



Prólogo de la  
DRA. LAIA VIDAL

Dar a luz con  
**hipnoparto**

La guía completa para vivir  
en calma tu embarazo y parto

PAULA RIPOL

*Ariel*

PAULA RIPOL

Dar a luz con  
**hipnoparto**

La guía completa para vivir  
en calma tu embarazo y parto

Prólogo de la  
DRA. LAIA VIDAL

*Ariel*

Primera edición: abril de 2024

© Paula Ripol Meya, 2024

© Laia Vidal, por el prólogo, 2024

© Paola Grande (@miss\_littlebig), por las ilustraciones de interior, 2024

Diseño de maqueta de Irene Mármol

Derechos exclusivos de edición en español:

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.

[www.ariel.es](http://www.ariel.es)

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

ISBN: 978-84-344-3749-4

Depósito legal: B. 5.248-2024

Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene  
el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y  
en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa  
de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar  
o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la  
web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



# Índice

<i>Prólogo - Dra. Laia Vidal</i> .....	11
<i>Introducción. Un secreto compartido</i> .....	13

## PARTE 1 LA CIENCIA DETRÁS DEL HIPNOPARTO

<b>1. Empieza el viaje</b> .....	21
Prepara tu mochila de recursos .....	24
El poder de la mente y de las palabras .....	30
Apacigua el neocórtex y alimenta el inconsciente .....	38
Relato de parto: Neus y Juanma .....	42
<b>2. La fisiología del parto</b> .....	45
Los músculos del útero .....	46
Las hormonas, las emociones y los sentidos .....	53
Optimiza tu ambiente y prepara tu cuerpo .....	57
Relato de parto: Victoria .....	66
<b>3. Técnicas de hipnoparto</b> .....	71
Respiraciones y visualizaciones .....	71
Afirmaciones positivas .....	79
Practica anclajes, relajaciones y masajes .....	82
Relato de parto: Itzae .....	97

## PARTE 2 DECISIONES EN EL EMBARAZO

<b>4. Aspectos físicos del embarazo</b> .....	103
Nutrición y suplementos .....	103
Pruebas en el embarazo .....	107
Posiciones que adoptan los bebés durante el embarazo ..	111
Posiciones DIA .....	118

Prepara tus músculos más íntimos . . . . .	124
Relato de parto: Martina . . . . .	131
<b>5. Toma el mando de tu parto . . . . .</b>	<b>133</b>
Tomar responsabilidad de tu parto . . . . .	133
Tu consentimiento informado y derechos en el parto . . . . .	136
Saber navegar el sistema sanitario . . . . .	141
Entender los riesgos . . . . .	143
Comprender la evidencia científica . . . . .	146
Utiliza BRAINS . . . . .	148
Alza tu voz con PARA . . . . .	155
Relato de parto: Erobe . . . . .	158
<b>6. La no tan dulce espera y el plan B . . . . .</b>	<b>161</b>
Cómo controlar la mente cuando hay marea alta . . . . .	161
La fecha improbable de parto . . . . .	163
La importancia de hacer nido . . . . .	165
La activación del proceso de parto . . . . .	167
La inducción del parto . . . . .	169
El parto instrumental . . . . .	183
La cesárea . . . . .	185
El proceso del parto y del nacimiento... . . . .	192
Relato de parto: Janina . . . . .	193

**PARTE 3**  
**LLEGA EL MOMENTO DE DAR A LUZ**

<b>7. Elegir mi espacio . . . . .</b>	<b>197</b>
Quién te acompaña . . . . .	197
Escoger dónde parir . . . . .	200
Qué pasa si... . . . .	209
Medidas de confort . . . . .	211
Relato de parto: Laura y Laia . . . . .	223
<b>8. Organizar el plan de parto . . . . .</b>	<b>227</b>
Preferencias de parto . . . . .	227
Practicar marca la diferencia . . . . .	238
Bolsa de maternidad para la mamá y el bebé . . . . .	240
Bolsa de maternidad para el acompañante . . . . .	243
Relato de parto: Ana . . . . .	245

<b>9. El día del parto</b> .....	249
El inicio del parto .....	249
La fase latente del parto o pródromos .....	252
Los tactos vaginales .....	254
La fase ascendente del parto .....	258
La transición: ¡me voy para casa! .....	265
La fase descendente del parto .....	266
La hora sagrada .....	269
Relato de parto: Rosa .....	280

## PARTE 4

### EL ACOMPAÑAMIENTO Y EL CUARTO TRIMESTRE

<b>10. El rol de tu acompañante</b> .....	285
Sois un equipo .....	285
El sistema del termómetro .....	294
Tu rol en el posparto .....	298
Relato de parto: Silvia .....	304
<b>11. Por fin en casa</b> .....	307
Cuarto trimestre .....	307
Cómo tener tu mejor posparto .....	310
Construye tus herramientas .....	318
El final es el principio de tu viaje .....	323
Relato de parto: Laura .....	328
<i>Unas últimas palabras de la autora</i> .....	331
<i>Recursos myBabymyBirth®</i> .....	333
<i>Reconocimientos</i> .....	335
<i>Notas</i> .....	337
<i>Referencias bibliográficas</i> .....	344

