

A stylized, monochromatic illustration in shades of gray. The top half shows a pregnant woman sitting on a wooden bench in a forest. She is looking down at her belly, where a baby is visible. The background features trees and a patterned ground. The bottom half shows the same woman sitting on a checkered blanket on the ground, holding the baby. A small bird is perched nearby. The background again shows trees and a patterned ground. The text 'La meditación y el embarazo' is centered in the upper half of the image.

La meditación
y el embarazo





La meditación y el embarazo

El camino hacia la maternidad

Riga Forbes

Traducción del inglés de
Rosana Esquinas López

 Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

Mindful Pregnancy & Birth
Nurturing love and Awareness

Text © Riga Forbes

Design and Layout © Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited, 2017

© De la traducción, Rosana Esquinas López

This translation of *Mindful Pregnancy & Birth* originally published in English in 2017 is published by arrangement with Quarto Publishing Plc, for its Imprint The Ivy Press

Diseño gráfico de la colección: Gloria Gauger

© Ediciones Siruela, S. A., 2022

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid.

Tel.: + 34 91 355 57 20

www.siruela.com

ISBN: 978-84-19207-41-8

Depósito legal: M-9.921-2022

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO UNO
HACER ESPACIO 15

CAPÍTULO DOS
LA PAUSA DEL EMBARAZO 47

CAPÍTULO TRES
EL NACIMIENTO 77

CAPÍTULO CUATRO
MÁS ALLÁ DEL NACIMIENTO 113

RECURSOS 149

AGRADECIMIENTOS 153







INTRODUCCIÓN

El embarazo, el parto y ser padres son ritos humanos de transición. El camino hacia la maternidad requiere que las mujeres seamos física y emocionalmente capaces de dejarnos llevar y afrontar la euforia, el esfuerzo y todo lo que sucederá en el recorrido. El padre o persona con la que se comparta la maternidad también se encontrará explorando nuevos límites mientras apoya a su pareja en el parto y la crianza del recién nacido. Y, por supuesto, este proceso tan especial dará lugar a una nueva y querida vida. Construir una base de mindfulness nos ofrece un pilar de estabilidad durante la transición hacia la paternidad.





¿POR QUÉ PRACTICAR *MINDFULNESS* EN EL EMBARAZO?

La vida puede llegar a ser estresante. Sin embargo, durante el embarazo, la mujer necesita momentos de relajación de forma periódica para mitigar el intenso trabajo que realiza el cuerpo durante la formación del bebé. Conforme se acerca el nacimiento, la mujer está preparada a nivel fisiológico para este trascendental momento gracias a sus hormonas, pero también necesita estar relajada. La meditación puede convertirse en la mejor aliada para alcanzar la relajación plena.

Muchos tenemos un estilo de vida ajetreado y sin descanso, y la idea de bajar el ritmo o desconectar de nuestra incesante rutina o del alud de estímulos que nos rodean probablemente nos resulte aterradora. El miedo al aburrimiento y a perder nuestros hilos de conexión con la vida moderna puede ser desalentador. Y tal vez prefiramos estar ocupados, porque si no lo estamos, ¿qué hacemos? Si no nos identificáramos con nuestra mente pensante, ¿quiénes seríamos?

La práctica del *mindfulness* no es atractiva para la mente que busca estar ocupada, pero, de forma gradual y progresiva, nos puede mostrar algo más sobre la relación entre nuestro yo interior y nuestros pensamientos. Y es que estos no son indivisibles. En esta etapa, el *mindfulness* es un recurso extraordinario, ya que, a medida que lo practicamos, no solo empezamos a recibir el beneficio de una relajación plena, sino que también aprendemos a ser conscientes de cómo procesamos



nuestros pensamientos, en lugar de seguirlos simplemente y entregarnos a ellos. Además, en algún momento del proceso, también se activa la posibilidad de no tener la mente tan ocupada, lo que nos permite prestar una atención plena a nuestra vida, tal y como es en el momento presente, y así poder vivirla de forma genuina.

