

*Ariel*

# DAR A LUZ CON HIPNOPARTO

LA GUÍA COMPLETA PARA VIVIR EN CALMA TU EMBARAZO Y PARTO

**PAULA RIPOL**

PRÓLOGO DE LA DRA. LAIA VIDAL

**A LA VENTA EL 3 DE ABRIL**  
Autora disponible para entrevistas

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN**

**Laia Barreda Vicent** | RESPONSABLE DE  
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO  
659 45 41 80 | [laia.barreda@planeta.es](mailto:laia.barreda@planeta.es)



# SINOPSIS

**Un libro eficaz para prepararse a un parto positivo, alejar el miedo y empoderarse.**

El embarazo y el parto son momentos trascendentales. Muchas mujeres experimentan ansiedad y aprensión, cuando en realidad se trata de fases transformadoras que deberían vivirse desde la calma y la conexión. Los medios de comunicación y la visión del parto como un mero trámite —o incluso una patología— han creado un imaginario colectivo a menudo equivocado. El hipn parto permite cambiar esta mentalidad para vivirlo de forma serena, con información y herramientas.

**Paula Ripol presenta un programa de acompañamiento eficaz basado en la evidencia científica.** Su obra brinda nociones teóricas junto con técnicas de relajación profunda y visualización combinadas con pensamiento y lenguaje positivo, que te permitirán confiar en ti misma y tomar las mejores decisiones junto con quien te acompaña. ¿Qué esperas para cambiar el miedo al parto por las ganas de conocer a tu bebé?

## LA AUTORA

**PAULA RIPOL MEYA** es madre de dos criaturas, reconocida instructora de hipn parto y está formada en salud mental perinatal. Es la fundadora de myBabymyBirth®, un proyecto donde divulga, forma y acompaña a miles de madres y parejas de todo el mundo en la técnica del hipn parto para mejorar su experiencia de parto.

[www.mybabymybirth.com](http://www.mybabymybirth.com)

[www.paularipol.com](http://www.paularipol.com)

©Cortesía de la autora



# ALGUNOS EXTRACTOS

**«YO ME PROPUSE DAR LA BIENVENIDA A MIS HIJOS DE UNA FORMA MUY DISTINTA, QUERÍA UN PARTO MÁS RESPETUOSO Y RESPETADO, Y PUDE LOGRARLO. SI ESO ES LO QUE TÚ TAMBIÉN DESEAS, ¡ESTE LIBRO ES PARA TI! VERÁS QUE LO IMPORTANTE NO ES CÓMO NACE TU BEBÉ SINO CÓMO VAS TOMANDO DECISIONES CONSCIENTES A LO LARGO DE TODO EL PROCESO, EMPEZANDO DESDE EL EMBARAZO. YO QUERÍA ELEGIR CÓMO, DÓNDE Y CON QUIÉN PARIR. Y ASÍ LO HICE, DESDE EL AMOR Y POR EL AMOR.»**

## **PRÓLOGO DE DRA. LAIA VIDAL (@TUINSTAGINE)**

«Paula, después de prepararse con el hipn parto y dar a luz a su primer bebé en casa, se fascinó por el nacimiento y el asombroso poder de nuestro cuerpo. Su deseo de saber y compartir lo experimentado la llevó a calificarse como Profesora de Hipn parto por Katherine Graves, en un curso avalado por el prestigioso Colegio Real de Comadronas del Reino Unido, y a seguir formándose en esta dirección para ayudar a las demás a confiar en sí mismas en un momento de máxima vulnerabilidad.»

«El hipn parto, la técnica de relajación profunda y de concentración que se despliega en estas páginas, es un testimonio de cómo la preparación para el día del nacimiento puede ser una experiencia transformadora. Es un recordatorio de que las mujeres tienen opciones, pueden tomar decisiones desde el conocimiento y romper los protocolos establecidos por la medicina convencional, y de que sus vivencias merecen ser honradas, protegidas y celebradas.»