PARTE 1

**LA CIENCIA DETRÁS  
DEL HIPNOPARTO**

## Capítulo 1

### Empieza el viaje

Al quedarme embarazada de mi primer hijo viviendo en Londres, mi desconocimiento del proceso del parto era inmenso. Mi mayor referente eran mis amigas españolas y la mayoría de ellas había tenido «un parto común», lo que para mí era normal en ese momento, es decir, en el hospital, con epidural y siguiendo las pautas del o de la ginecóloga a rajatabla. Mi imagen empezó a cambiar cuando tuve mi primera visita con la comadrona de un hospital público de la ciudad. Allí me hicieron un cuestionario y, entre otras preguntas, me ofrecieron tres opciones donde podía parir: en el mismo hospital, en una casa de nacimiento o en mi propia casa. Tuve curiosidad por esta última, así que sin ninguna obligación y pudiendo cambiar de opción en el futuro, escogí esa. Poco sabía yo que esto era el principio de algo maravilloso. Pensándolo bien después, creo que la razón por la que me aventuré a saber sobre todo ello se remonta a una conversación que tuve con una comadrona conocida, quien me contó que los mejores partos ocurren en casa. Supongo que fue una semillita que se plantó en mi cabeza años atrás y durante mi embarazo fue creciendo y floreciendo sin ni siquiera saberlo. Otro dato que estaba en mi inconsciente fue que mi abuela tuvo a sus nueve hijos en casa y siempre hablaba con total naturalidad del tema.

Cuando le comenté a Matt, mi marido, e ingeniero, que en ese momento trabajaba en el departamento de riesgo de un banco, la opción que había puesto en el cuestionario, pues ya te imaginas la lista de inseguridades y potenciales peligros que asomaron por



su cabeza. Él es una persona a la que nunca le gusta correr peligros que se puedan evitar y le encanta contrastar la base científica y las estadísticas de las cosas. Por ello, me miró con cara de escéptico y no me tomó muy en serio, sin embargo, me apoyó a indagar más. Unas semanas después nos vino a visitar a casa una comadrona. Los dos habíamos preparado un Excel muy extenso con preguntas sobre todo aquello que nos inquietaba acerca del parto en casa y sus riesgos, pero después de comentar todas nuestras dudas con ella, nos quedamos fascinados tras darnos cuenta de que, si seguíamos determinadas pautas, ¡el parto en casa podía ser una opción segura! Por lo tanto, continuamos con esta idea en la cabeza. Pasado el tiempo, y en otra visita de una de las comadronas especializadas en ello, surgió el tema de *hypnobirthing* o hipnoparto, y de la diferencia tan grande que marcaba en la experiencia de dar a luz de las mamás. Lo primero que asocié al nombre fue hipnotización y pseudociencia, sin embargo, impulsados por la curiosidad, aunque bastante recelosos, nos apuntamos a un curso de parto focalizado en el hipnoparto. Apenas intuíamos que aquello sería el inicio de un viaje precioso y sin retorno en nuestras vidas. Desde ese momento viví mi embarazo más tranquila y segura de mis decisiones. Sabía que tenía todo lo que necesitaba para parir a mi bebé y darle la mejor bienvenida. Matt, quien de entrada pensaba que él ni tenía que asistir al curso, y que disimuló sus pocas ganas de acompañarme, salió encantado y sin entender cómo no es obligatorio que toda futura mamá y todo futuro papá hagan esta formación.

Nos acercábamos al gran día y rompí aguas coincidiendo con la llegada de mis padres de Barcelona para estar a nuestro lado. El poder de la mente empezaba a tener efecto, pues al saber que ya estaban conmigo, me relajé y mi cuerpo sabía que era un buen momento para empezar el proceso que me iba a llevar junto a mi bebé al otro lado de la piel. ¡El parto fue increíble! La mejor experiencia de mi vida.

Tanto mi marido como yo nos sentíamos preparados para saber qué esperar y qué hacer en cada fase. Recibimos a nuestro

bebé en una bañera de partos en el salón de nuestra casa, en plena calma, con amor y en nuestra intimidad, acompañados por dos comadronas magníficas. Hubo un par de aspectos que me sorprendieron, dado el impacto tan grande que había tenido el hipn parto en mi experiencia. El primero fue el rol de mi pareja, que fue vital e inestimable. Él mantuvo una participación activa durante todo el proceso y sabía qué hacer en cada momento para que yo pudiera desconectar de todo lo superfluo y me pudiera focalizar en dar a luz a mi bebé. La segunda fue cuestionar las intervenciones que se proponen en el camino. Si no hubiera tenido la información suficiente y la confianza, probablemente mi parto hubiera sido inducido en el hospital, pues después de romper aguas no entré en fase activa hasta pasadas las 24 horas. Gracias a todas las competencias adquiridas durante el curso, pude sentirme suficientemente segura para decidir que no quería pasar por una inducción y prefería esperar a que el bebé saliera de forma espontánea.

Salí del parto siendo una mujer nueva, con una criatura junto a mí que cambió no solo mi vida personal sino también la laboral, ya que me formé para ser instructora de hipn parto con Katherine Graves Hypnobirthing<sup>1</sup> en el Reino Unido y cambié radicalmente mi carrera profesional. Empecé dando el curso en inglés en el barrio londinense donde residía y poco a poco empecé a tener futuras mamás interesadas en hacer el curso en castellano y catalán en España y en el resto del mundo. Así que me focalicé en ello y hoy en día, con el Pack Digital de hipn parto de myBabymyBirth®, el curso disponible *online*, ya son miles de mamás y sus parejas quienes se han formado.

