

De la duda a la calma



Recordatorios que te ayudan a volver
a ti antes de la llegada del bebé

ESPACIO ÉGIDA by LA PACIENCIA DE MAMÁ
Un lugar para cuidar de quienes cuidan

Una pequeña bienvenida

POR BASILISA CÁNOVAS,
DOULA Y ASESORA DE LACTANCIA



EMAIL Y RRSS:
ESPACIOEGIDA@GMAIL.COM
@LAPACIENCIADEMAMA
@ESPACIOEGIDA

No necesitas saberlo todo para convertirte en madre. Durante el embarazo es fácil sentirse desbordada por la cantidad de información que existe sobre el parto, la lactancia, el sueño, los cuidados del bebé, lo que necesitas comprar y todo aquello que, aparentemente, deberías tener preparado. Pero prepararte para la maternidad no consiste en tener todas las respuestas, sino en conocer tus opciones, escuchar tus necesidades y construir una red que pueda sostenerte cuando llegue el momento.

Esta pequeña guía nace para ayudarte a separar lo importante del ruido y comenzar este camino con un poco más de calma y confianza.



¿Quién soy?

TE CUENTO UN POCO SOBRE MÍ...



EMAIL Y RRSS:
ESPACIOEGIDA@GMAIL.COM
@LAPACIENCIADEMAMA
@ESPACIOEGIDA

Me llamo **Basilisa Cánovas** y soy **doula y asesora experta en lactancia**.

Estoy especializada en psicología de la lactancia y mi enfoque como doula se centra en los cuidados posparto hacia la madre. Divulgo sobre la importancia de la matrescencia y los cuidados posparto como medicina preventiva en **@lapacienciademama**

Soy fundadora de Espacio Égida (**@espacioegida**), en Getafe (Madrid), donde acompaño a mujeres a que vivan la maternidad con información, confianza y la tranquilidad de saberse sostenidas. Este lugar abrirá sus puertas a comienzos de 2027. ¡Bienvenida!



1.No tienes que tenerlo todo preparado



Tu bebé no necesita una madre que lo tenga todo bajo control.

Necesitas preparar algunas cosas prácticas, sí, pero no necesitas tener resuelta toda tu maternidad antes de dar a luz. Habrá cosas que aprenderás cuando llegue tu bebé y otras que descubrirás sobre la marcha.

Pregúntate: ¿Qué necesito realmente para sentirme preparada y qué estoy haciendo simplemente porque siento que «debería»?

ESPACIO ÉGIDA · LA PACIENCIA DE MAMÁ
Un lugar para cuidar de quienes cuidan.

2. Infórmate, pero no te pierdas en la información



Tener información puede darte seguridad. Tener demasiada información contradictoria puede conseguir justo lo contrario.

Busca fuentes fiables y profesionales y, sobre todo, aprende a preguntarte: *¿esta información me ayuda a tomar una decisión o simplemente aumenta mi miedo?*

No necesitas conocer todas las respuestas. Necesitas saber dónde encontrarlas cuando las necesites.

ESPACIO ÉGIDA · LA PACIENCIA DE MAMÁ
Un lugar para cuidar de quienes cuidan.

3.Cada parto es único y no hay uno mejor que otro



Puedes prepararte para el parto sin intentar controlar cada detalle.

Puedes tener preferencias, deseos y un plan de parto, y al mismo tiempo aceptar que pueden surgir circunstancias que hagan necesario cambiar de rumbo.

Prepararte no significa controlar. Significa conocer tus opciones para poder participar en las decisiones.

ESPACIO ÉGIDA · LA PACIENCIA DE MAMÁ
Un lugar para cuidar de quienes cuidan.

4.El posparto también hay que prepararlo



Durante el embarazo preparamos la habitación, la ropa, el carrito y la bolsa del hospital.

Pero, ¿quién va a cuidar de ti? Piensa ahora en quién podrá ayudarte con la comida, las tareas de casa, las visitas, el descanso o simplemente en escucharte cuando tengas un día difícil.

Tu posparto merece tanta preparación como tu parto.

ESPACIO ÉGIDA · LA PACIENCIA DE MAMÁ
Un lugar para cuidar de quienes cuidan.

5. La lactancia también necesita apoyo



Amamantar es un proceso natural, pero eso no significa que siempre sea fácil ni que tengas que saber hacerlo sin ayuda.

Puedes informarte durante el embarazo sobre cómo funciona la lactancia, qué esperar durante los primeros días y dónde acudir si aparecen dificultades.

Y recuerda: pedir ayuda no significa que hayas fracasado. Significa que estás cuidándote.

ESPACIO ÉGIDA · LA PACIENCIA DE MAMÁ
Un lugar para cuidar de quienes cuidan.

Afirmaciones para llevarte contigo



UNO

Puedo cambiar de opinión. Mis decisiones pueden evolucionar a medida que conozco nuevas circunstancias.



DOS

Mi bienestar también importa. Cuidar de mi bebé no significa que yo desaparezca.



TRES

Pedir ayuda es una fortaleza. No necesito demostrar que puedo con todo sola.



CUATRO

No tengo que vivirlo sola. Voy a buscar una red de apoyo antes de necesitarla.



CINCO

Confío en que algunas cosas las aprenderé sobre la marcha y está bien así.

Un último apunte



La maternidad no empieza
cuando tienes todas las
respuestas.

Empieza cuando comienzas a
confiar en que podrás
encontrarlas.

Y no tienes que hacerlo sola.

**LA MATRESCENCIA ES UN REGALO
PARA CUALQUIER MUJER.**

ESPACIO ÉGIDA · LA PACIENCIA DE MAMÁ
Un lugar para cuidar de quienes cuidan.

¿Y si cuando llegue el posparto necesitas que alguien te sostenga?



EMAIL Y RRSS:
ESPACIOEGIDA@GMAIL.COM
@LAPACIENCIADEMAMA
@ESPACIOEGIDA

El posparto no consiste solo en cuidar de un bebé, sino también de ti. Como doula posparto puedo acompañarte en esos primeros días y semanas, ofreciéndote apoyo emocional, escucha, información y presencia para que puedas descansar, expresar lo que estás viviendo y sentirte sostenida mientras te adaptas a tu nueva realidad. **No vengo a decirte cómo tienes que hacerlo ni a sustituir a ningún profesional sanitario: estoy ahí para ayudarte a transitar esta etapa con más calma, confianza y compañía.**

ESPACIO ÉGIDA NACE CON EL FIN DE ACOMPAÑARTE.

Basilisa Cánovas

DOULA Y ASESORA DE LACTANCIA

ESPACIO ÉGIDA · LA PACIENCIA DE MAMÁ
Un lugar para cuidar de quienes cuidan.