

Masaje Embarazo Introducción

PROGRAMA LUZ Y AMOR VIDA INTRAUTERINA

La Fundación semilla del nuevo mundo, ha desarrollado el programa “Luz y amor vida intrauterina” con el fin de ayudarle a los padres en su preparación durante el proceso de gestación. Aquí encontraran unas sencillas y practicas herramientas que le permitirán tanto a la madre como al padre vivir la experiencia de traer un nuevo ser al mundo sin deteriorar la relación de pareja, desarrollar formas de acercamiento emocional, sensorial y afectivo de los padres hacia el bebé.

Si al llegar al programa tu mamita, te encuentras sola, sin tu pareja, acá te enseñaremos como prepararte durante los 9 meses de gestación, logrando un parto sano y con menos dolor. Te daremos herramientas para que le des a tu bebé todo el amor, comprensión y atención, además te guiaremos en tu proceso como mujer para que la llegada de tu bebé sea una oportunidad de un cambio positivo para tu vida, logres tus sueños y cumplas tus metas personales; manteniendo siempre una intrínseca relación de amor con tu bebé.

El programa luz y amor nació hace 14 años , tiempo durante el cual hemos trabajado presencialmente con más de 20000 madres que se han beneficiado utilizando las herramientas y los consejos que hoy pueden disfrutar en este portal. Nuestra experiencia la hemos puesto al servicio de los padres que quieren aprender y desarrollar la conciencia de traer un nuevo ser al mundo.

El programa luz y amor vida intrauterina es un manual que complementa la asesoría que recibes de tu ginecólogo. No olvides siempre seguir lo que tu médico recomienda unido al trabajo que aquí te enseñamos. El éxito del programa va unido a los masajes que te enseñamos mes a mes, con la terapia de luz que le corresponde a cada mes de gestación.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL MASAJE DURANTE EL EMBARAZO?

El contacto es uno de los tres elementos del amor, por lo tanto el masaje es amor que ayuda a bajar el miedo, tranquiliza a la madre física, mental y emocional. El masaje le permite a la madre ir aceptando los cambios que le pasan a su cuerpo durante el proceso de gestación, le permite reconocerse, sentirse aceptada y amada.

¿QUÉ ES LA TERAPIA DE LUZ?

La terapia de luz consiste en poner un papel seda con el color que corresponde a cada mes, en el vientre de la madre, es de suma importancia acompañarla de la luz de una lámpara por 5 a 15 minutos, la cual le proporcionará luz al bebé. La terapia de luz se trabaja mes a mes con sus colores correspondientes:

Mes 1: Rojo

Mes 2: Amarillo

Mes 3: Azul

Mes 4: Verde

Mes 5: Violeta

Mes 6: Rosado

Mes 7, 8, 9: Blanco

El color es un fenómeno físico- químico asociado a las innumerables combinaciones de la luz, relacionado con las diferentes longitudes de onda. El espectro electromagnético está constituido por todos los posibles niveles de energía de la luz. La energía se mide por la longitud de onda. Cuando utilizamos el color, unido a la luz da una frecuencia específica en cada color, que permite que el fotón de la luz active las células que están formando al bebé.

En el manual explicaremos mes a mes la función que cada color tiene en la formación de tejidos y órganos del bebé.

¿POR QUÉ LA TERAPIA DE LUZ DEBE IR ACOMPAÑADA DEL MASAJE?

Cuando hacemos el masaje, estimulamos las células del cuerpo de la madre, dándole dirección y movilidad. Las células al quedar activas necesitan una dirección específica, que es canalizada cuando se hace la terapia de luz. La información llega al cerebro, la luz la canaliza y la información baja a las células dándoles la orden de formar los tejidos. En realidad, la terapia de luz debe ir siempre acompañada del masaje y viceversa.

¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DEBE HACER EL MASAJE Y LA TERAPIA DE LUZ?

El masaje y la terapia de luz deben hacerse mínimo una vez por semana y máximo tres veces a la semana.

¿QUÉ BENEFICIOS TRAE ESCRIBIR UN DIARIO DURANTE EL EMBARAZO?

Escribir es una de las herramientas más eficientes que la madre puede utilizar para hacerse consciente de los miedos y de sus necesidades para poderlos trabajar o mejorar. Al escribir los miedos le permite a la madre bajar la ansiedad y tener la posibilidad de transformar sus emociones en estados más placenteros y tranquilos. El miedo excesivo produce la adrenalina que es contraproducente para la madre y el bebé, tanto a nivel físico como emocional.

Aquí puedes clasificar los miedos por temas:

MIEDOS FISICOS

Ejemplo: Son miedos originados por la formación del bebé y los cambios de tu cuerpo. Estos miedos después de haberlos escrito en el diario, verbalízalos con tu médico de cabecera. En la medida en que tengas más información, los miedos se irán disipando y te sentirás más segura.

MIEDOS EMOCIONALES

Ejemplo: Son miedos que se traducen en tristeza, frustración, impotencia, ansiedad, rabia, alta sensibilidad frente a todos los aspectos de la vida. Estos

miedos después de haberlos escrito, identifícalos desde el suceso específico correspondiente a dicha emoción. Busca a alguien de tu confianza, puede ser tu pareja, tus padres, una amiga o una hermana, luego verbalízalo con la persona que escogiste. Al hablar te darás cuenta que muchos miedos de este tipo no son tan reales y por lo tanto dichos sentimientos irán desapareciendo.

MIEDOS DE PAREJA

Ejemplo: Son miedos que surgen a raíz de tu cambio físico, de la relación sexual con tu pareja, de la comunicación entre ustedes y del estado de la relación en ese momento. Cuando escribas los miedos de este tipo, háblalo con tu pareja para que él también te entienda, y transmítele lo que necesitas, lo que no te gusta y lo que te gustaría que él hiciera por ti. En esta nueva etapa la comunicación es clave para que la relación se fortalezca. Hazle sentir a tu pareja que su aporte es muy importante y de ésta manera el podrá sentirse útil en este proceso.

MIEDOS ECONÓMICOS

Ejemplo: Son miedos que surgen a raíz de la llegada del bebé. Sentimientos de carencia económica, al creer que no habrá los recursos para alimentación, vestido, salud, estudio etc. Escribe estos miedos en tu diario, busca apoyo en las personas cercanas a ti, cuéntales tus miedos y entre todos busquen soluciones.

MIEDOS LABORALES

Ejemplo: Son miedos que surgen a raíz de tu estado, que te obliga a hacer cambios en tu trabajo. Después de escribirlos, compártelos con tu pareja, familia y/o amigos o personas de tu confianza y busca alternativas que se ajusten a tu situación real.

Repite el siguiente decreto todos los días al levantarte:

YO ACEPTO Y RECONOZCO LA ABUNDANCIA EN MI VIDA

ME PERMITO RECIBIR TOTAL LA ABUNDANCIA EN MI VIDA.