Ahora ya soy mamá de dos preciosos niños. Mi segundo parto fue también en la bañera, en casa, y aunque se desarrolló de otra manera, utilicé las mismas herramientas que en el primero y fue una experiencia igual de magnífica. Creo plenamente en nuestro poderoso cuerpo que gesta y pare de manera increíble. La naturaleza lo tiene todo muy bien diseñado. Se podría afirmar que el hipn parto no es más que retornar a nuestros orígenes y confiar en

nuestra fuerza atávica. Se trata de dejar de lado imágenes horribles (la mayoría heredadas de la cultura o las prácticas hospitalarias poco respetuosas) y centrarnos en lo positivo, basándonos en evidencia científica. En las páginas que siguen te voy a contar cómo relacionarte y trabajar con tu cuerpo para que el dar a luz no te dé pánico y resulte más eficiente, independientemente del tipo de parto que elijas o acabes teniendo (un parto natural en el hospital, un parto con epidural, un parto en casa o un parto por cesárea).

## PREPARA TU MOCHILA DE RECURSOS

He introducido el concepto de hipnoparto, pero vamos a empezar por el principio para que te vayas adentrando en este viaje que a mí tanto me fascinó y prepares tu mochila. El hipnoparto 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.<sup>2</sup>

Esta preparación se basa en el funcionamiento de nuestro cuerpo para trabajar con él y no en su contra, así como en las últimas evidencias científicas. Es más comparable a la psicología del deporte, donde atletas olímpicas usan técnicas parecidas para superarse a sí mismas. El hipnoparto funciona igual: te ofrece los medios para que logres optimizar tus habilidades innatas y utilices tu mente de tal modo que tu cuerpo funcione lo mejor posible. Te ayuda a creer en ti misma y en el poder de procreación que llevamos dentro, pero al que a veces nos cuesta acceder. Quizá tengas ideas preconcebidas sobre ello, pues el término no ayuda, así que quiero empezar desmitificando algunos conceptos para sacárnoslos de encima desde el principio:

☾ «El hipnoparto 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. Queremos vivir esta experiencia tan maravillosa de

forma consciente para superar los miedos y dar la mejor bienvenida a nuestro bebé.

☾ «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. Queremos tener al personal sanitario de nuestro lado para tener una buena experiencia de parto y para evitar episodios de violencia obstétrica. Pero sí es verdad que los vamos a cuestionar, pues no queremos opiniones o subjetividad, queremos pruebas científicas y ser nosotras junto con nuestro acompañante quienes decidamos. ¡No te abrumes, que tengo un capítulo entero hablando sobre esto!

☾ «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. Así que todas las técnicas que vamos a cubrir con el hipn parto te van a ayudar, y después quizá ya no necesites la epidural. Varios estudios demuestran que las mujeres que recurren al hipn parto usan menos fármacos para paliar el dolor, como la epidural. Otros beneficios del hipn parto que se apreciaron en este mismo metaestudio fueron las mejores puntuaciones de Apgar en los bebés, así como una primera fase del parto más corto.<sup>3</sup>

Tenemos muchas ideas preconcebidas y seguramente has interiorizado, sin querer, un tipo de parto por los diferentes *inputs* que has recibido a lo largo de tu vida. Probablemente la primera imagen que te venga a la cabeza cuando piensas en el parto es la de una mujer tumbada en la cama, boca arriba, con las piernas en litotomía, casi ajena a lo que está pasando. Este libro poco a poco irá cambiando tu perspectiva y dejarás atrás muchos conceptos que das por hecho, pero que en realidad no están basados en pruebas concluyentes y que sin embargo damos por correctos dado que se realizan de forma rutinaria en la sociedad donde vivimos. La idea es que, a medida que avances con el libro y vayas practicando los ejercicios y técnicas que te voy a proporcionar, tengas ganas de que llegue el día de dar luz. Quizá ya tienes muy claras algunas cosas sobre tu parto, pero te animo a que cuestiones hasta las decisiones más firmes. Esta es una praxis clave para entender si estas tomando tales decisiones desde el conocimiento y unas bases sólidas, o simplemente por suposiciones que has hecho a través de opiniones o experiencias que te han contado. Quiero que pongas en duda las cosas y seas crítica, que consultes otras fuentes para contrastar información y no tomes por válidas todas las afirmaciones, pues irás descubriendo también que hay muchos mitos. Pero el hecho de sostener este libro entre tus manos ya indica que estás más cerca de conseguir tu mejor parto.

## Qué voy a aprender con hipnoparto

El hipnoparto te va a ayudar a:

- ☾ Entender el poder de tu mente y la psicología del parto. Comprender que ciertos pensamientos pueden desencadenar hormonas del parto que van a trabajar *con* tu cuerpo o *contra* él.
- ☾ Entender la fisiología del parto para poder trabajar con tu cuerpo. En el parto hay un conjunto de hormonas que se encargan de dirigir las acciones de tu cuerpo, y queremos ayudar a

nuestro cuerpo a producir las hormonas que nos van a ayudar en el proceso, no las que nos lo van a poner difícil.

☾ Entender cómo funcionan los músculos del útero y lo que necesitan para que funcionen más eficientemente. Al igual que cuando corremos un maratón necesitamos beber agua y comer para que nuestras piernas cubran los 42 km de distancia, en el parto necesitamos una serie de cosas para poder avanzar y llegar al destino donde conocemos a nuestro bebé.

☾ Cambiar la mentalidad y sentirte positiva para el parto (incluyendo afirmaciones positivas y relatos de partos reales positivos).