Una obra de arte en proceso

En el plano emocional, el embarazo también puede ser una época muy intensa, por lo que tener un espacio de tranquilidad en el que ser conscientes de nuestros sentimientos y experimentarlos tal y como son, sin juzgarlos o vernos sobrepasadas, puede ser algo realmente liberador. Contar con este espacio nos puede ayudar a experimentar una calma mayor y más empoderamiento, así como a ser comprensivas con nosotras mismas, sea cual sea el estado emocional en el que nos encontremos. Este enfoque es más que necesario y relevante hoy en día, pues las mujeres embarazadas lidian con trabajar a tiempo completo y la conciliación familiar. El estrés acumulado, sumado al cansancio corporal, puede tener efectos perjudiciales en nuestro bienestar general. Necesitamos bajar el ritmo durante el embarazo para avanzar al mismo paso que la obra de arte que se desarrolla en nuestro interior.

Esto es incluso más significativo si tenemos en cuenta que el estrés tiene sus raíces en el miedo y que si nosotras, como mujeres, trasladamos al lugar del parto estas reacciones y las hormonas asociadas a ellas, como la adrenalina y el cortisol, pueden dificultar el proceso de dar a luz a nivel fisiológico.



Los beneficios más importantes de mantener la calma y maximizar las emociones positivas son, en primer lugar, una experiencia más cómoda e incluso agradable para la mente que, seguida del cuerpo, puede relajarse y estar más receptiva. En segundo lugar, se estimula la liberación de las principales hormonas del parto, lo que permite que el proceso avance de forma gradual. Y, en tercer lugar, nos ayuda a protegernos de influencias potencialmente estresantes de nuestro entorno.

Simplificando, la relajación es la mejor herramienta de la mujer en el parto, y la ayudará a ella y a su pareja en muchos aspectos durante el año perinatal e incluso durante la vida familiar. Al practicar con regularidad el *mindfulness*, una madre puede recurrir a su capacidad de relajarse más cuando lo necesite, reduciendo así sus propios niveles de estrés, pues, al trabajar con la meditación, no solo nos ocupamos de la tensión física del cuerpo y la respiración, sino que también desarrollamos una mayor conciencia del reino interior de nuestros pensamientos y emociones, lugar en el que se genera el estrés.

Un acto de amor

La práctica del *mindfulness* nos permite ser testigos de nuestra narrativa interior, de esos puntos, ideas y sentimientos desencadenantes, tanto positivos como negativos, sin catalogarlos. De esta forma, podemos observar estas conversaciones y creencias interiores sin reaccionar a ellas. Por ejemplo, si nos encontramos con un proceso de nuestro pensamiento interior que nos lleva a un estado de ansiedad, es posible que veamos y escuchemos la voz de nuestra experiencia sin necesidad de



sucumbir a nuestro ciclo habitual de respuestas de estrés desencadenadas por estos procesos.

Una mujer embarazada puede usar esta herramienta en el embarazo para mitigar el miedo que tenga en torno al nacimiento que se aproxima, al igual que puede valerse de ella durante el parto para reducir el miedo y el malestar, y dejar que su cuerpo lleve a cabo tan extraordinario trabajo. La atención plena también beneficiará al padre, pareja o acompañante en el parto, pues le ayudará a relajarse, respirar y estar presente para la madre mientras la apoya de la mejor manera posible.

Y si, como yo creo, el camino para tener hijos es lo que llamamos «un acto de amor», el *mindfulness* también ofrece a los padres un portal por el que puede entrar la empatía a nuestros corazones después de haber pasado una noche sin dormir. Pues en la maraña de esta primera etapa de paternidad, tan sumamente bella y desafiante, nos convertimos en estudiantes del amor, empezando por la empatía hacia nosotros mismos, y en la meditación podemos cultivar un espacio interior para que el amor esté presente.

Un valiente primer paso

Gran parte de este libro está específicamente escrito para madres y algo de él se dirige a padres y parejas, pero la práctica del *mindfulness* es algo que beneficiará a ambas partes durante el embarazo, el parto y la paternidad. El libro se ofrece como una guía de apoyo para usar las herramientas de la atención plena y así desarrollar una mayor conciencia, presencia, empa-



tía y bienestar durante vuestro increíble viaje juntos hacia la paternidad. Al leer estas páginas, estáis dando un valiente primer paso y, si sois capaces de estar presentes de manera consciente en este momento con el corazón abierto, os hallaréis en el momento indicado para empezar.

¡Mis mejores deseos en este camino!

