

# PLAN DE NACIMIENTO

Este es un plan de nacimiento, Ya que la mayoría de los planes, están dirigidos al profesional desde las necesidades de la mujer y/o sus preferencias con respecto a cómo prefiere que nazca bebé, hemos creído conveniente elaborar un plan pensando en las necesidades que podría tener el bebé y de lo que creemos que el pediría si se pudiera comunicar con nosotros en nuestra lengua.

Este plan, lo puedes ampliar, reducir, modificar... según las necesidades que sientas que tu bebé tendría y entregarlo al profesional en su nombre.

Plataforma  
pro Derechos  
del Nacimiento



Plataforma pro Derechos del Nacimiento

Rafael Casanovas 32 3º 2ª, 08880 Cubelles, Barcelona

Telef: 93896 94 90, <http://pdn.pangea.org/>

Creando una nueva Cultura de Nacimiento

## Plan de nacimiento.

Dirigido, a ti, que vas a acompañar a mi madre durante su parto y mi nacimiento.

El nombre de mis padres es:

Mi nombre es:

Naceré aproximadamente para él, del, del

Mis padres, han escogido, que seas tú (nombre si lo sabe de quién nos / le atenderá en nuestro parto/nacimiento), hay algunas cosas que necesito comunicarte. Para ello me gustaría que reflexionásemos juntos/as sobre mis/nuestras necesidades.

### **Sobre mi fecundación y mi gestación:**

Desde que entre en el vientre de mi madre, (momento escogido por mi ya que, todos los intentos de mis padres, profesionales y demás, no bastaron para que yo entrara antes. Tenía mis razones para hacerlo justo en ese momento) he hecho un trabajo incansable de multiplicación celular organización de mis órganos, miembros, glándulas, huesos, tendones...todo lo que respecta a la creación de mi cuerpo. Durante estos últimos meses, estoy concluyendo mi trabajo y preparándome para salir.

Mientras llega el día, yo, continuaré con mi trabajo y solo necesito que se me permita hacerlo lo más tranquilo posible. Para eso, te ruego que cuides del estado emocional y de soporte de mi madre, aportándole serenidad confianza y seguridad.

Te ruego, que no siembres en ella dudas alterarían su tranquilidad e influirían negativamente en mí. Que ella, no, sienta que estoy corriendo peligro en su vientre ya que es el lugar más seguro y necesario para mí y voy a intentar estar aquí el máximo tiempo posible para acabar mi proyecto.

Piensa por favor, cada una de las palabras con las que te dirijas a ella, mientras me está gestando. No siembres la incertidumbre sin estar seguro, de que corro un peligro grave y de que tu actuación, se solventará. Si no es así, te pediría que superaras tus propios miedos y no nos involucres en ellos ni a ella ni a mí.

Necesito que el útero de mi madre, sea un lugar confortable para mí hasta el momento de mi nacimiento y te pido, que colabores, como profesional, para que así sea, estoy seguro que ese, es tu deseo y que hará todo lo que esté en tu mano para apoyarnos.

### **Mi nacimiento**

Cuando llegue el momento, yo avisare. Recuerda, que contengo en mis genes la información de los millones de bebés que han nacido antes que yo, y que necesito para acabar mi proyecto, igual que la tenía para comenzar y continuar hasta ahora.

Quiero hacerte una reflexión: Si he hecho todo eso yo solo/la, espero que puedas confiar en que sabré como concluirlo y que también, podre hacerlo solo, bueno, con la ayuda de mi madre **ya que somos un equipo de dos**.

Yo y solo yo sabré cual es el momento perfecto para mi salida. Sera cuando me sienta preparado para ello, o cuando el entorno se vuelva tan inquietante e inseguro, que ya no pueda soportar más mi estancia en ese lugar. Espero que con tu ayuda eso no suceda.

Mientras, te comunicaré algunos detalles que son de vital importancia para los dos.

### **Te pido, que recuerdes que:**

1º Necesito que se respete el día y hora que yo escoja para nacer. Nadie mejor que yo, sabe cuando estaré preparado para ello. Te pido que recuerdes que yo, entre en el vientre de mi madre, cuando escogí y tengo igual de claro cuando el momento de salir

2º Se como tengo que salir y te pediría que estés atento (no tengas miedo, confía) a mis movimientos y mi forma de hacerlos.

3º Que respetes mi ritmo, en todo el proceso. Recuerda que el cuerpo de mi madre, también tienen memorias de miles de años, de otras mujeres que parieron antes que ella y que también

está diseñado y preparado para hacer el trabajo. Confía en ello y respeta esa sabiduría, solo tienes que permitir.

4º Recuerda que:

- Mi madre, necesita sus hormonas (las tuyas), para hacer todo el trabajo de parto. Si anulas la secreción natural de las mismas, todo cambiara y nos perjudicara a los dos.