☾ Tener técnicas de relajación y respiración para poder aliviar las sensaciones del parto. «Preparar el parto con técnicas de respiración y relajación parece beneficiar a las mujeres durante su parto, dándoles mayor confianza en sí mismas y autoeficacia de parto.»<sup>4</sup>

☾ Entender las opciones disponibles, basadas en evidencia científica, para poder tomar las mejores decisiones durante tu embarazo y parto. Básicamente, si no entiendes tus opciones no estás escogiendo libremente y tienes más probabilidad de no estar contenta con el resultado porque no decidiste desde una posición fuerte.

☾ Tener un acompañante (o pareja) de parto activo o activa y útil durante el parto. He enseñado hipn parto a parejas para su segundo parto y se han asombrado del rol tan diferente que les propongo al rol que tuvieron con un primer bebé, donde literalmente no sabían qué hacer y cómo ayudar a la mamá. En un segundo parto han entendido lo que estaba haciendo el cuerpo de la mamá, podían hablar con el personal sanitario y asistir a la mamá cuando esta lo necesitaba.

☾ Crear el plan de parto. Al terminar el libro dispondrás de información y herramientas para poder escribir tus preferencias de parto.

☾ Empezar la maternidad de la mejor forma posible. El embarazo, parto, posparto y crianza no son etapas separadas, sino que todas van unidas por un hilo conductor. Una tiene consecuencias en la siguiente, tanto a nivel hormonal como en la experiencia que nos dejan, y constituye el punto desde donde empezamos la siguiente etapa. Si ya desde el embarazo tomas control de tu camino, llegarás a la maternidad desde un lugar mucho más fuerte y consciente.

☾ No se trata de tener fe en el hipnoparto para que funcione, pues verás que todo es lógico y práctico. Simplemente tienes que leer el libro, asimilar los conceptos y hacer la práctica propuesta para cambiar la mentalidad del parto.

## De dónde viene la parte ‘hipno’ de la palabra

¿Por qué se llama ‘hipnoparto’? 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, como puede ser dejar de fumar, perder peso o el miedo a volar, así como reducir el dolor y la ansiedad durante procedimientos médicos. Utiliza el poder de nuestra mente para hacer los cambios que queremos. Hipnoparto o hipnoterapia no tiene nada que ver con la hipnosis que aparece en la televisión, donde vemos a una persona perder el control y hacer cosas raras como ladrar. De hecho, lo que conseguimos con hipnoterapia es estar en un estado de nuestra mente muy relajado, también llamado hipnosis, a través del cual podemos acceder a una parte del cerebro donde se originan nuestros pensamientos, creencias, percepciones, sensaciones, emociones, memoria y comportamientos. Una vez alcanzado este estado, gracias a la hipnoterapia podemos modificar o reemplazar los pensamientos inconscientes que impulsan nuestro comportamiento actual. Se podría decir que cada día vamos a una clase de hipnosis justo antes de dormir o justo al despertarnos, cuando atravesamos ese

momento en el que estamos muy relajadas y escuchamos el despertador de lejos. Es un instante en el que simplemente estás muy tranquila pero no estás dormida. También puede ser que hayas experimentado un estado de hipnosis o trance cuando conduces una ruta que conoces, a la misma hora, con el mismo coche. A veces tienes la sensación de no saber cómo has llegado a tu destino porque tu mente pensante se relaja y no te das cuenta de lo que ha pasado porque tu inconsciente estaba al mando. Pero vale la pena saber que, si el coche de delante frena, tú frenarás y nadie tiene que contar hasta cinco para que despiertes. Así que dicho estado, que no es más que una relajación profunda, es el que queremos cuando damos a luz a nuestros bebés. Irás aprendiendo que esta circunstancia no es solo agradable, sino que favorece el proceso natural del parto y permite alumbrar de manera ininterrumpida. De igual modo, durante ese estado nos beneficiamos realmente al escuchar información con poder sugestivo, porque es como si bajaras una barrera de tu mente pensante y tu inconsciente pudiera absorber todos esos mensajes. 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. Siguiendo las pautas marcadas por el hipnoparto, a medida que se acerque la fecha, iremos eliminando miedos y mensajes nocivos que tienes grabados para remplazarlos por positividad y confianza. Es un sistema donde vamos a menos, en vez de ir a más.

## EL PODER DE LA MENTE Y DE LAS PALABRAS

Nuestro cuerpo y nuestra mente están fuertemente vinculados, pues se envían mensajes constantemente, aunque no siempre somos conscientes de esta estrecha relación en nuestra vida cotidiana. El control que tenemos sobre nuestros pensamientos es muy poderoso y puede aprovecharse positivamente cuando nos preparamos para el parto. Es importante ser conscientes de lo que podemos controlar y hacer todo lo posible para manejar estas variables, pues esto nos pondrá en una posición más favorable para estar relajadas y fluir cuando toca.

Es un hecho sabido que nuestros pensamientos pueden afectar nuestro cuerpo de forma física; cuando nos sentimos asustadas, nuestro corazón se acelera; cuando estamos avergonzadas, nuestras mejillas se sonrojan, y cuando pensamos en algo feliz, sonreímos. Vamos a corroborar si eso es verdad con algunos ejercicios prácticos.