«No podemos ignorar una cruda realidad: el miedo al parto, la distancia de los profesionales y la violencia obstétrica existen, y esta última es además un flagelo que pervive en muchos

rincones del sistema sanitario (hospitales y clínicas, públicos o privados). Esta obra se convierte en una herramienta valiosa en nuestra lucha contra esta injusticia.»

## INTRODUCCIÓN

«Cuando di a luz a mi primer hijo algo cambió: tenía una fuerza y una energía dentro que quería que todo el mundo supiera, y es que el parto puede ser completamente diferente a la idea preconcebida. Quería que este «secreto tan bien guardado» ya no lo fuera. Lo primero que pensé fue en escribir sobre ello. Cinco años más tarde, y con otro bebé en la familia, esto ha sido posible; ahora este libro incluye mi experiencia enseñando el hipn parto a miles de mujeres, dos partos propios en casa, mucha más formación y conversaciones con las mejores profesionales de maternidad de varios países. Es el libro que me hubiera gustado tener en mi primer embarazo.»

## LA CIENCIA DETRÁS DEL HIPNOPARTO

**«El hipn parto es una preparación que te ayuda a soltar miedos y ganar confianza en el proceso natural del parto.** Muchas mamás que lo utilizan afirman tener experiencias positivas y sentirse en calma, confianza y empoderadas.»

«quiero empezar desmitificando algunos conceptos para sacárnoslos de encima desde el principio:

- «El hipn parto sirve para hipnotizarte y no enterarte de nada»: en realidad, es más bien lo contrario, te brinda las herramientas para que puedas tener un rol activo durante la gestación y el parto.
- «El hipn parto solo está indicado para un parto natural»: los conocimientos que tendrás al terminar el libro y las técnicas que aprenderás se pueden aplicar a un parto natural en casa, en el hospital, con inducción y hasta con cesárea. Realmente sirve para cualquier tipología. Siempre mejorará tu experiencia porque, independientemente de cómo quieras parir, vas a necesitar estar relajada y serena y esto es lo que consigues con el hipn parto.
- «El hipn parto no va de la mano de la medicina»: más bien al contrario, pues se basa en datos y comprobaciones científicas, y justamente nos basamos en hacer muchas preguntas y tener información veraz para poder tomar decisiones conscientes y autónomas.

- «El hipn parto no es compatible con querer la epidural»: en lo que mucha gente no repara es que probablemente van a pasar horas antes de que se te administre una epidural, si es lo que deseas. [...] Varios estudios demuestran que las mujeres que recurren al hipn parto usan menos fármacos para paliar el dolor, como la epidural.»

### De dónde viene la parte 'hipno' de la palabra

«¿Por qué se llama 'hipn parto'? La parte *hipno* de la palabra viene de 'hipnoterapia'. Esta técnica está clasificada como terapia alternativa y usa sugerencias positivas y visualizaciones para ayudar a las personas a cambiar conductas.»

**«Así es como funciona el hipn parto: construyendo confianza en el proceso natural con el poder de las palabras, pues desbloquea miedos inconscientes, ideas preconcebidas que no sabías ni que tenías en tu cabecita, pero están, y si no las atacas durante el embarazo (o incluso antes), pueden salir más adelante en forma de bloqueos, tensiones o no dilatación.** Aquí está la gran diferencia con cualquier otro libro de maternidad y parto. Porque no necesitas hacer mucho para parir, tu cuerpo está perfectamente diseñado para hacerlo, el problema es que no partimos de cero, sino que hemos almacenado mucha información negativa durante mucho tiempo. Seas consciente de ello o no, esta es la realidad, ya sea por las imágenes que tienes grabadas de películas donde a menudo lo enseñan como un evento de emergencia, o porque la vecina del cuarto te ha contado que la hija de su amiga tuvo un parto horrible. Y aunque pienses «oh, esto a mí no me afecta», tu inconsciente va formando una imagen de lo que es un «parto normal» con todos estos *inputs* negativos que va recibiendo. Reemplazar esta información confusa por mensajes positivos es toda una labor. Y este trabajo se hace previa y paulatinamente, de modo que el día del parto solo tienes que dejar que tu cuerpo haga aquello para lo que está diseñado.»

