

FERTILIDAD SALVAJE

**VIAJE CONSCIENTE A LA
MATERNIDAD**



Útero
Salvaje

VIAJE CONSCIENTE A LA MATERNIDAD

Aspectos prácticos

- La **maternidad en nuestra sociedad** cada vez se retrasa más (profesional, económica, estabilidad pareja, aspiraciones personales)
- La decisión de ser madre debe siempre de estar acompañada de mucho amor, dedicación, cambios, esfuerzo y recursos económicos.
- La maternidad **no tiene por qué ser el fin de nuestra libertad** y nuestro rol como mujeres (más allá de madres), pero debemos ser conscientes del duelo que tendremos que hacer para abrir paso a la nueva mujer que seremos y los cambios que vendrán con ello.
- Sin embargo, para quien lo desea, puede ser una etapa de gran **aprendizaje y aventuras** (con un nuevo miembro a bordo).

VIAJE CONSCIENTE A LA MATERNIDAD

Aspectos prácticos

Te invito a hacer algunas **reflexiones**, simplemente porque si no las haces ahora, tendrás que hacerlas después:

- ¿Has pensado en cómo llegar a un equilibrio entre el trabajo y la familia?
- ¿Has pensado en reducir viajes y/o actividades de ocio para reajustar tu tiempo y tus gastos?
- ¿Te has planteado de qué manera puede cambiarte y tu relación de pareja o amistades?
- ¿Has reflexionado sobre cómo la falta de horas de sueño pueden afectarte a tu rendimiento en el trabajo o a tu estado de ánimo?

VIAJE CONSCIENTE A LA MATERNIDAD

Una mirada feminista

Nuestra civilización requiere una definición de trabajo que respete el deseo de maternar y la crianza como hechos indispensables para el desarrollo del ser humano.

Ten por seguro que lo único que requerirá tu futuro bebé será tu cariño, tu calor, y tu alimento.

W. Reich: " La civilización comenzará el día en que la preocupación por el bienestar de los recién nacidos prevalezca sobre cualquier otra consideración"

VIAJE CONSCIENTE A LA MATERNIDAD

Dejar espacio a la maternidad

Para que algo nuevo llegue a nuestras vidas, es importante que le demos **espacio, no sólo mental sino físico:**

- ¿Hay espacio en tu caso para un nuevo miembro de la familia?

1. Ordena y decora tu espacio

2. Deshazte de aquello que no usas, véndelo, regálalo o recíclalo

3. Diseña cómo quieres que sea el lugar donde pasarás más tiempo con tu bebé

- ¿Tienes tiempo libre en tu día a día para dedicarte a ti y a otro ser?

4. Haz un diario donde reflejes a qué dedicas las horas de tu día y reflexiona qué espacios libres quedan

VIAJE CONSCIENTE A LA MATERNIDAD

Tablón de visualización

- Herramienta visual para **ordenar tus pensamientos y deseos**.
- Es una guía que, a través de imágenes inspiradoras, te ayuda a recordar día a día los objetivos y sueños que quieres alcanzar.
- Te ayuda a alcanzar pequeñas metas y proponerte cambios de hábitos.
- Necesitarás una cartulina/corcho, pegamento, tijeras y revistas/ imágenes impresas de internet/dibujos propios.
- Imprime o recorta imágenes que te hagan sentir bien con el hecho de imaginarlas en tu vida, evita aquellas que te hagan sentir lo contrario --> ponlas en el corcho/cartulina y colócalo en un sitio que veas a diario. También puedes hacerlo online (fondo de escritorio)

VIAJE CONSCIENTE A LA MATERNIDAD

Estoy embarazada

- Un test de embarazo puede dar positivo **a partir del día 10 desde la ovulación**, si diera negativo y hay sospechas, repetirlo tras unos días.
- Manifestaciones que pueden hacernos sospechar de embarazo:
 1. **Ciclo menstrual**: retraso menstrual, manchado por implantación, aumento del flujo vaginal o de las ganas de orinar.
 2. **Pechos**: más turgentes, sensación rara en los pezones, sensibilidad o dolor al contacto, areola más oscura.
 3. **Digestivo**: estreñimiento, acidez, náuseas, aumento de la salivación.
 4. **Emocional**: sueños lúcidos, irritabilidad, antojo por algún alimento.
 5. **Otros**: cansancio, mareo, aumento de la libido y del olfato.

VIAJE CONSCIENTE A LA MATERNIDAD

Estoy embarazada

- Si te encuentras bien, puedes esperar a pedir cita con la matrona o ginecóloga cuando lleves 8 semanas de gestación. Si estás inquieta o sientes que algo no va bien, pide hora cuanto antes.
- El **cálculo de la FPP** (semana 40="sales de cuentas) considera que tus ciclos son de 28 días y ovulas el día 14 (cosa que ocurre muy pocas veces) y teniendo en cuenta el último sangrado (ahí no se dio la concepción) --> hazlo tú sabiendo el día que ovulas y que el embarazo comienza realmente a partir de la implantación.
- Recuerda que no somos máquinas y que tu bebé nacerá cuando esté preparad@, puede ser a la semana 38, a la 40, a la 42, ...

VIAJE CONSCIENTE A LA MATERNIDAD

Estoy embarazada: algunos consejos

- No olvides que **tu instinto es muy valioso**: hazle caso
- Tómate este tiempo para ir más despacio de lo habitual
- Ríndete a las sensaciones que aparezcan y regálate presencia y conexión con esa semilla que crece en ti.
- Recuerda siempre el poder que tienes sobre tu cuerpo y no dejes que tu papel protagonista lo cojan otras personas.
- Recuerda estas palabras: **Tú sabes gestar y parir y tu bebé sabe nacer.**



Te deseo un bonito y
enriquecedor viaje, querida