### Ejercicio

Repítete a ti misma esta afirmación positiva en voz alta y con confianza cinco veces:

*Con cada respiración, respiro relajación y comodidad.*

*Con cada exhalación, exhalo tensión y estrés.*

¿Cómo te sientes después? ¿Tu respiración se hizo más lenta?

¿Te sientes más relajada en la zona de la cara, el pecho o los hombros?

### Conclusión

Seguramente te notarás mucho más distendida y tu respiración se habrá ralentizado. No te dije en ningún momento que te relajaras, simplemente, repitiendo estas palabras en tu mente, tu cuerpo consiguió hacerlo.

Por otro lado, nuestras acciones físicas también pueden tener un efecto en cómo nos sentimos mentalmente. Una entrada en el blog de la prestigiosa Facultad de Medicina de Harvard publicada en 2016 explicaba cómo el movimiento del cuerpo puede afectar incluso tus sentimientos.<sup>5</sup> Se pudo demostrar cómo el ejercicio aeróbico reduce la ansiedad y la actividad física regular o los movimientos de meditación, como por ejemplo hacer yoga, hasta pueden reducir los síntomas de la depresión.

Estos ejercicios tan simples nos demuestran que, aunque pasemos por episodios que no podemos o nos cuesta controlar (como por ejemplo una sensación de estrés o bloqueo), en realidad sí podemos hacer cosas para mejorar nuestro estado de ánimo.

### Ejercicio

Sonríe durante 20 segundos a tu pareja o a un amigo en persona (puedes hacer el ejercicio delante de un espejo si no tienes a nadie contigo).

¿Cómo te sientes después?

Elige una canción que te guste y tenga buen ritmo y báilala. Yo escogí *Three Little Birds* de Bob Marley, pero elige la que tú quieras.

¿Cómo te sientes después?

### Conclusión

Seguramente te notarás más alegre y animada, pues cuando hacemos algo que nos hace sentir bien físicamente podemos transformar nuestro estado de ánimo.

## La fuerza de dar a luz está en mí.

Ahora que ya sabes que no te voy a hipnotizar, sino que vamos a utilizar el poder de tu mente para lograr una gestación y parto más tranquilos, vamos a profundizar un poco más con la teoría. 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. Si, por ejemplo, durante tu embarazo alguien te dice algo como «Ya estás a punto de dar a luz, ¿verdad?», cuando quizá solamente estás de 25 semanas, ¿cómo te va a sentar el comentario? Quizás te sentirás incómoda, pues esto implica que «has ganado más peso de lo esperado» o «tu barriga es más grande de lo esperado». Evidentemente, nada de esto es cierto, pues cada persona y barriga es única, pero puedes entender el impacto que pueden tener estas palabras en una mujer embarazada. Si el proceso de parto ya ha empezado y la comadrona te dice «solo has dilatado 2 cm», cuando quizá llevas horas con olas y piensas que pronto vas a abrazar a tu bebé, puede que esta información tenga un impacto negativo en cómo te vas a sentir. Sería mucho mejor si te dijera «tu cérvix ya está 2 cm dilatado, ¡muy bien, campeona!». Así que en función de cómo usemos las palabras podemos interferir positiva o negativamente en el significado del mensaje que se percibe.

### Tip para empezar desde ya

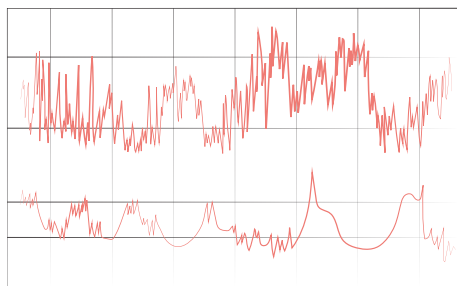
Procura detenerte en cómo utilizas las palabras desde el embarazo y cómo se expresan las personas a tu alrededor. A partir de ahora empieza a usar las palabras a tu favor, probando a reformular las frases con otras, si fuera necesario.

Por desgracia, en el ámbito médico a menudo se usan muchas palabras desafortunadas en todo el seguimiento del embarazo, cuando en realidad estamos hablando de un proceso muy natural y positivo. Algunos ejemplos de comentarios recurrentes durante los meses de gestación son: «Eres una mujer de bajo riesgo» o «de riesgo alto», en vez de expresarlo como un embarazo saludable o uno que necesita más atención. También es muy común escuchar que el bebé está «en mala posición», cuando se podría decir que el bebé está en la posición más habitual o en otra menos frecuente. Se habla de «cérvix incompetente», de si «tu pequeño llega tarde» si nace después de la fecha probable... podríamos continuar con muchos otros ejemplos. Por eso te aconsejo que a partir de ahora empieces a detenerte en las palabras negativas que empleas y las sustituyas. Al principio se te hará raro, pero te acostumbrarás y verás que este nuevo hábito tiene un impacto muy efectivo en tu forma de ver el embarazo y el parto. Es importante que tu pareja empiece a adoptar estas expresiones también y que lo escribas en tu plan de parto para que el personal sanitario también lo sepa y usen los términos que sean más de tu agrado. Así que yo te voy a dejar un par que seguramente quieras sustituir desde ya:

 El concepto de CONTRACCIÓN lo sustituimos por OLA.