«En hipnoterapia la herramienta principal son las palabras. Las palabras también son poderosas (sobre todo cuando vienen de alguien en quien confiamos) y pueden afectar nuestras emociones; además, como hemos visto, esto tiene una repercusión directa en nuestro cuerpo.»

Palabras que evitar	Palabras que utilizar
Contracción	Ola
Dolor	Sensaciones, intensidad, poder
Paciente	Mamá
¿Te duele?	¿Estás cómoda? ¿Puedo hacer algo por ti?
¿Quieres algún calmante?	Sabes que tienes opciones

«Teniendo en cuenta que cada persona percibe el dolor de manera diferente, puedo afirmar que el hipn parto, aunque no llegue a eliminar el dolor totalmente, reducirá su nivel, haciéndote sentir más cómoda y preparada para soportarlo.»

«Y, ¿por qué es tan importante el lenguaje cuando estamos embarazadas o cuando estamos de parto? Durante esta fase de nuestra vida nos encontramos en un estado vulnerable, los cambios hormonales hacen que nuestros sentidos estén alterados. Por ejemplo, algunas mamás notan el olor del pescado de forma fuerte y desagradable, puede que saborees la comida con un gusto metálico o diferente y puede que mires cuatro veces antes de cruzar la calle. Estos desbarajustes que afectan a nuestros sentidos también nos hacen más sensibles y, en consecuencia, todo lo que oímos puede tener un impacto mayor que el que tendría normalmente. Por eso las palabras nos pueden afectar aún más que cuando no estamos embarazadas y durante el parto. Además, la naturaleza lo tiene todo muy bien ingeniado, y atravesar un estado de mayor vulnerabilidad propiciará que, cuando tengamos a nuestro bebé en brazos, nos enamoremos de él y lo cuidemos.»

**«LA PRINCIPAL HORMONA RESPONSABLE DEL PARTO  
ES LA MISMA HORMONA QUE NOS HACE SENTIR BIEN.»**

«Ya empezamos en el punto de partida teniendo miedo. Muchas mujeres están aterrorizadas incluso antes de quedarse embarazadas, y me he encontrado a mujeres que no quieren ni tener hijos ¡por el miedo que le tienen al parto! Se nos ha inculcado que el parto es algo horrible por lo que pasar, así que muchas mujeres ya están produciendo adrenalina incluso antes de que llegue el parto. De esa manera, partimos desde un lugar de desventaja.

Cuando tenemos miedo producimos adrenalina, los músculos del útero no reciben la sangre que deberían recibir para que continúe teniendo oxígeno y por tanto funcionan menos

eficientemente, les cuesta más, van más lentos y duele. Este miedo hace que los músculos se tensen y esto duele, así que esto nos mete más miedo en el cuerpo y caemos en este ciclo del que es difícil salir. Y es que el riego sanguíneo, al estar en estado de pánico, no está yendo al útero, y tu bebé no está recibiendo el oxígeno que necesita, con lo que las pulsaciones del corazón del bebé disminuyen. Que un bebé tenga estrés fetal quiere decir que a su corazón le cuesta retomar el ritmo cardíaco después de cada ola, lo cual significa que el bebé está encontrando el parto difícil.»

«El parto debería sentirse como algo intenso o potente pero no tiene que ser doloroso, pues tu cuerpo está funcionando como está diseñado para hacerlo. Esta sensación es muy diferente a cuando te rompes una pierna o te sacan un diente, porque en estos casos algo ha fallado o se ha roto y se tiene que reparar. **Así que si estás relajada vas a producir más oxitocina y no entrarás en el ciclo de miedo, tensión, dolor:** todo funciona tal como está diseñado que funcione.»

