





@actualidadmatrona Elena Pajuelo <u>www.elenapajuelo.com</u>



Soy Elena, matrona y madre de tres hijos. Tras años acompañando a mujeres en su embarazo y parto, he comprobado que lo que más calma da no es tener un plan rígido, sino aprender a decidir en cada momento desde la información, la confianza y el instinto. Este recurso es para ti: para que sepas cómo tomar decisiones que respeten tu cuerpo, tu bebé y tu forma de vivir la maternidad.





#### "Cuando una mujer se informa y escucha su instinto, nace también una madre poderosa."





## El poder de la información

La información es tu mejor aliada en el embarazo y el parto.

No se trata de leerlo todo ni de perderse en foros

interminables, sino de saber dónde buscar y con quién

contrastar. Una decisión informada reduce la incertidumbre y

te da calma.

- Tip práctico: Antes de aceptar una prueba o intervención, pregúntate siempre:
  - ¿Para qué sirve?
  - ¿Qué beneficios tiene para mí y mi bebé?
  - ¿Qué riesgos puede tener?
  - ¿Qué pasa si no la hago?





### La herramienta BRAIN



El método BRAIN, muy usado en hipnoparto, te ayuda a analizar cada propuesta que recibes:

Benefits  $\rightarrow$  Beneficios.

 $Risks \rightarrow Riesgos.$ 

Alternatives  $\rightarrow$  Alternativas.

Intuition  $\rightarrow$  Intuición.

Nothing → ¿Qué pasa si no hago nada?

#### Ejemplo práctico:

Te proponen una inducción.

Beneficios: ¿qué aporta en este caso?

Riesgos: ¿qué complicaciones pueden aparecer?

Alternativas: ¿existe otra opción más respetuosa con mis tiempos?

Intuición: ¿qué me dice mi cuerpo?

Nothing: ¿qué pasa si espero unas horas o unos días?







## **+**

### **Escucha tu instinto**



La ciencia y la intuición no están enfrentadas: se complementan. El embarazo despierta una sensibilidad especial que merece ser escuchada. A veces, tu cuerpo da una respuesta clara antes que tu mente.

- Tip: Antes de tomar una decisión, haz una pausa:
   1.- Cierra los ojos.
  - 2.- Respira profundo tres veces.
- 3.- Pregúntate: ¿Qué siento al pensar en esta opción?
- 4.- Si tu cuerpo se relaja, es señal de confianza. Si se tensa, quizás necesites más información o una alternativa.









# Conecta con tus valores y deseos



Cada mujer tiene su manera de imaginar y vivir el embarazo y el parto. Lo importante es que las decisiones reflejen lo que es esencial para ti: intimidad, seguridad, movimiento, acompañamiento, analgesia, naturalidad...

- 🗲 Ejercicio: Haz dos listas en tu cuaderno:
  - "Lo que me da calma" (ej. sentirme acompañada, libertad de movimiento).
  - "Lo que me da miedo o rechazo" (ej. estar sola, intervenciones sin explicación).
  - Estas listas serán tu brújula a la hora de decidir.





# El plan de parto como brújula



Un plan de parto no es un contrato rígido, es una herramienta de comunicación. Te ayuda a ordenar tus prioridades y a transmitirlas al equipo de salud. No significa que todo saldrá exactamente como lo escribes, pero sí que tendrás claro lo que deseas y lo que solo aceptarías en caso necesario.

#### Algunas ideas:

- Deseo: lo que me gustaría vivir (ej. libertad de movimiento).
- Acepto si es necesario: lo que entiendo como opción si hay motivos (ej. oxitocina sintética si hay riesgo real).
- No quiero salvo urgencia: lo que no acepto salvo peligro para mí o para mi bebé (ej. cesárea sin explicación).







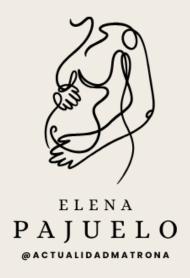


El embarazo y el parto no son procesos que se controlen al milímetro, pero sí son caminos en los que puedes elegir cómo transitar. Tomar decisiones conscientes significa informarte, sentir y comunicar lo que es importante para ti y tu bebé.

No se trata de buscar el parto perfecto, sino de vivir una experiencia en la que te sientas respetada, segura y protagonista. Cada decisión que tomas, por pequeña que parezca, es una forma de honrar tu cuerpo, tu instinto y tu maternidad.

Confía en ti: tu voz cuenta, tu instinto guía y tu cuerpo sabe.





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

#### www.elenapajuelo.com

Sígueme en Instagram [eactualidadmatrona] para acompañarte cada semana con consejos, inspiración y recursos.