



5 CLAVES QUE TRANSFORMAN TU EMBARAZO

Vive tu maternidad con calma, seguridad y confianza desde hoy.



@actualidadmatrona
Elena Pajuelo
www.elenapajuelo.com



Soy Elena, matrona y madre de tres hijos. Después de acompañar a cientos de mujeres, he visto cómo pequeños cambios pueden transformar la forma en la que vivimos el embarazo. Este regalo es para ti: 5 claves prácticas para disfrutar tu embarazo con calma, poder y confianza.

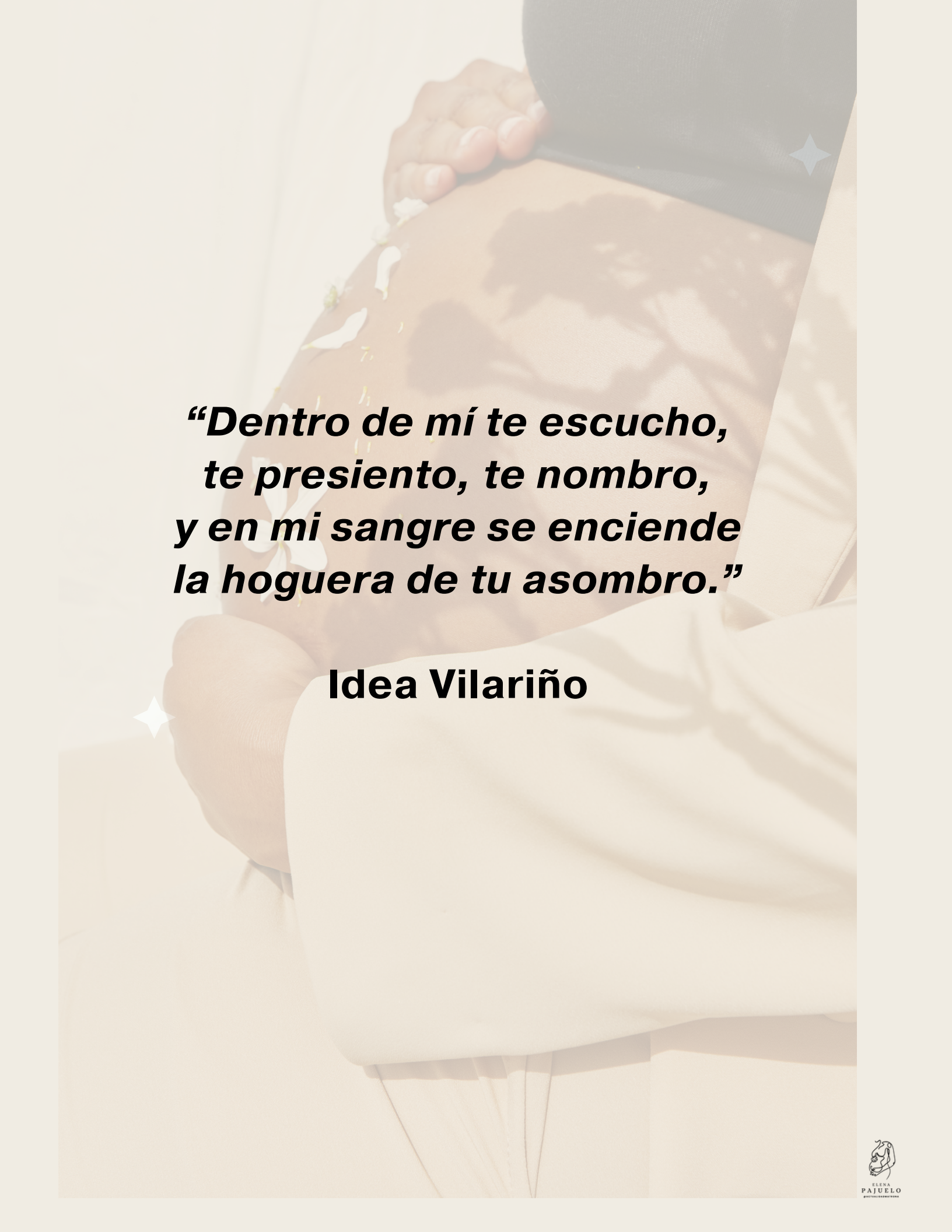
Porque mereces vivir este viaje de una forma plena, informada y conectada contigo misma. Que estas páginas sean un faro que te recuerde que dentro de ti ya tienes todo lo necesario para dar vida.

