecer un vínculo con él.

Madre, padre y bebé: jugar, compartir, tocaros, hablar, disfrutar estos momentos de intimidad.

Hablad con él, como si ya hubiese nacido, cantarle, y todo su ser vibrará al escuchar vuestras voces, escuchad música.

Sed vosotros mismos, naturales y espontáneos.

Un fuerte lazo de Amor lo unirá a vosotros y a la Vida.

Dejad que el Amor embellezca a vuestro hijo, que despierte su corazón, que estimule su inteligencia y aumente su vitalidad.

Es esencial la conexión con vuestro bebé.

Aprender a comunicaros, a percibir la respuesta tónica de su existencia: sus movimientos tras vuestras caricias, palabras y canciones:

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

Cuando él te escucha... él te responde.

Conoce sus ritmos, sus necesidades, comunica con él.

Tu bebé desde el útero ya te va mostrando sus necesidades y deseos antes de nacer.

Durante el embarazo la Naturaleza hace que tú ya estés muy atenta para colmar todo lo que él necesita.

EL CANTO PRENATAL

Es esencial la comunicación sonora con vuestro hijo desde la concepción.

Respecto al desarrollo sensorial del bebé en el útero, debemos saber que en la semana 20 de Vida se produce el desarrollo del oído y el nervio auditivo ya manda información al cerebro.

En ese momento vuestro hijo: ¡Ya reconoce los sonidos!

Así los bebés en el útero materno: oyen y también ven.

Vuestro bebé vive en una **realidad sonora**, en un **paisaje sonoro**, con el que estará en contacto durante 9 meses, en una total conexión.

Recibe y escucha la voz continua de su madre, escucha los sonidos internos del cuerpo de su madre: el latido de su corazón, su respiración, su ritmo, el sonido de su sistema digestivo escucha los jugos gástricos, los movimientos intestinales

¡Tu bebé sabe cuándo vas a comer!

Recibe sonidos del exterior, del mundo.

Pero sobre todo escucha tu voz tu melodía y tus canciones.

Todos estos sonidos son amplificados por **la bóveda formada por la arquitectura de la cadera** materna que es un gran espacio-bóveda de resonancia y matizados por el **líquido amniótico** que configuran su Universo sonoro.

Por ello, cuando tú duermes o descansas, él se activa, se mueve: es tiempo para él.

La comunicación sonora son todo beneficios para el bebé y su madre:

Beneficios para el desarrollo armónico, para la armonía física, psíquica, emocional, mental y espiritual.

Beneficios durante el embarazo, durante el nacimiento y la etapa posnatal.

Os recuerdo que también es importante la postura y el balancear la pelvis mientras cantamos.

Por sus beneficios, es esencial la comunicación sonora a través de la voz, el canto, el tacto así hablarle, cantarle, leerle la madre y el padre.

Cantarle o hacer que escuche vuestras canciones preferidas de ayer y canciones de hoy.

Los mantras o cantos y sonidos del yoga son todo beneficios.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

El vientre es Om, madre e hijo se hacen Uno con la respiración, creando un latido madre-hijo armónico.

Del hablar de los padres los bebés entienden la línea sonora-melódica del lenguaje y de la respiración a la que asocian una emoción que perciben, pues cada estado emocional se refleja en sonidos corporales.

Los bebés en el útero materno: reconocen y reaccionan a la voz de los padres.

El canto siempre ha sido muy importante en todas las civilizaciones:

En las liturgias, guerras, en las cosechas, en las fiestas...

El embarazo es un lindo y gran momento para recupera el bagaje cultural sonoro.

Voy a emprender la búsqueda de la canción de mi bebé,

¿Qué le voy a cantar?

Una canción que nos ayudara,

Que será conexión en el futuro, cuando haya nacido.

Cuidad de vuestras experiencias y emociones: Cultivar el Amor, la Belleza y la Armonía

Rodearos de aquello que os armonice, que os haga sentir felices y que os inspire.

Estando siempre a la escucha de las respuestas de vuestro bebé.

Evita todo lo que os molestaría a ti y a tu bebé:

Las conversaciones, lecturas, espectáculos, música e imágenes tristes o violentas.

Y cuando os surjan sentimientos negativos, dudas o ansiedad, que son normales:

Acéptalos y déjalos pasar.

Rodéate de Armonía y Paz, de emociones y pensamientos alegres y positivos.

Recuerda que tu y tu bebé estáis continuamente inmersos en el mismo jugo emocional.

**“Si las madres estamos en la Paz,
Ellos conocerán la Paz
Y el futuro del mundo será la Paz”**

Os deseo un Feliz recorrido, Armonizando todas las Grandezas que se conjugan para la creación de una Nueva y Hermosa Vida. Shantivir.