

## ¿Qué es la agenda-libro del embarazo consciente?

La agenda-libro que tienes en tus manos es un hermoso regalo que te ayudará a disfrutar de tu embarazo de forma consciente. Ha sido ideada para que te resulte útil y práctica, y constituya una fuente de inspiración para ti:

**Es útil** porque en ella podrás ordenar y clasificar todo lo relativo a tu embarazo y parto, ya sean tus citas médicas o compromisos personales. No se han incluido fechas para que puedas utilizarla en cualquier momento de la gestación.

**Es inspiradora** porque en ella encontrarás propuestas para vivir plenamente tu maternidad y conectar con tu bebé, tu poder de madre, tu naturaleza más intuitiva y tu propia fuerza.

**Es práctica** porque es una herramienta fantástica para organizarte y, al mismo tiempo, plasmar todo lo que sientes en una de las etapas más inolvidables de tu vida.

Semana a semana, te explicaremos los cambios que vas a experimentar junto a tu bebé. También te propondremos ejercicios y recursos corporales, emocionales, mentales y espirituales para hacer de tu gestación un proceso consciente y creativo que te aportará una profunda conexión contigo misma, tu hijo y tu pareja. En estas páginas, encontrarás actividades de visualización y *mindfulness*, meditaciones, prácticas corporales, ejercicios para mejorar la comunicación con la pareja, textos inspiradores, propuestas para desarrollar tu creatividad, recomendaciones de lectura, actividades lúdicas y mucho más. Una vez finalizado el mes, tendrás un espacio en blanco donde, si lo deseas, podrás dejar constancia de tus experiencias y sensaciones como si se tratara de un diario, además de unas preguntas orientativas que te invitarán a explorar un poco más tu mundo interior.

Tras el parto, a través de sus páginas y apuntes, podrás revivir cada vez que lo desees todo lo que experimentaste semana a semana, y así recordarlo durante toda tu vida.

**¡Esta agenda-libro va a ser tu mejor compañera  
en tu aventura de la maternidad!**

## ¿Cómo utilizar esta agenda-libro?

La agenda-libro del embarazo consciente no contiene fechas predeterminadas para que puedas hacer uso de ella en cualquier etapa de la gestación.

Está dividida en tres trimestres, y cada trimestre se divide a su vez en semanas vista para que puedas apuntar tus citas y compromisos. Dado que la gran mayoría de las mujeres no tienen conocimiento de su embarazo antes del primer mes, hemos decidido iniciarla a partir de la quinta semana de gestación.

Al inicio de cada sección semanal, podrás dejar constancia del mes y día en que te encuentras mediante un espacio en blanco y un círculo respectivamente. A continuación, encontrarás una breve descripción de los cambios físicos y emocionales que se van a producir tanto en ti como en tu bebé. Se trata de sencillas referencias de carácter general que en ningún momento pretenden convertirse en un sustituto de las visitas médicas. Más adelante, te encontrarás una propuesta consciente: la primera semana del mes, la propuesta tendrá que ver con tu faceta emocional; la segunda, con la física; la tercera, con la mental; y la cuarta, con la espiritual. Podrás realizar las prácticas propuestas cualquier día de la semana y en cualquier fase de tu embarazo, y puedes llevarlas a cabo a solas o junto a tu pareja. Hazlas como tú lo sientas, y recuerda que, aunque no es necesario seguir el orden propuesto, sí es aconsejable hacerlo, puesto que se presentan de forma correlativa a cada fase del embarazo.

Finalmente, con el propósito de evitar discriminaciones, hemos alternado aleatoriamente el uso del género masculino y femenino para referirnos a tu bebé durante la gestación.

## Tus datos

Nombre:

---

Apellidos:

---

Domicilio:

---

Teléfono fijo / móvil:

---

E-mail:

---

## Otros datos de interés

Tarjeta sanitaria:

---

Seguro médico:

---

Grupo sanguíneo:

---

Alergias:

---

Nombre del ginecólogo:

---

Teléfono fijo / móvil:

---

# PRIMER trimestre

El gran cambio hormonal y emocional:  
empezar a hacer espacio a un nuevo ser.