## TÉCNICAS DE HIPNOPARTO

«La **respiración ascendente** también se usa en *mindfulness*, yoga, meditación y con personas que sufren de insomnio o estrés. La exhalación es más larga que la inhalación, lo que hace que sea muy difícil entrar en un estado de pánico cuando utilizas esta respiración. Esta es realmente la técnica más utilizada de hipnoparto y una que marcará una gran diferencia en tu parto.»

«Desde mi experiencia, **las relajaciones son, seguramente, la técnica más poderosa de hipnoparto** que, junto con la respiración, te ayuda a encontrar la calma que tanto necesitamos para dar a luz. Tienen dos funciones:

- Funcionan de tal manera que te transportan hacia una relajación profunda, lo cual te ayuda a absorber los mensajes positivos sobre el parto y a construir tu autoconfianza. Si has hecho meditación alguna vez, verás que funcionan de una manera parecida. Es como si bajaras la barrera protectora de tu mente permitiendo el acceso a tu inconsciente e internalizando mensajes positivos sobre el parto.
- Por otro lado, si las usas durante tu parto te mandan a un estado de relajación profunda del que hemos ido hablando ya, que favorece la fisiología del parto, el planeta parto. Así que el trabajo más importante se hace con la preparación y, de

hecho, siempre digo que lo bueno del hipn parto es que toda la preparación se hace durante el embarazo para que el día que des a luz a tu bebé simplemente puedas soltar y dejes que la práctica haga lo que se espera de ella.»

## **TOMA EL MANDO DE TU PARTO**

«La ley dice que todo profesional de salud materna está obligado «al respeto de las decisiones adoptadas libre y voluntariamente por el paciente» (Art. 2.6). Así pues, **por ley tienen que respetar tu decisión, y puedes hacer lo que tú quieras, independientemente de la opinión de los profesionales que te acompañan.** Es tu cuerpo, es tu bebé, es tu parto. Claro que tenemos que escuchar atentamente el consejo y la experiencia del personal sanitario, pero es importante que tengas claro que eres tú quien da el permiso para que alguien te haga algo y no al revés. A veces oyes a mamás que dicen «me tienen que hacer un tacto», «me tengo que poner la vía», «me van a inducir», «me tengo que hacer la prueba de O'Sullivan» o «no me dejan llegar a las 42 semanas de embarazo», pero esto por ley carece de sentido.

No estoy sugiriendo que digas no a todas las intervenciones, estoy precisando que no queremos intervenciones que simplemente se hagan por rutina ni adoptar un rol pasivo durante nuestro embarazo. Quieres ser tú quien tome la decisión para salir de la experiencia empoderada, sabiendo que elegiste en ese momento lo mejor para ti y tu bebé.»

«Además, **en obstetricia solamente alrededor del 9-12 % de los protocolos de los hospitales, según el Royal College of Obstetrician del Reino Unido (RCOG), están basadas en evidencia científica de peso.** El 40 % de las recomendaciones están basadas en opiniones de expertos (has leído bien: opiniones). Esta opinión considerada de expertos puede estar muy sesgada según el tipo de profesional, la formación recibida, el entorno laboral, el tipo de nacimientos que han acompañado en su trabajo, entre muchos otros factores. Es importante que existan los protocolos porque cumplen su función y pueden ayudar a detectar cuándo un embarazo o parto se desvía de la normalidad, y hasta pueden salvar vidas, pero tienen su lugar y su momento. No podemos dejar de lado la personalización de cada caso y el sentido común. Los protocolos están formulados desde una perspectiva de adoptar el mínimo riesgo en el hospital, pero muchas veces sin considerar los riesgos que estas mismas intervenciones causan o sus consecuencias no intencionadas.»



