

MAPA DE RUTA

Para vivir un buen parto (y disfrutarlo!)

La preparación para un buen parto comienza en la gestación y tiene relación con ir dándote cuenta de cosas acerca de ti misma.

Yo lo llamo hacer un trabajo interior.

Para ir reconociendo lo que pasa dentro de ti:

- tu estado emocional
- tus nuevas sensaciones
- tus cambios físicos, anímicos y emocionales
- tus expectativas
- tu biografía
- tu estado interno
- tu percepción de ti misma y del mundo.

Cuando abres un espacio para mirarte sin juicios y combinas este autoconocimiento con educación sobre el parto, pasan cosas increíbles. Tus posibilidades de vivir un buen parto aumentan considerablemente.

Nadie nos enseña **cómo vivir un buen parto**. Estamos bombardeadas de información sesgada y falsa que limita nuestra capacidad para vivir y disfrutar un buen parto.

Por @paularudnick
Guía de conexión prenatal
fundadora de @larutadelparto

Los dragones del parto:

Son aspectos que pueden afectar negativamente tu experiencia de parto. Por eso es importante saber que existen y que puedes trabajarlos.

LOS DRAGONES

EXTERNOS

Son situaciones lamentablemente comunes que ocurren allá afuera y pueden impactarte causandote daño físico y emocional:

- el exceso de intervenciones innecesarias en el embarazo y parto.
- la sobremedicalización en el parto.
- la violencia obstétrica.
- situaciones que obstaculizan la lactancia.

INTERNOS

Son situaciones también normalizadas por el estilo de vida, que pueden afectarte negativamente en esta etapa:

- la desconexión
- la culpa y/o insuficiencia
- los miedos NO procesados
- las creencias limitantes sobre ti, tus capacidades y/o el proceso del parto.

EL ANTÍDOTO (NO ES MAGIA!)

Es trabajar en ti para que puedas reconocer que pasa contigo, qué necesitas y qué decisiones son las adecuadas para ti.

Podemos resumir el antídoto en 3 aspectos claves:

- Aprender a conectar contigo, con tu cuerpo y con tu hijo/a.
- Empezar a procesar tus miedos y todas las emociones incómodas que puedes estar sintiendo.
- Descubrir que creencias, tienes sobre ti misma, tus capacidades y el proceso del parto que podrían limitarte.

ESTO TE LLEVA INEVITABLEMENTE A...

UNA TRANSFORMACIÓN

- A priorizarte y cuidarte más.
- A buscar y encontrar herramientas concretas que te ayuden a conocerte más.
- A sintonizar con las personas adecuadas que te van acompañar sin juicios en este proceso de expansión.

COMIENZA HOY A TRABAJAR EN TI.

Sumérgete en el primer espacio que combina educación al parto y autoconocimiento:

WWW.LARUTADELPARTO.COM

RECUERDA QUE MERECES VIVIR UN BUEN PARTO