Elena



ELENA
PAJUELO
@ACTUALIDADMATRONA





***“Dentro de mí te escucho,
te presiento, te nombro,
y en mi sangre se enciende
la hoguera de tu asombro.”***

Idea Vilariño

1-Respira y confía en tu cuerpo

En el embarazo, la respiración es mucho más que aire: es el ancla que te devuelve al presente, a la calma y a la confianza en tu cuerpo. Cuando respiras de forma consciente, tu sistema nervioso se relaja, disminuye la producción de adrenalina y aumentan las endorfinas y la oxitocina, las hormonas del bienestar y del parto. Durante el embarazo, la respiración se convierte en tu herramienta más fiel:

Te ayuda a conectar con tu bebé en cada inhalación.
Te permite liberar tensiones y miedos en cada exhalación.
Te entrena para el parto: cuanto más practiques ahora, más fácil será usarla en las contracciones como tu puerto seguro.

Piensa en la respiración como en el vaivén de las olas: inspiras, y el aire llena tu cuerpo de calma; expiras, y sueltas lo que ya no necesitas. Ese ritmo se convierte en tu ancla, un lugar al que siempre puedes volver aunque afuera haya ruido, miedo o dolor.



Ejercicio práctico: practica tu respiración

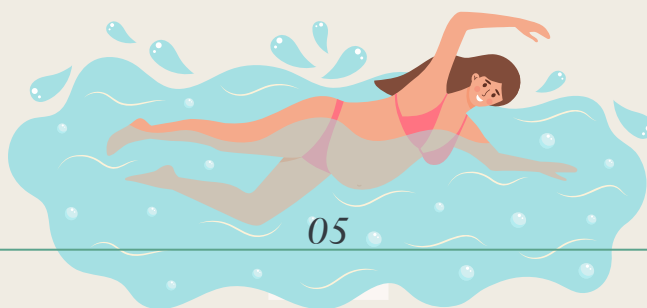
- Cada mañana, antes de levantarte, coloca tus manos sobre tu vientre.
- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Mantén suavemente el aire 1–2 segundos.
- Exhala por la boca contando hasta 6, como si soltaras el aire a través de una pajita.
- Repite 3 veces mientras imaginas que con cada exhalación envías calma y amor a tu bebé.
- Con la práctica diaria, esta respiración se convertirá en tu ancla automática en el parto: tu mente y tu cuerpo recordarán cómo volver a la calma, aunque la intensidad aumente.

2-Muévete de forma consciente

El embarazo no significa parar, sino adaptar el movimiento para que te acompañe y te dé energía. Mantenerte activa es una de las mejores maneras de sentirte bien y preparar a tu cuerpo para el parto.

El foco no está en hacer más, sino en moverte de forma suave, segura y constante:

- La movilidad pélvica es clave: balanceos, círculos o ejercicios en pelota ayudan a relajar la zona, aliviar la espalda y favorecer que tu bebé se coloque en una posición óptima.
- El agua es un entorno maravilloso: reduce la carga de tu cuerpo, mejora la circulación y te da una sensación única de ligereza. Por eso me encanta trabajar en piscina con embarazadas en Valencia: moverse en el agua es casi terapéutico.
- El yoga prenatal o los estiramientos conscientes te ayudan a ganar flexibilidad y a soltar tensiones físicas y emocionales.



La actividad física es tu aliada

- Dedica 20 minutos al día a moverte con suavidad. Puede ser caminar, subir y bajar escaleras a tu ritmo, hacer círculos de pelvis en la pelota o flotar en la piscina. Pequeños gestos que, sumados, transforman cómo te sientes cada día.
- Recuerda: el movimiento es tu aliado. No se trata de rendimiento, sino de conexión con tu cuerpo y tu bebé.



👉 Según el American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2020), realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada durante el embarazo disminuye el riesgo de diabetes gestacional, preeclampsia y parto por cesárea, además de mejorar el bienestar emocional.

3-Aliméntate con amor y conciencia



La alimentación en el embarazo no es solo “qué comer”: es también cómo lo vives. No se trata de seguir dietas estrictas, sino de nutrirte con alimentos que te den energía real, que cuiden de tu bebé y que te hagan disfrutar. Comer con amor y presencia es otra forma de autocuidado.

Piensa en tu plato como en un círculo de equilibrio:

- ½ verduras y frutas frescas, que aportan vitaminas, minerales y fibra.
- ¼ proteína saludable: legumbres, pescado, huevo o carnes magras.
- ¼ cereales integrales o tubérculos, que te darán energía estable.
- Grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate.

Además, la hidratación es fundamental: el volumen de sangre aumenta durante el embarazo y tu cuerpo necesita más agua para ti y para tu bebé.

💡 **Atenta!:** Mantener una alimentación equilibrada reduce el riesgo de anemia, diabetes gestacional y exceso de ganancia de peso materno (OMS, 2022).

TIP: Cómo lavar frutas y verduras

Lávate las manos con agua y jabón (20 segundos).

Limpia utensilios y superficies antes de empezar.

Retira hojas o partes dañadas de las verduras.

Aclara bajo el grifo pieza a pieza (frotar con manos o cepillo).

En hojas o ramilletes: sumergir en agua, agitar, cambiar agua y volver a enjuagar.