La palabra en sí es muy dura de pronunciar, date cuenta cómo dices CON-TRAC-CIÓN. Pero lo más importante es la asociación que tenemos ya hecha en nuestro cerebro. ¿Qué te viene a la cabeza cuando piensas en CONTRACCIÓN? Seguramente en contraer, tensar, en algo que se hace pequeño o incluso en dolor. Este significado no es la manera más adecuada para describir lo que está pasando en nuestro útero, pues, aunque unos músculos se contraen, hay otros que se relajan. Estas asociaciones semánticas ya están formadas en tu mente, no hay que hacer grandes esfuerzos para cambiar los vocablos que usamos. A partir de ahora me voy a referir a las contracciones con la palabra ‘olas’ durante todo el libro.

Además, es una manera más precisa de describir lo que nuestro útero está haciendo: si miramos el gráfico que dibuja la máquina cardiotocográfica o CTG (también llamados monitores), que se usa para controlar la potencia de las olas, vemos muy claramente cómo se va delineando una curva que sube hacia arriba hasta llegar a un punto de máxima intensidad y después baja, al igual que las olas del mar. Y es una manera mucho más bonita y armoniosa de describir las contracciones. ¿Quién no asocia las olas del mar con la calma y las buenas vibraciones?



☾ La palabra DOLOR la sustituimos por INTENSIDAD, SENSACIÓN O PODER. El dolor es un indicador de que algo no va del todo bien en nuestro cuerpo. Pero cuando estamos de parto nuestro cuerpo entra en un rendimiento óptimo, por eso las sensaciones que vamos a sentir están más próximas a la intensidad, el poder o la presión que al dolor. La intensidad del parto es fisiológica y muy diferente a otro tipo de dolor (como el que sentimos cuando nos rompemos una pierna o recibimos un golpe, por ejemplo). Además, solemos asociar el dolor con alarma y sufrimiento, y el parto está muy lejos de ambos conceptos. Me gusta clarificar también que si durante tu embarazo notas dolor, procura utilizar esta palabra para comunicar lo que sientes con el personal sanitario, pero evítala para referirte al parto. Sobre todo, es importante que tu acompañante y las personas de tu alrededor intenten evitarla.

### Ejercicio

Te pregunto: «¿Te duele algo?».

Seguramente haces un escaneo muy rápido de tu cuerpo, de pies a cabeza, para ver si encuentras alguna molestia. ¡Siempre hay algo que no está al cien por cien! Tu cerebro busca activamente el dolor si esto es lo que se le sugiere. Es mucho mejor si te pregunto: «¿Estás cómoda?». Y entonces, seguramente, sin pensarlo me dirás: «¡Sí!».

### Conclusión

Debemos evitar sugerir conceptos que nos hagan pensar en algo negativo, porque nuestra mente se focaliza automáticamente en ello.

A medida que el parto vaya avanzando la intensidad irá a más. Algunas comadronas preguntan entonces a las mamás si ya les duelen mucho las contracciones, y de esa manera les dejan con el mensaje de que esto tiene que ir a más, ¡hasta que no duelan lo suficiente! Que te adviertan de que el dolor tiene que ir aumentando no es algo que ayude mucho, ¿verdad? En cambio, si pensamos que queremos que la intensidad vaya a más porque nuestro útero está trabajando de forma extraordinaria y nuestro bebé pronto estará con nosotras, entonces estaremos deseando que la intensidad suba.

Muchas mamás describen su propia vivencia como algo sumamente intenso, pero aseguran que no sintieron dolor. Por supuesto, todas somos únicas y cada una tiene un umbral de dolor distinto, pero esta es una manera mucho más positiva de pensar en el proceso. 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. Siguiendo esta línea, si durante el parto tu acompañante o el personal sanitario te quieren ofrecer opciones de calmantes o analgésicos por si te «duele», es

mucho mejor que te pregunten: «¿Cómo te puedo hacer sentir más cómoda?». O simplemente que te recuerden que tienes opciones y estas últimas ya las irás descubriendo a medida que vayas leyendo. Aunque en tus preferencias de parto indiques que quieres la epidural, puedes especificar que la pedirás tú cuando la necesites, no cuando lo consideren oportuno los demás (pues si te lo preguntan justo en un momento en que estas llevando el parto la mar de bien, tu mente se podría focalizar en la epidural cuando quizá no sea necesaria ni te lo habías todavía planteado). Por otro lado, si te ofrecen la epidural, también podrías pensar, inconscientemente, que no debes estar llevando muy bien el parto, perder confianza en tus capacidades y creer que el personal sanitario está seguro de que la necesitas.

Resumen de palabras que podemos sustituir durante nuestro embarazo y parto:

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

Tendemos a utilizar mucho el «no» delante de una acción que no queremos que ocurra, en vez de centrarnos en lo que debemos hacer o lo que queremos que haga otra persona. Si te digo «no pienses en una jirafa rosa», ¿en qué piensas? En una jirafa rosa, por supuesto. Lo que estamos escuchando en realidad cuando se dice esta frase es «piensa en una jirafa rosa, no». Es decir, primero pensamos en el sujeto y verbo y la negación viene al final. Por eso, aunque te digan que no pienses en algo, tú lo piensas antes de entender que no deberías hacerlo. Siempre es mejor sugerir lo que quieres que piense la otra persona o buscar la forma positiva de

transmitirlo, en vez de decir lo que no quieres que piense o haga. También irás comprobando cómo aprendes herramientas para la vida cotidiana y para la crianza, y es que este consejo te irá muy bien cuando tu bebé empiece a moverse y a tocarlo todo. En esa fase quieren descubrir el mundo y explorar; cuanto más peligroso, más atractivo le parecerá el objeto, y podrías pasarte el día diciendo «¡no!». Por ejemplo, si tu bebé tira la cuchara en el suelo, no le digas: «No tires la cuchara al suelo», porque simplemente estás haciendo que se focalice en lo que ya está haciendo. Es recomendable decirle lo que tiene que hacer: «La cuchara se queda en el plato».

