A pregnant woman in traditional attire, including a white shawl with red patterns and a headband with gold coins, is shown in profile. She is holding a wooden mortar and pestle, grinding herbs. She has henna on her hand and is wearing multiple bracelets. A tattoo of a butterfly is visible on her side. The background is a soft-focus outdoor setting.

La concepción y el embarazo en la medicina Ayurveda

Para Ayurveda, el embarazo es la mayor muestra de nuestro poder creador como seres humanos.



Lo entiende como:

el acto más increíble e indescrptible de la capacidad de reproducción, no solo de nuestro cuerpo; sino también de nuestras historias, nuestros registros, pensamientos, creencias, emociones, temores y todo lo que nuestra mente y nuestro cuerpo experimentan.

Libera Tu Salud, tiene para ti este hermoso artículo sobre la concepción, embarazo y parto acorde con la medicina Ayurveda.

Ayurveda es la medicina tradicional de la india que se mantiene intacta **desde hace 5000 años atrás**, reconocida por la OMS, es salud preventiva para tener salud y calidad de vida en los tres cuerpos físico, mental y emocional.

Al tomar la decisión de crear vida, es importante entender y hacer consciente no solo lo que será y pasará al nacer. El proceso de la creación física, mental, emocional y espiritual de ese nuevo ser humano, definirá su proceso de crecimiento, desde el vientre hasta la adultez y el resto de su vida.



Así mismo, la conexión que se crea, entre el nuevo ser y la madre, por medio del cordón umbilical, el líquido amniótico, las pulsaciones, las conexiones nerviosas, la mente y la emoción, son infinitas.

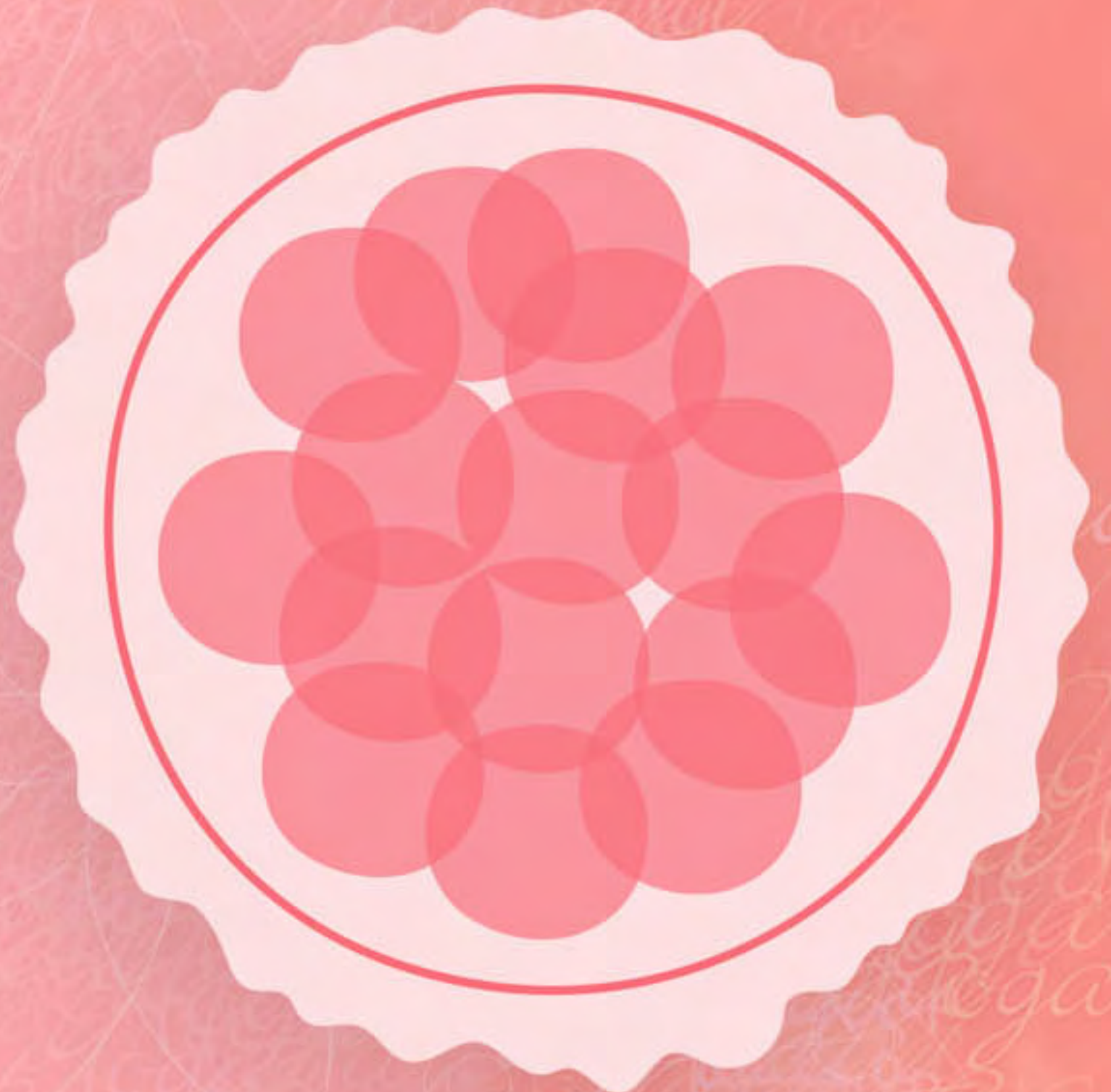
Es por esto, que el estado del embarazo debe ser un proceso de mucho bienestar, amor y calma, así lo entiende la medicina Ayurveda.

