



CÓMO TOMAR DECISIONES EN TU EMBARAZO Y PARTO



@actualidadmatrona
Elena Pajuelo
www.elenapajuelo.com



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.

Elena



ELENA
PAJUELO
@ACTUALIDADMATRONA



✧
*“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 hipn parto, te ayuda a analizar cada propuesta que recibes:

Benefits → Beneficios.

Risks → Riesgos.

Alternatives → Alternativas.

Intuition → 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 transmitir las 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.





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.