## Una madre consciente sabe

*Una madre consciente sabe...  
que el universo la sostiene,  
que las fuerzas cósmicas del cielo y la tierra,  
la luna y las estrellas, están con ella.*

*Que no está sola en esta danza del maternaje,  
que todas las madres del mundo y del más allá navegan con ella.*

*Una madre consciente sabe...  
que ser madre sólo se aprende caminando,  
que a veces hay que saltar al vacío y soltar  
para que nuestros hijos puedan crecer,  
y sólo así crecemos nosotras.*

*Una madre consciente sabe...  
que cuando las sombras acechan  
y salen en forma de loba, pantera,  
dragona desmedida,  
hay algo que clama por ser cuidado  
y atendido por nuestra Alma.*

*Una madre consciente sabe...  
que somos muchas las que estamos despertando  
a un nuevo sentir de nuestro útero,  
de nuestros ciclos, de nuestra feminidad y de nuestra sombra.*

*Y que ello nos une,  
como un cordón umbilical invisible,  
a la gran Madre.*

MÓNICA MANSO BENEDICTO

## ¿Qué ocurre en tu interior?

En esta semana, tu pequeño embrión-bebé tiene el tamaño de una semilla de manzana. Sin embargo, se está preparando para un crecimiento mucho mayor: la próxima semana duplicará su tamaño.

Durante este primer trimestre, puede que tengas síntomas similares a los del síndrome premenstrual, como dolor en la parte baja del abdomen, sensibilidad y aumento de volumen de los pechos, irritabilidad y cansancio.

Muchas madres experimentan mareos, náuseas y vómitos durante este primer trimestre, mientras que otras no sienten nada. Si te encuentras en el primer grupo, no debes preocuparte: estos síntomas mejorarán con el tiempo. Mientras tanto, te animamos a tener un poco de paciencia.

Puedes sentir más ganas de orinar de lo normal. Esto se debe a que el útero ha comenzado a expandirse y comprime la vejiga. Es una sensación que experimentarás a lo largo de todo tu embarazo.

*Intenta ser paciente con los cambios  
que experimentas en tu cuerpo.*

*«Las emociones son la lengua materna de la raza humana.»*

DAVID CHAMBERLAIN



## Ábrete a tus emociones

Acabas de tener conocimiento de que estás embarazada. A partir de este momento, has de empezar a hacer espacio en tu vida para este nuevo ser. Tanto si lo esperabas como si te coge por sorpresa, tanto si es el primero como el segundo o el cuarto, el torbellino de emociones que puedes llegar a experimentar en este momento tal vez sea intenso y se parezca a una especie de montaña rusa: alegría, tristeza, miedo, enfado... Son las cuatro emociones básicas, todas ellas comprensibles, y cada una cumple su función. Nuestra propuesta para esta semana es sencilla: simplemente déjate fluir con tus emociones. Cada vez que sientas una de estas emociones, obsérvala y déjala salir sin tratar de interrumpirla. Date permiso y espacio para sentirla y conocerla, para conocerte a ti misma. No hay emociones negativas o positivas, únicamente se trata de energía en movimiento que recorre tu cuerpo. Te será de gran ayuda apuntar lo que experimentas en las páginas dedicadas al diario. La escritura emocional es sanadora.



Lunes



---

---

---


---

---

---

---

---



Martes



---

---

---


---

---

---

---

---



Miércoles



---

---

---


---

---

---

---

---



Jueves

Handwriting practice lines for Thursday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Viernes

Handwriting practice lines for Friday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Sábado

Handwriting practice lines for Saturday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Domingo

Handwriting practice lines for Sunday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

MES \_\_\_\_\_

AÑO \_\_\_\_\_

Semana 5



## ¿Qué ocurre en tu interior?

En esta sexta semana ya comienzan a formarse diversos órganos esenciales del bebé, como los que componen el sistema circulatorio, además de los ojos, la nariz, los oídos, la barbilla y las mejillas.

¡Tu bebé crece muy rápido! Incluso puede ya estar moviendo los pies y las manos, a pesar de que todavía tienen forma de remo.

Es posible que sigas experimentando los síntomas similares al síndrome premenstrual que mencionamos la semana anterior. Además, algunas mujeres experimentan un aumento del flujo vaginal. Tu estado de ánimo tal vez esté lleno de altibajos, y puedes pasar de la felicidad al llanto, o del llanto a la risa, en cuestión de segundos. Observa esos cambios y trata de disfrutarlos. Aunque es posible que en este momento te resulten incómodos, ¡pronto empezarás a recordar estos altibajos emocionales como una experiencia más de vida!