Esto quiere decir que el nivel de consciencia de la madre y el padre, deben ser mucho más elevadas, vibrando más alto.

Siendo responsables de cada acto y emoción, de cada alimento que consuman y de cada decisión que tomen.



La calidad de las células de padre y madre, óvulo y espermatozoide, dependen directamente del alimento que consumen.



El embarazo ideal para Ayurveda, comienza unos seis meses antes de la concepción, cuando los padres comienzan a rejuvenecer y purificar sus cuerpos a través de prácticas y rutinas diarias para mejorar su estado de salud física, mental y emocional.

Es de suma importancia prepararnos para el momento de la concepción, tanto el padre como la madre por igual.

Cuando se encuentran en óptimo estado de salud, se encuentran listos para unir sus semillas, con amor, con exaltación y alegría máxima.

Ya que de ese día, dependerá la constitución que el bebé llevará de por vida, su genética y su personalidad, le vamos a transmitir todo lo que somos ese día.

Una vez que has decidido tener un hijo todo lo que veas, comas y escuches, debe ser suave, armónico y agradable, lo que ayudará a fortalecer a tu bebé en crecimiento.

Hacer consciente esa decisión incluye saber que si deseas crear una vida saludable, tu vida, tu cuerpo y tu mente como padre y madre, deben ser saludables (así como es el creador así será la criatura).

Esto implica que la calidad de las células de padre y madre, óvulo y espermatozoide, dependen directamente del alimento que consumen, y de la calidad de vida que los padres llevan. Es importante hacerlo con amor, sin culpa y con la consciencia de nutrición, sin obsesión.

La madre y el padre deben nutrir su cuerpo y mente; pero no entrar en preocupación ni angustia a la hora de elegir el alimento más adecuado, solo escuchen a su cuerpo que necesita, qué les pide, que le hace falta y tómenlo; con entendimiento de lo que eso representa para los padres y para el nuevo ser.

La calidad en la nutrición es vital, pero de eso se encarga el cuerpo, él sabe elegir, escúchenlo atentos y todo estará bien, son recomendaciones Ayurveda para el embarazo.

La conexión del padre está intrínseca desde la concepción, pero se fortalece a través del amor que entregue a la madre y al hijo desde el exterior.



El amor que conecta a los padres, une al nuevo ser y es ahí donde el vínculo se establece.

La mujer no debe ser perturbada y un hijo debe ser esperado en felicidad, para que se sienta perteneciente y no indeseado, lo que sí es así, llevará por siempre ese sentimiento.

Los doshas de la mujer embarazada se van alterando, debido a que se alteran al mezclarse con los doshas del feto, por otra parte, el cerebro de la madre se encoge y su nivel mental disminuye, hasta seis meses después de haber dado a luz.