## LA FECHA IMPROBABLE DE PARTO

La OMS dice que un embarazo normal es entre la semana 37 y 42, ¡un periodo de cinco semanas de diferencia! Y hay muchos bebés que nacen sanos antes y después de esta ventana de fechas. La fecha probable de parto es una estimación, nada más. La mayoría de los bebés de un primer embarazo nacen de media en la semana 41+1 y en subsecuentes embarazos 40+5.<sup>2</sup> **Las parejas que practican el hipn parto tienden a vivir esta espera de forma más relajada y positiva, pues se toman estas últimas semanas para disfrutar del tiempo en pareja, descansar y el autocuidado.**

## INDUCIR EL PARTO

«Según la OMS, los partos no deben iniciarse por medios artificiales (esto es, inducirse) por conveniencia. Y las comadronas de ALPACC en un documento sobre inducción añaden: «Esta medicalización interrumpe el proceso fisiológico, debilita la capacidad de la mujer para parir y afecta negativamente a su experiencia de parto».»

«Según la OMS, solo se debería inducir un parto cuando hay una razón clínica, es decir, cuando se decide que el bebé está mejor fuera del útero que dentro (en beneficio del bebé o la mamá) o hay una condición clínica. Sin embargo, en España a una de cada tres mujeres se le induce el parto, y en una gran mayoría de casos es por simple conveniencia. Hay veces donde la inducción puede ser la mejor opción, entonces tenemos que estar agradecidas de que exista y tengamos esta opción y esquivar así una cesárea. Lo que debemos evitar es que se haga sin una justificación clínica, simplemente porque un obstetra se va de vacaciones, se acercan las fechas de Navidad o porque hemos llegado a la semana 40. Si la inducción no está justificada por motivos clínicos, lo mejor es esperar a que el parto empiece de manera espontánea.»

«Entonces, si se nos ofrece una inducción, es importante que entendamos si esta es realmente necesaria, es decir, si los beneficios superan los riesgos de la propia intervención. Los motivos clínicamente recomendables son preeclampsia, colestasis no controlada, patologías que cursen con presencia de anticuerpos y cualquier enfermedad que no se pueda tratar hasta que el bebé haya nacido.<sup>6</sup> Pero en realidad, la mayoría de inducciones se ofrecen por otros motivos, y los beneficios de esta inducción no son tan claros. Recordemos que en un sistema de medicina defensiva prevalece el recomendar una

inducción (hacer algo) frente al manejo expectante, aunque en muchos casos no haya evidencia que apoye esta sugerencia. Estos son algunos de los motivos que se suelen dar para indicar una inducción en orden de frecuencia que más oigo a las mamás.»

«No hay pruebas concluyentes de que la inducción de rutina antes de las 42 semanas de gestación mejore los resultados fetales, maternos o neonatales en comparación con el manejo expectante. La inducción antes de las 42 semanas solo es necesaria en casos de mayor riesgo, mientras que para embarazos sin complicaciones se puede continuar hasta que el parto se inicie de forma espontánea o se induzca en la próxima semana.»

## **ELEGIR MI ESPACIO**

«Pero no pensábamos que el hecho de escoger el centro médico entraña sus riesgos y que el solo hecho de dar a luz en un hospital puede traernos complicaciones debido a las intervenciones que alteran la fisiología del parto, por ejemplo. Solo si empezamos a verlo como un evento normal y seguro dentro de nuestra vida sexual y reproductiva podremos decidir desde un lugar objetivo. Pero ¿es seguro dar a luz así en España, donde el parto en casa no está incluido en la sanidad pública? En 2021 se publicó el primer estudio observacional retrospectivo sobre el parto planificado en casa con 750 mujeres de bajo riesgo de Cataluña, que dieron a luz entre el año 2016 y 2018. Este estudio corrobora que el parto en casa cuando la mamá tiene un hospital a unos 30 minutos de su hogar es seguro con resultados parecidos a otros estudios internacionales.»

«Una pregunta que te ayudará a resolver muchas de tus dudas: ¿qué pasaría en la naturaleza, qué haría nuestro cuerpo? ¿Qué pasos seguiría este proceso? Creo que pensar de esta forma a veces nos hace entender que realmente estamos interviniendo demasiado y deberíamos confiar más en el curso de la naturaleza.»

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN**

**Laia Barreda Vicent** | RESPONSABLE DE  
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO  
659 45 41 80 | [laia.barreda@planeta.es](mailto:laia.barreda@planeta.es)



*Ariel*