Volviendo al parto, muchas veces las comadronas o acompañantes dicen cosas como «no te preocupes», «no tengas miedo», «no estés tan tensa, no te va a doler mucho...». Aunque lo hagan con la mejor intención del mundo, lo que oye la mamá es «preocúpate», «miedo», «tensa», «dolor...». A pesar de que están intentando tranquilizarte y darte seguridad, están consiguiendo comunicar justo el mensaje contrario, pues tu mente cree que quizá hay algo por lo que debes preocuparte o tener miedo. En esta tabla te dejo algunas alternativas que puedes utilizar, serán también muy útiles para tu acompañante:

Palabras que evitar	Palabras que utilizar
No te preocupes	Tranquila, todo está bien
No te pongas nerviosa	Tu bebé y tú estáis bien
No tengas miedo	Estás segura, confía en tu poder
No te va a doler	Las sensaciones que notes solo las sentirás durante unos momentos
¿Quieres algún calmante?	Sabes que tienes opciones

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.



Es parte de tu rol como compañero o compañera el proteger el entorno durante el embarazo y el parto, y evitar así que lleguen algunos de estos mensajes negativos a la madre. Por tanto, si el **acompañante** de parto oye hablar a alguien con lenguaje negativo (aunque sea sin darse cuenta), se lo puede decir o puede procurar que la mamá no escuche estos mensajes que no la van a ayudar. Algunas sanitarias puede que sean más abiertas de mente o que tengan mayor conocimiento del efecto que poseen las palabras en el parto que otras.

## APACIGUA EL NEOCÓRTEX Y ALIMENTA EL INCONSCIENTE

Nuestro cerebro está formado por tres partes distintas: el reptiliano, que es la parte más instintiva; el límbico, donde están las emociones, y el neocórtex, donde yace todo lo racional.

La parte de tu cerebro que sabe parir es donde residen los instintos y tiene que liderar el proceso del parto. Según la doctora Ibone Olza,<sup>6</sup> parimos en un estado alterado de nuestra conciencia, y otras autoras lo han descrito de una forma parecida. Hablando en lenguaje cercano, es como si tú estuvieras completamente «a tu rollo» en una zona lejos del planeta Tierra; de forma más filosófica, se podría decir que estás en busca de tu bebé y, cuando nace, vuelves al planeta Tierra con él. Cuando estás en este estado pierdes todo sentido

del tiempo y desconectas del mundo exterior para reconectar con tu instinto y tu bebé. A este estado lo podemos llamar también «planea parto», porque la mamá está centrada en parir.

El neocórtex es la parte del cerebro que busca los riesgos, hace preguntas, analiza... es la parte consciente de nuestro cerebro. Nos puede venir bien durante el embarazo, pero esta parte del cerebro no sabe parir. Tenemos que reducir la actividad del neocórtex durante el parto para que no se entrometa en un proceso del que sabe bien poco. Durante el parto buscaremos «entretener» al neocórtex con las técnicas del hipn parto y otras herramientas que iremos viendo para dejar vía libre al cerebro más primitivo.

El cerebro límbico es donde hemos acumulado todas las historias o imágenes negativas del parto y donde se crean conductas que reaccionan casi automáticamente ante estos recuerdos. Aquí es donde el hipn parto hará un gran trabajo «reprogramando tu mente» para eliminar mensajes negativos sobre el parto y llenarlo de mensajes positivos.

De este modo, podemos hablar también del neocórtex como la parte consciente de nuestro cerebro, y el límbico y reptiliano como la parte inconsciente. También lo podemos llamar disco duro porque es donde se almacena la información. Durante nuestro embarazo queremos entrenar el neocórtex a relajarse para que el día del parto nos sea más fácil, y queremos vaciar el contenido que no interesa del disco duro y reemplazarlo por positividad sobre el parto.

## Entrena tu positividad

☾ Lee relatos de partos positivos. Evita escuchar, desde ya, cualquier mensaje negativo sobre alumbramientos. Es un fenómeno realmente interesante, cuando estamos embarazadas, constatar cómo algunas personas, que ni siquiera conoces bien, sientan la necesidad imparable de venir a contarte todo lo negativo que han oído sobre el parto. No pasa en otras situaciones: cuando vas a correr un maratón, la gente no te empieza a contar que otra persona se rompió el tobillo o, si vas a coger un avión por primera vez, la gente no viene y te cuenta los peligros que

corres... Pero en el parto, sí; todo lo que oímos es negativo. Al final de cada episodio tienes un relato de parto positivo y en nuestra web puedes leer muchos más.

☾ Vídeos positivos. Empieza a ver vídeos de cómo puede ser un parto fisiológico y de partos positivos en general. La imagen que tenemos de los partos está sesgada por las películas y los documentales que hemos visto. Siempre se muestra el parto como un evento médico donde la mamá nunca es la protagonista. Así que empezar a ver partos donde la mamá es la protagonista ayudará a ir transformando nuestra mentalidad.

☾ Imágenes de partos positivos. Nútrete de imágenes de partos bonitos. Observa las posiciones que adoptan las mujeres para ir viendo que hay más opciones que estar tumbada hacia arriba en la camilla de un hospital.