Por eso, esta medicina recomienda que la madre deje de trabajar y se preocupe por su bienestar y el de su bebé, meditar y establecer vínculos con él.

Si la madre se altera, lo hace por dos, por lo que las emociones fuertes pueden causar terror al bebé y le afectaran más que a la madre, así como también el miedo.

Las emociones se despiertan desde el principio del embarazo en el feto, por eso es necesario exponerte solo a influencias saludables durante el embarazo, puedes pasear, estar en contacto con la naturaleza, nadar y evitar ejercicios muy enérgicos que alteraran al bebé.

Sobre todo, en el octavo mes, que es cuando la madre está transmitiendo el ojas al bebé.



Ojas es la energía vital, en sanscrito, significa vigor, es la energía sutil y pura de nuestro cuerpo, la digestión, las impresiones y pensamientos, por eso mientras más puros estén nuestros pensamientos y emociones, mejores ojas transmitiremos al bebé.

El ojas es recolectado del plasma, sangre, músculos, tejido adiposo, huesos, medula ósea, semen y óvulos, o sea se recolecta de los 7 tejidos.

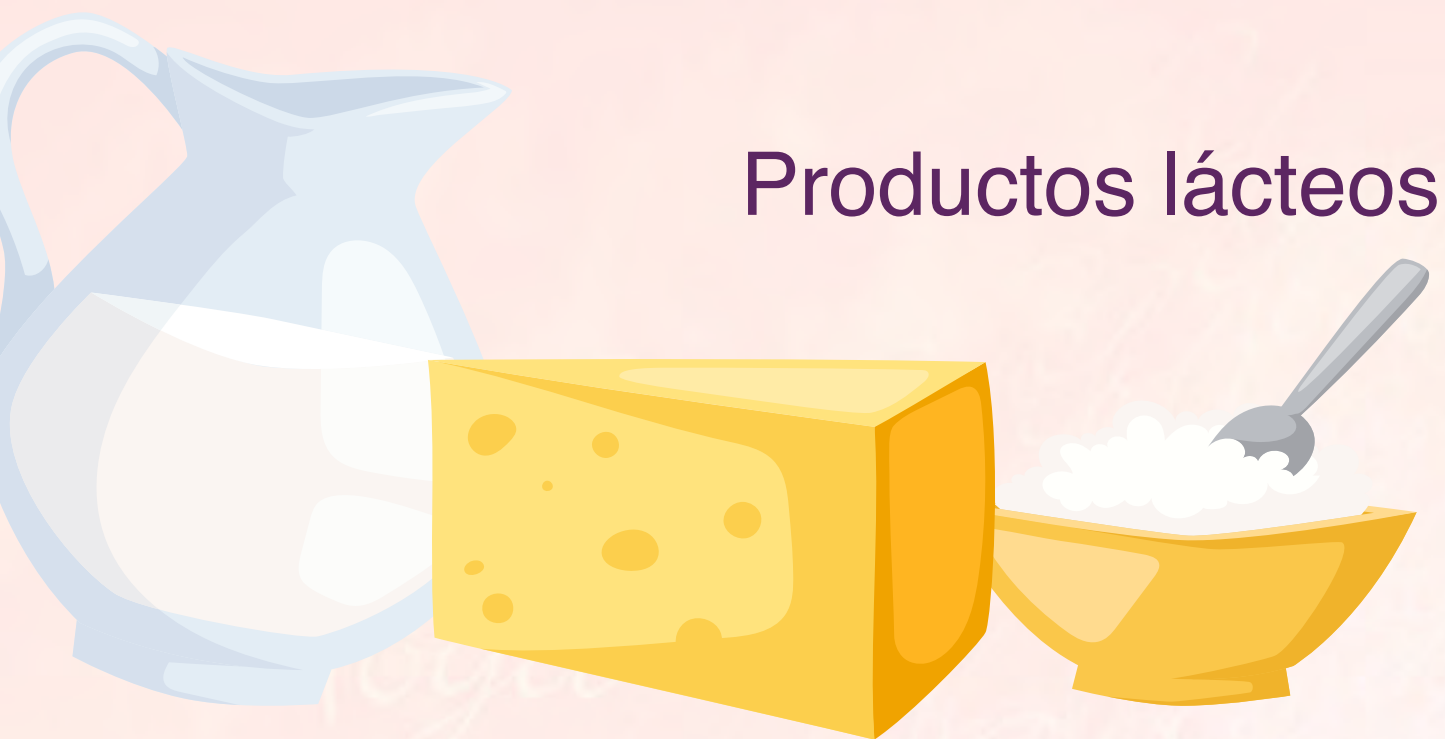


Para prepararse ambos padres para la concepción, comer alimentos que crezcan a la luz del sol, alimentos satvicos y alimentos que promuevan rasayana (rejuvenecimiento celular) como antioxidantes, es lo recomendable.

