



"SUPERVIVENCIA EN LOS 30 PRIMEROS DÍAS CON TU BEBÉ"



@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





***“Porque sólo tú...
Haces que llore riendo,
Haces que ría llorando,
Y me pregunto cómo algo
Tan pequeño puede invadir
La caja de mis recuerdos,
Los que ya apenas recuerdo
Si tú no estás en ellos...
Sólo tú...”***

1 Mucho piel con piel	2 Menos visitas, más descanso	3 Pide ayuda	4 Señales tempranas de hambre	5 Descansa
6 Haces mucho	7 Subida de leche	8 No distingue día y noche	9 Cordón limpio y seco	10 Una ducha tranquila
11 Movimientos del bebé	12 No compares	13 Dar pecho da mucha sed	14 Vínculo con el papá/pareja	15 Diez minutos para ti
16 El llanto es su lenguaje	17 Contacto	18 Si tienes que preparar un biberón	19 Baño	20 Tu voz le calma
21 No puedes con todo y está bien	22 Gases del bebé	23 Portebebés	24 Qué le pongo?	25 Hay días difíciles
26 Tu olor es su ancla	27 Vínculo	28 Mejor matrona que chatgpt	29 Colecho	30 Peimer mes superado!

Días 1-4

Día 1: Tu bebé necesita piel con piel, no rutinas.

El contacto regula su temperatura, su respiración y sus emociones. Más que horarios, lo que necesita en este inicio es tu cuerpo como refugio.

Día 2: Olvídate de visitas largas, prioriza tu descanso.

El posparto es un tiempo de intimidad y adaptación. Pon límites: tu energía y tu bienestar son lo primero.

Día 3: Pide ayuda con la casa: tú y tu bebé son lo importante.

Delega tareas domésticas para poder dedicarte a lo esencial: cuidar de ti y de tu bebé. Recibir ayuda también es un acto de amor.

Día 4: Busca señales tempranas de hambre.

Antes del llanto, tu bebé avisa moviendo la boca, chupando sus manos o girando la cabeza. Responder a tiempo hace la lactancia más fácil.



Días 5-8

Día 5: Duerme cuando tu bebé duerma.

Aunque sean siestas cortas, tu cuerpo necesita recuperar energía. Una siesta a media mañana puede marcar la diferencia en tu día.

Día 6: No midas tu valor por lo que haces, sino por cómo te cuidas.

La maternidad no se mide en productividad. Escúchate y date espacio.

Día 7: Subida de leche: masajeantes, frío después.

Si sientes tensión en el pecho, masajea suave antes de amamantar y frío local tras la toma para aliviar la inflamación.

Día 8: No distingue día/noche: es normal.

El recién nacido aún no tiene reloj interno. Poco a poco, con la luz del día y la calma nocturna, aprenderá.



Días 9-12

Día 9: Cordón: limpio y seco, nada más.

No es necesario alcohol ni polvos. Solo mantenerlo seco y al aire para que cicatrice bien.

Día 10: Una ducha tranquila ya es un logro.

Celebrar pequeños momentos de autocuidado te recuerda que tú también importas.

Día 11: Sus movimientos son su ejercicio natural.

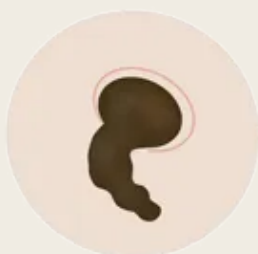
Brazos y piernas en el aire son parte de su desarrollo motor. Disfruta observando su energía.

Día 12: No compares a tu bebé.

Cada bebé tiene su ritmo. La comparación solo genera ansiedad innecesaria.



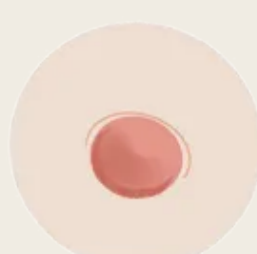
Con pinza



Seco



Muñón desprendido



Cicatrizado

Días 13-16

Día 13: Hidrátate cada vez que amamantes.

Amamantar aumenta tu necesidad de líquidos. Ten siempre un vaso de agua cerca.

Día 14: Piel con piel también papá o pareja.

El vínculo no es solo contigo. Su olor y su calor también reconfortan al bebé.

Día 15: Dedicar 10 min solo para ti.

Respira, escribe, medita o pasea. Cuidarte te permite cuidar mejor.

Día 16: El llanto es comunicación, no manipulación.

Tu bebé expresa necesidades. Atiéndelo con calma, sin miedo a “malacostumbrarlo”.



Días 17-20

Día 17: El contacto lo hace más seguro, no dependiente.

Los brazos y el porteo le dan seguridad. Los bebés no saben de independencia, saben de amor.

Día 18: Si tienes que preparar un biberón, hazlo con calma.

Lávate las manos, usa agua segura y sigue las medidas exactas. (30 ml de agua por cacito de polvos), agua estéril.

Día 19: El baño no tiene que ser diario.

La piel del recién nacido es delicada. Un baño 2–3 veces por semana es suficiente. Temperatura 36,5-37° y poco jabón

Día 20: Tu voz calma y enseña.

Hablarle o cantarle refuerza el vínculo y estimula su desarrollo.



Días 21-24

Día 21: Pedir ayuda emocional también es cuidarte.

Si te sientes desbordada, hablar con una matrona, psicóloga o amiga puede sostenerte.

Día 22: Gases: posición erguida y masajes suaves.

Tras la toma, sosténlo en vertical y masajea su abdomen en círculos suaves.

Día 23: Portabebés ergonómico = manos libres + contacto.

Favorece el vínculo, calma al bebé y te permite moverte con libertad.

Día 24: Ropa del bebé: menos es más.

Busca tejidos naturales, cómodos y fáciles de poner. No necesita un armario lleno, sino prendas prácticas.



Días 25-28

Día 25: Un día difícil no te hace mala madre.

Los días intensos forman parte del camino. No definen tu valor.

Día 26: Tu olor es su ancla de seguridad.

Reconoce tu aroma desde el nacimiento: le da calma y confianza.

Día 27: Haz crecer el vínculo cada día.

El contacto, las miradas y tu presencia constante construyen un apego seguro.

Día 28: Ante dudas, matrona mejor que Google o chatgpt

La información personalizada y basada en evidencia siempre será tu mejor aliada.



Días 29-30

Día 29: Si haces colecho, sigue normas de seguridad.

Superficie firme, sin almohadas ni cojines cerca, y nunca si fumáis o habéis tomado alcohol.

Día 30: Mírate atrás: ¡ya habéis crecido un mes juntos!

Celebrar este camino te recuerda lo poderosa que eres y lo mucho que habéis aprendido.





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.