- Necesita sentir su cuerpo y su fuerza, si esta anestesiada nada de ello funcionara igual. Yo, la necesito toda despierta.

- Necesitamos el apoyo de la ley de la gravedad a nuestro favor, acompáñala en una postura vertical, si eso es lo que ella necesita. Así no habrá necesidad de hacer ninguna maniobra para que yo descienda la cual también me perjudicaría

-Que para ella, es un proceso fisiológico e involuntario, como cualquier otra función fisiológica.

Recuerda que ella, no decide cuándo ni cómo, solo tiene que seguir su cuerpo, estar atenta a mis mensajes y ayudarme a salir.

Que su propio cuerpo, le ira indicando en cada momento como adaptarse a sus y mis necesidades. La libertad de movimientos será necesaria para los dos.

-Que su memorias ancestrales (con las que conectara ese día), son interrumpidas con cada intervención exterior,

Por lo cual, para que todo se desarrolle correctamente, necesita intimidad y respeto. Cualquier intromisión alterará el proceso, por lo que la privacidad y la "invisibilidad" (por tu parte, serán vitales.

5º En el momento que salga mi cabeza, te ruego que esperes a la próxima contracción, que estaré tomando fuerzas para hacer el último movimiento. Espera, y pídele a mi madre, que ponga sus manos en mi cabeza, para recogerme. Si necesita ayuda coloca tus manos junto a las tuyas y esperar a que yo decida sacar el resto de mi cuerpo. Por favor, no me extraiga, no me estires de la cabeza, me llevaras a una situación para la que no vengo preparada/o. espera, por favor, yo sé cómo hacerlo, solo que lo hare a mi ritmo.

6º En el momento de mi salida, mi única prioridad, es reencontrarme con cuerpo de mi madre. Ningún otro lugar podrá servir, para sustituir el único lugar que conozco por "acogedor que sea". En esos momento no existe en el mundo otro lugar para mi.

-Que por horas, mi peso, estatura, perímetro craneal pasará a ser detalles secundarios. y la mayoría de ellos (además de ser de nula importancia, no se pueden cambiar), nunca serán una razón de peso para llevarme a la desorientación que para mi supondrá el perder mi única referencia.

7º. Necesito paz y confianza a mí alrededor ya que eso será lo que recordare para siempre, ya que la naturaleza a previsto que en esos momentos yo registre lo que pasa y me adapte a ello.

Además, en estos momento mi cuerpo está captando todas las emociones que se emanan cerca de mí, y me cerebro registrándolo.

Instalar la confianza en la vida en esos registros es de vital importancia para mi vida. No hay prisa, por que haga la primera respiración, hace nueve meses que me oxigeno a través del cordón que me une a mi madre, así que si tienes prisa, respira tú, yo, posiblemente te imite y si no, ya lo hare a mi ritmo, pero no me fuerces.

8º Necesito la mirada de mi madre o mi padre. Mis ojos deben tener donde mirarse en el momento que yo pueda abrirlos. Yo necesito encontrarme con una mirada a través de la cual poder reconocermé. Necesito ver que me ven, para saber que existo.

9º Necesito algún tiempo (el mío), para incorporarme a la vida aérea, no importan cuanto hayan necesitado otros o cuanto tu consideres que me das, el mío, permítemelo.

- No quiero incorporar en mi, los miedos prisas y desconfianza de las demás personas, no me pertenecen. Cada una de las personas, que me reciben incluidos mis padres, tiene la obligación de haberse trabajado sus propios traumas, miedos inseguridades... para no proyectarlos sobre mí.

- Necesito integrar, que he cambiado de espacio, pero que continuo en mi hogar. Necesito poderme acurrucar sobre el cuerpo blando y dulce de mi madre y pasarme a allí las horas sintiendo su piel, hasta integrar, que aunque es una situación diferente, continuo en casa.

-Quiero cogerme a la teta, que yo elija en el momento que yo esté dispuesto (no hay prisa) y eso también requerirá de tu paciencia tranquilidad y confianza en que vengo preparado para hacerlo.

Todo lo demás que se me haga en esos momentos, está complicando mi incorporación al mundo y dejando en mi, registros que interferirán para siempre en mi vida te ruego que nos ayudes a evitarlo.

Nos conoceremos muy pronto, pero recuerda que a los primeros que necesito conocer, con los primeros que necesito reencontrarme, son mis padres. Durante los primeros minutos, mi cuerpo será colonizado por millones de bacterias quiero que sean las tuyas (sobre todo las de mi madre), las de otras personas o cosas, siempre me será ajenas e influirán negativamente en mi salud.

Estoy seguro que siguiendo estas sencillas pautas, mi incorporación a la vida exterior será mucho más beneficiosa para mí y mi familia.

Desde ya, se que pondrás el alma en ello y te estoy agradecido para siempre.

Nombre del bebé.....