☾ Afirmaciones positivas (página 79).

☾ Relajaciones (página 82).

☾ Grupos de embarazo. Unirte a ellos te puede conectar con personas con una mentalidad positiva sobre el parto. Nuestra comunidad de Instagram o Tiktok es un fantástico lugar donde empezar, y las mamás que hacen el curso de hipnoparto acceden a un grupo privado donde pueden compartir experiencias y resolver dudas.



## RELATO DE PARTO: NEUS Y JUANMA

Parto natural en el hospital (sin epidural), con la liana, la silla de partos y el espejo



Rompí aguas a las 18.00 del pasado 7 de mayo, ¡justo en el día de la madre! Fue en la semana 38+5. Me agaché a recoger la ropa de la lavadora, escuché un «¡pop!», y a continuación sentí cómo caía líquido por mis piernas... Al principio, pensé: «¿Será pipí?». Así que fui al baño y cuando iba a sentarme en la taza del wc volví a sentir el líquido entre mis piernas; esta vez me fijé bien y me di cuenta de que era agua transparente y sin ningún olor, así que, efectivamente, había roto aguas. Aún incrédula, salí en busca de mi pareja para contarle la noticia.

Tal y como habíamos aprendido en el curso de hipn parto, y siguiendo también los consejos de nuestra doula, hicimos vida normal hasta que tuviera olas intensas y con mucha frecuencia.

Nos fuimos a pasear por el campo con nuestra perra y a maravillarnos con lo que nos estaba pasando... En ese paseo nos reímos muchísimo, nos parecía una situación surrealista (cabe mencionar que era nuestro primer bebé), de esa manera generamos muchísima oxitocina, que más adelante me ayudó en la dilatación.

Volvimos a casa sobre las 20.30, y creo que el cuerpo es tan

sabio que esperó a llegar a nuestro hogar para que empezaran las olas. Inicialmente fueron suaves, pero ya bastante seguidas; en ese momento, para generar aún más oxitocina, pedí unas pizzas para cenar. Cuando llegaron yo ya tenía olas más intensas y se me había cerrado el estómago. Mi pareja preparó la casa con luces tenues, velas y música suave. Queríamos aguantar lo máximo posible en casa antes de ir al hospital. Empecé a utilizar la respiración ascendente recordando que las olas van y vienen y que no duran más de 40-60 segundos. Esta información me ayudó mucho a transitar las diferentes intensidades de las olas. De la respiración pasé a los sonidos vocales, y ya era mi cuerpo el que me dirigía del sofá al baño y del baño al sofá; me sentía completamente a gusto y a salvo tanto en el wc como en el sofá, donde entre ola y ola conseguí echar alguna cabezadita ¡y hasta soñar!

Entre esas olas expulsé el tapón mucoso, las olas eran cada vez más intensas y seguidas, hasta que llegó una ola muy muy intensa y noté cómo mi cuerpo quería empujar y mi voz se abrió con más fuerza para poder liberar el suelo pélvico. Hasta nuestra perra se percató de que habíamos pasado a otra fase del parto, sin darme cuenta empecé con la respiración descendente y a empujar. Eran las 2.30 de la madrugada y, la verdad, yo estaba tan metida en mi planeta parto que ni me enteré de que habían pasado seis horas desde que llegamos a casa. En ese mismo instante decidimos irnos al hospital (por suerte está a cinco minutos de casa), me atendió el matrn y la auxiliar y me hicieron el primer y único tacto, ya que había dilatado por completo y el bebé estaba en fase 3 de 4.

Mi pareja les dio nuestro plan de parto y se encargó de que siguieran todo lo que habíamos escrito en dicho plan. Nos fuimos directos al paritorio, ¡no había tiempo ni de ir al coche a por la bolsa del hospital! Entramos en el paritorio y me prepararon la liana, la silla de parto, me pusieron un espejo para poder verlo, se encargaron de bajar la intensidad de la luz y pudimos poner nuestra música, todo tal y como queríamos.

Yo seguía con mis pujos, controlando mis gritos y respiraciones para seguir con el proceso de parto sin ningún tipo de medicalización, ni epidural ni gas nitroso, solo las poderosas palabras de ánimo de mi pareja. Junto con el matró y la auxiliar, hicieron que nuestro pequeño Áfer saliera en no más de una hora.

Eran las 4:01 de la madrugada del 8 de mayo de 2023. Durante todo el proceso el matró nos informaba de todo lo que estaba pasando y de todas las opciones que teníamos. De hecho, no intervinieron en nada hasta en el momento del expulsivo que me ayudó a sacar al bebé.

Como el parto fue muy rápido me recomendó administrar oxitocina sintética para el alumbramiento de la placenta y evitar posibles hemorragias. Aquí si accedí, pues mi bebé estaba ya fuera. Nos dejaron la placenta unida al cordón y al bebé durante todo el tiempo que quisimos, y así poder hacer el corte tardío del cordón para que nuestro bebé recuperara toda su sangre.

Fue un parto muy amoroso, respetado y humanizado en un ambiente ideal.

¡Qué orgullosa me siento de ser mujer, de la fuerza y la valentía que tenemos y que regalamos al mundo en forma de vida! No podía haber tenido un mejor parto, y en parte fue gracias a los conocimientos que adquirí con el curso de hipnoparto, porque ¡la información es poder! ¡Millones de gracias, Paula!

Un abrazo, Neus

