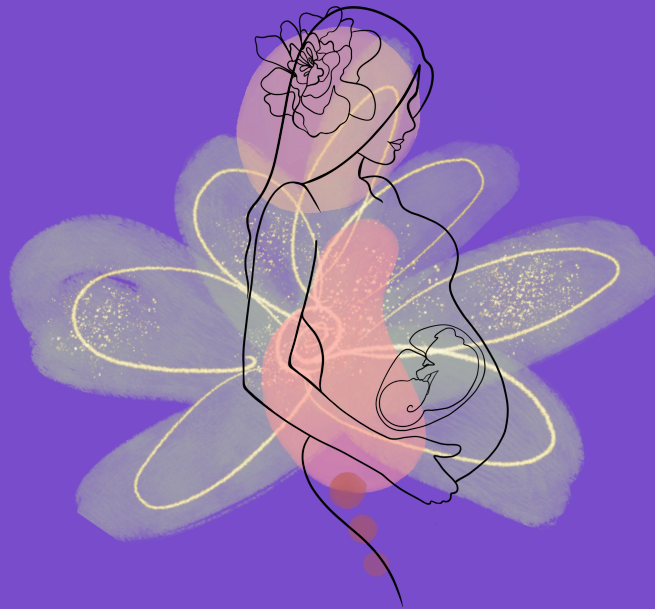


Guía digital para  
madres en gestación




# 5 SECRETOS QUE UNA GESTANTE DEBE SABER

¿Qué esperar cuando estoy esperando y cómo abordarlo?

Ps. Cecilia Ulloa Raffo







# NO, NO ESTÁS ENLOQUECIENDO

Hay una **revolución neurohormonal** sucediendo en tu cuerpo, comandada por tu cerebro

Hormonas son las causantes, y también cambios en zonas cerebrales. Qué buscan? **Fortalecer** tu mirada como madre que cuidará de su cría



Este cambio es tan potente como el que sucede en la adolescencia, por se se ha denominado **Matrescencia**





# EL AMOR HACIA TU CRÍA NO ES POR ARTE DE MAGIA


La conexión con tu bebé puede no ser inmediata, y está bien

Nos han hablado del **instinto maternal**, nos han hecho creer que es todo innato, y lo cierto es que se construye

Estudios de neuroimagen revelan que es proceso, por tanto toma tiempo. No te exijas, y vive tu camino.


A veces, **solo necesitas escucharte**






# APARECERÁN RECUERDOS OLVIDADOS

A lo largo de tu embarazo, distintos recuerdos vendrán a la superficie, algunos que creías **olvidados o superados**. Es normal, solo que ahora los mirarás con lentes de madre



Se mueven muchos recuerdos de tu propia infancia, de cómo fuiste cuidada, **maternada**.

A esto le conocemos como **transparencia psíquica**, y está muy conectado con la parte emocional en tu gestación





# EL PARTO ES TUYO, PERO TU BEBÉ MANDA

Todas soñamos con el parto que queremos... Y lo que no queremos. Hemos escuchado historias terribles y otras hermosas, y ellas construyen nuestro ideal de lo que esperamos para ese gran momento

Lo cierto es que al final, es **el bebé** quien decide cómo y cuándo... Y puede ser muy frustrante

Tener un **plan de parto** armado te ayudará: a conocerte, identificar qué quieres para ese momento, nivelar expectativas y estar preparada si las cosas cambian  
(que va a pasar, sin duda)





# APARECE TU GRAN AMIGA

## La culpa

Y estará mucho tiempo ahí, sino siempre. La maternidad se vive con **ambivalencia**, amas con intensidad y también buscas tu propia (nueva) identidad, tu nueva versión, para lo cual necesitas tu espacio

No te diré que no sientas culpa, porque no sé puede. Pero si regula tus expectativas, y confía, **lo estás haciendo bien**



# Guía digital para madres en gestación

AGRADÉCETE LLEGAR HASTA ACÁ!  
ES POR TI Y TU BEBÉ

## ENCUÉNTRAME EN

@primeriza.porsegundavez

<https://www.derylatam.com/ceciulloa>

ps.cecilia.ulloa@gmail.com

Ps. Cecilia Ulloa Raffo