Desinfección (elige una opción):

🧴 Lejía apta para alimentos (siguiendo instrucciones de dilución).

🍋 Vinagre blanco (1 parte vinagre : 3 partes agua, 5-10 min).

🧴 Bicarbonato (1 cda/litro de agua, 10-15 min).

💧 Agua oxigenada 3% (diluida al 50%, 5 min).

🌿 Soluciones comerciales ecológicas.

Seca bien con papel de cocina limpio o centrifuga ensalada.

Pela frutas que se comen crudas (tras lavarlas).

Guarda en recipientes limpios y refrigerados.

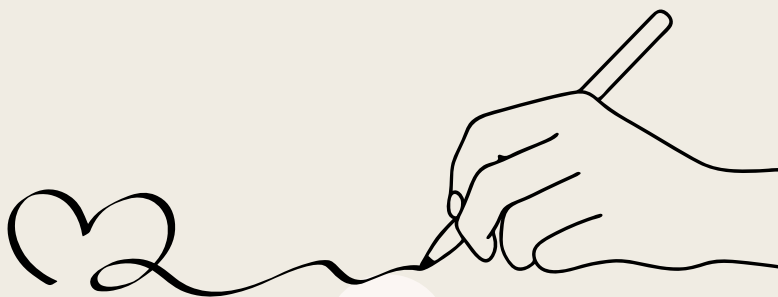
⚠ Nota: el vinagre y el bicarbonato ayudan, pero frente a toxoplasma la opción más eficaz sigue siendo la lejía apta para alimentos.

4-Cuida tu mente y emociones

El embarazo no solo transforma tu cuerpo: también despierta emociones nuevas. A veces sentirás calma y plenitud, otras miedo o incertidumbre. Todo es parte del camino. Cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo: lo que piensas y sientes también llega a tu bebé.

Prácticas sencillas que ayudan:

- Visualizaciones: imagina a tu bebé creciendo sano y fuerte en tu vientre.
- Escritura terapéutica: pon en papel tus miedos y tus ilusiones, liberarás carga mental.
- Meditación y respiración consciente: unos minutos al día bastan para calmar la mente.
- Agradecimiento: al finalizar el día, reconoce 3 cosas que te hicieron sentir bien.



Ejercicio práctico

Antes de dormir, escribe 3 cosas por las que agradeces ese día. No importa si son grandes o pequeñas.

Este ritual nocturno entrena tu mente para enfocarse en lo positivo y te ayuda a descansar con más calma.

Recuerda: cuidar tus emociones no es un lujo, es una necesidad. Una madre tranquila es un bebé que recibe calma.



*Gratitude
changes
every
thing*

💡 Estudios muestran que la práctica regular de mindfulness en el embarazo reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) y mejora la calidad del sueño materno (Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing, 2019).

6-Rodéate de información y acompañamiento seguro 🤝

Durante el embarazo, la información está por todas partes: libros, redes sociales, foros, familiares... y, muchas veces, lo que debería tranquilizarte acaba generando más dudas y miedo. Por eso es tan importante elegir bien a quién escuchar.

- Rodéate de personas y fuentes que te transmitan confianza, calma y conocimiento real.
- Profesionales de la salud actualizados, como matronas y ginecólogas.
- Guías oficiales y basadas en evidencia, como las del Ministerio de Sanidad, la OMS o el ACOG.
- Espacios de acompañamiento respetuoso, donde puedas preguntar sin sentirte juzgada

Ejemplo práctico:

❌ Buscar en Google “dolor abdominal embarazo” = cientos de resultados alarmistas.

✅ Consultar con tu matrona = valoración personalizada, tranquilidad y consejos adaptados a ti.

Recibir educación prenatal de calidad está asociado con un mayor bienestar emocional, reducción de intervenciones médicas y partos más positivos.

La información es poder, pero solo cuando viene de fuentes seguras. Y no estás sola: el acompañamiento adecuado puede transformar tu experiencia de embarazo.



El embarazo no es solo esperar a tu bebé: es también un viaje de transformación para ti.

Un viaje que te invita a confiar en tu cuerpo, a escucharte, a soltar miedos y a descubrir la fuerza inmensa que llevas dentro.

Estas 5 claves son solo un primer paso. Practicarlas cada día te ayudará a vivir tu embarazo con más calma, confianza y plenitud. Y recuerda: no estás sola, siempre hay un camino de acompañamiento que puede sostenerte.

🌱 Porque mereces sentirte informada, cuidada y poderosa en esta etapa de tu vida.



ELENA
PAJUELO
@ACTUALIDADMATRONA





ELENA
PAJUELO
@ACTUALIDADMATRONA

👉 ¿Quieres seguir avanzando? 💻 Descubre más en mis talleres y programas:

www.elenapajuelo.com

➡️📱 Sígueme en Instagram [[@actualidadmatrona](https://www.instagram.com/actualidadmatrona)] para acompañarte cada semana con consejos, inspiración y recursos.

