Maternidad Sin Pausa
SALUD MENTAL MATERNA

Mindfulness en la Gestación



“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”... La práctica de Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto, algo inevitable en la medida en que estemos vivos),podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca (*esto es a lo que los expertos llaman aceptación*).

¿Y en el embarazo?

En la gestación, el mindfulness busca que la mujer esté más conscientes del período que está atravesando, disfrutando de la experiencia que nos regala el presente.En este sentido, el objetivo de la práctica es conectar consigomisma, con todo lo que esto implica, desde lo negativo y lo positivo,para que a mayor consciencia de lo que ocurre en el aquí y el ahora, poder transitar esos momentos de sombra de mejor manera y disfrutar en plenitud de los momentos de luz.

Beneficios de la práctica en la gestación.

Reduce el estrés: Debido a la meditación y los ejercicios aprendes a respirar y centrarte en el ahora, combatiendo el estrés de anticipación.
Previene el parto prematuro: El 2005 se realizó un estudio en Bangalore, India en donde se comprobó que con la práctica se reducían la cantidad de partos prematuros.
Promueve el desarrollo saludable en el bebé: Se estima que los hijos de madres que practican Mindfulness durante el embarazo, presentan una mejor y mayor adaptabilidad a su nuevo entorno, controlan mejor su atención y presentan menos problemas de salud que el resto.
Promueve la consciencia corporal:, ayudando a manejar dolores y malestares, tanto en la gestación como en el parto.

Te dejo algunos ejercicios que te pueden ayuda r a familiarizarte con la práctica. Realízalos de manera regular y cuéntame como te va!!

Ejercicio 1: Respiración consciente con enfoque en el vínculo:

Instrucciones:

- Lleva ambas manos al abdomen. Inhala lentamente por la nariz, contando hasta 4, sintiendo cómo se expande el vientre.
- Exhala suavemente por la boca contando hasta 6, dejando ir cualquier tensión.
- Mientras respiras, imagina que con cada inhalación estás nutriendo a tu bebé de calma, y con cada exhalación estás liberando tensiones propias y del entorno.
- Puedes repetir mentalmente frases como:
- "Estoy presente", "Estoy tranquila", "Mi bebé está seguro".

Sugerencia: Realizar este ejercicio al comenzar el día o antes de dormir durante 8-10 minutos.

Ejercicio 2: Escaneo corporal guiado con visualización de agua.

Instrucciones:

- Cierra los ojos y lleva tu atención a los pies.
- Imagina que una suave ola tibia va recorriendo tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza, relajando cada zona por donde pasa.
- Al llegar al abdomen, visualiza cómo esa ola rodea tu vientre y al bebé, envolviéndolo en calma y seguridad.
- Si detectas una zona tensa, inhala llevando aire a ese lugar y exhala suavemente para liberar.

Sugerencia: Puede usarse como práctica previa a una ecografía o control médico. / Lugar: Espacio cómodo, idealmente tumbada sobre el lado izquierdo.

Ejercicio 3: Registro Mindful de emociones

Material: Hoja o cuaderno, lápiz.
Instrucciones:

- Tómate un momento para conectar con lo que estás sintiendo ahora.
- Completa estas frases:
  - Hoy me siento...
  - En mi cuerpo noto...
  - Lo que necesito ahora es...
  - Una palabra que me da fuerza hoy es...
- Cierra con una respiración profunda y una frase de autocuidado como:
- "Estoy haciendo lo mejor que puedo", "Mis emociones son válidas", "Puedo cuidar de mí y de mi bebé."
-

Sugerencia: Puede formar parte de un diario semanal de gestación.

Beneficios de la práctica en la gestación.

Reduce el estrés: Debido a la meditación y los ejercicios aprendes a respirar y centrarte en el ahora, combatiendo el estrés de anticipación.
Previene el parto prematuro: El 2005 se realizó un estudio en Bangalore, India en donde se comprobó que con la práctica se reducían la cantidad de partos prematuros.
Promueve el desarrollo saludable en el bebé: Se estima que los hijos de madres que practican Mindfulness durante el embarazo, presentan una mejor y mayor adaptabilidad a su nuevo entorno, controlan mejor su atención y presentan menos problemas de salud que el resto.
Promueve la consciencia corporal:, ayudando a manejar dolores y malestares, tanto en la gestación como en el parto.



Deseo que esta guía sea la puerta de entrada a una gestación más consiente y conectada, y no dudes en ponerte en contacto conmigo para que trabajemos juntas en tu bienestar.
Un abrazo cariñoso, Joce.

Maternidad Sin Pausa
SALUD MENTAL MATERNA