Si experimentas mucha hambre, las meriendas a base de frutos secos y frutas frescas de temporada te ayudarán a calmar el apetito.

*«Escúchate a ti misma y, en la quietud, quizá puedas oír la voz de tu alma.»*

MAYA ANGELOU



## Escucha a tu cuerpo

El primer trimestre de embarazo suele caracterizarse por cierto malestar físico, agotamiento y confusión. No todas las mujeres padecen estos tres síntomas al mismo tiempo, pero, por lo general, sí experimentan al menos uno de ellos. El malestar físico está relacionado con las náuseas y los mareos; el agotamiento con todos los cambios a los que tu cuerpo se empieza a enfrentar; y la confusión con el torbellino emocional y los pensamientos de que todo lo que te pasa no va a acabar nunca. Pero sí, acabará. Recuerda que esto es temporal y que, como mucho, durará tres meses.

Permítete escuchar a tu cuerpo y ofrécele lo que te pida. Un par de veces al día, fórmulate la siguiente pregunta: «¿Qué me pide mi cuerpo?» Después, espera la respuesta. Verás que, en muchas ocasiones, te pedirá descanso. Si es así, puedes descansar después de comer, hacer pequeñas siestas de veinte minutos, acostarte temprano, sentarte siempre que lo necesites, pedir ayuda si te cuesta terminar una tarea, etc. Tu cuerpo es sabio. Si lo escuchas y le das espacio, él te guiará. Si empiezas ahora mismo a escucharlo, el día del parto ya estarás totalmente familiarizada con su lenguaje.

Lunes



---

---

---


---

---

---

---

---



Martes



---

---

---


---

---

---

---

---



Miércoles



---

---

---


---

---

---

---

---



Jueves

Handwriting practice lines for Thursday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Viernes

Handwriting practice lines for Friday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Sábado

Handwriting practice lines for Saturday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Domingo

Handwriting practice lines for Sunday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

MES \_\_\_\_\_

AÑO \_\_\_\_\_

Semana 6



## ¿Qué ocurre en tu interior?

Tu embrión-bebé ahora mide aproximadamente 1,30 centímetros y pesa menos de 1 gramo.

El sentido del tacto de tu bebé comienza a desarrollarse alrededor de la séptima semana del embarazo. Este sentido comienza a hacer acto de presencia alrededor de la boca y, de una forma muy tenue, poco a poco se va ampliando la sensibilidad.

En esta semana, tu bebé genera alrededor de cien nuevas células cerebrales cada minuto. No sólo su cerebro es cada vez más complejo, sino que también su corazón, riñones, brazos y piernas se desarrollan a una velocidad impresionante. El milagro de la vida se sigue desarrollando dentro de ti: tu bebé ha duplicado su tamaño con respecto al de la semana pasada.

Si continúan los síntomas de las semanas anteriores, ¡ten paciencia! En el segundo trimestre las hormonas ya se habrán estabilizado y esta sensación mejorará. Puede que sientas antojos y/o aversiones alimentarias.

Es posible que todavía no tengas aspecto de embarazada, sin embargo tu útero ha duplicado su tamaño.

¡Date un gusto! Si puedes elegir entre  
nutella y unas nueces con dátiles,  
decántate por la segunda opción.  
¡Es más saludable para ti y para tu bebé!

«El embrión no se vincula con un alma... ES ALMA.»

DOCTOR JAAP VAN DER WAL



## Disfruta de una agradable lectura

Si eres de las que disfrutan con la lectura, te proponemos que te sumerjas cuanto antes en un clásico sobre la vida intrauterina: *La vida secreta del niño antes de nacer\**, del doctor Thomas Verny. Tanto a ti como a tu pareja, esta obra os aportará mucha luz e ideas para empezar a comunicaros con vuestro hijo.

---

\* Ediciones Urano, Barcelona, 2009.



Lunes



---

---

---


---

---

---

---

---



Martes



---

---

---


---

---

---

---

---



Miércoles



---

---

---


---

---

---

---

---



Jueves

Handwriting practice lines for Thursday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Viernes

Handwriting practice lines for Friday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Sábado

Handwriting practice lines for Saturday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

Domingo

Handwriting practice lines for Sunday, including a row of four smiley face icons at the bottom right.

MES \_\_\_\_\_

AÑO \_\_\_\_\_

Semana 7