Elevar estado de ánimo hacer prácticas de meditación y bienestar, dormir 8 horas, un buen dormir también incrementará el ojas.

Consumir desde tercer mes de embarazo leche con ghee y miel, fortalecerá tejidos e incrementará la inteligencia en el bebé.

A continuación te presentamos una lista de alimentos, que se deben tomar durante el embarazo acorde con la medicina Ayurveda:

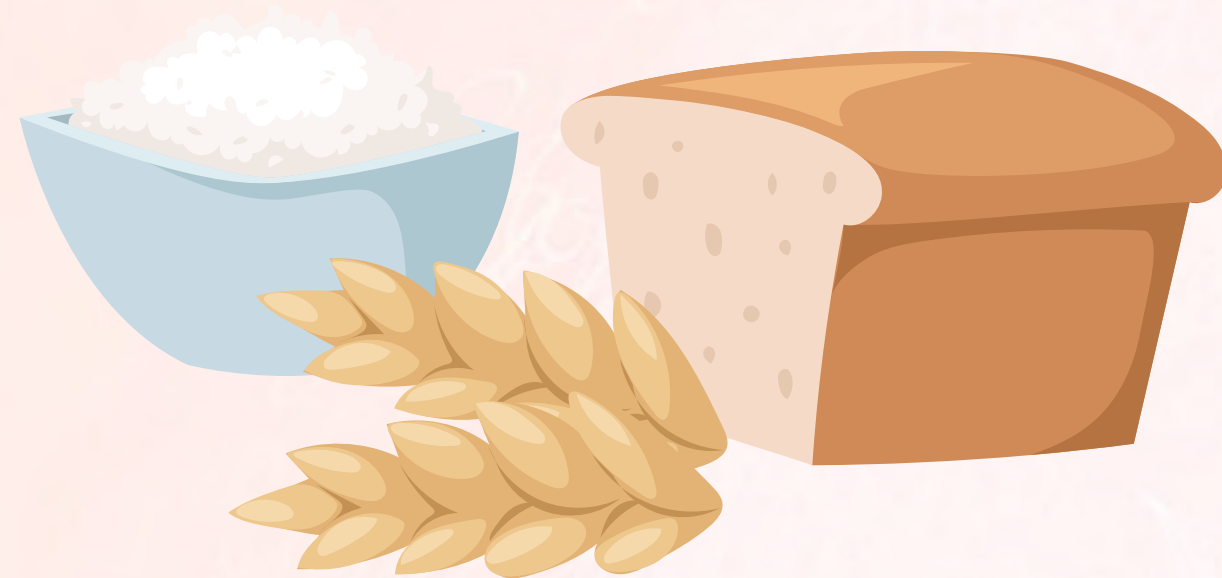


Productos lácteos

Leche entera y ecológica de vaca (pasteurizada) hervir antes de beber.

Ghee

Queso tierno/joven (Requesón, Panir)



Granos (integrales)

Cebada

Mijo

Avena

Quinoa

Arroz

Trigo

Se recomienda comer pan de Masa Madre



Legumbres

Frijoles Aduki

Frijoles Pinto

Habichuelas

Frijoles Mungo (Soya verde)

Frijoles Negros

Frijoles Edamame

Garbanzos

Lentejas rojas



Verduras (de la temporada)

Verduras que crecen cerca de la tierra:

Espárragos

Calabacín

Puerros

Calabaza

Remolacha

Hinojo

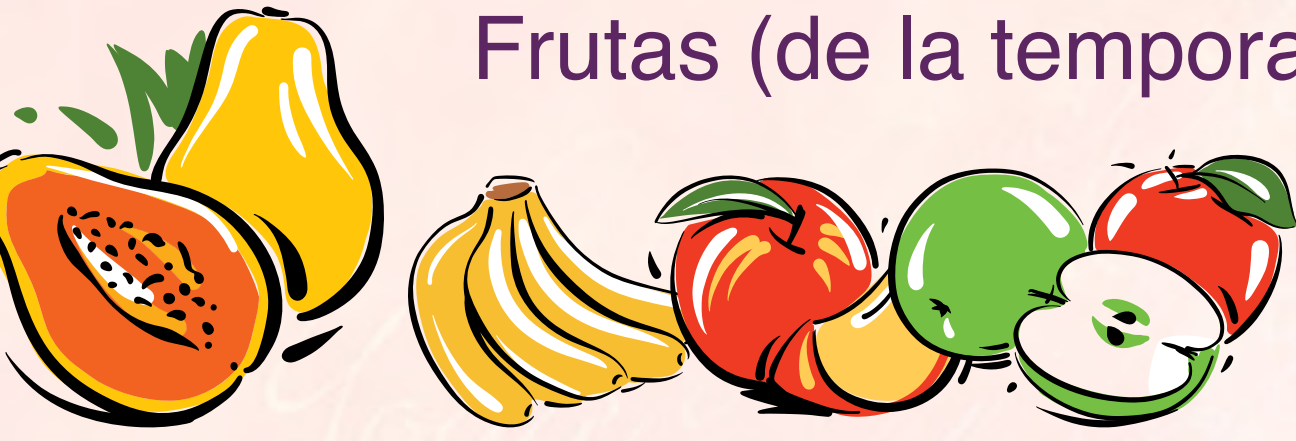
Zanahoria

Batata dulce



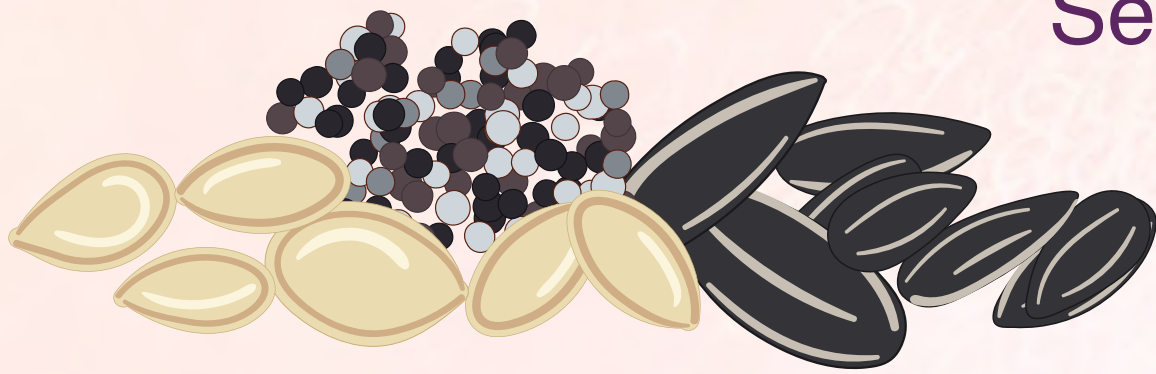
Nueces

Almendras
Marañón
Avellanas
Nueces pecanas



Frutas (de la temporada)

Frutas bien maduras y dulces
Las frutas se pueden cocinar o freír en mantequilla Ghee y añadir especias al gusto.



Semillas

Salvia (Chia)
Linaza
Calabaza
Girasol

Frutas tropicales (Se recomienda remojar este tipo de fruta en agua caliente)

Albaricoques
Dátil
Uvas pasas
Higos

Especias / hierbas frescas



Eneldo
Jengibre
Sal del Himalaya (con moderación)
Manzanilla
Canela
Cardamomo
Comino
Cilantro
Cúrcuma
Menta
Orégano
Perejil
Romero
Tomillo

El parto, recomendaciones de la medicina Ayurveda

Para Ayurveda el mes 8 del embarazo es vital, tanto para la madre como para el bebé, en este mes la energía vital llamada Ojas oscila entre la madre y el bebé.

Durante este mes la madre puede sentir, temor, angustia, debilidad, ansiedad, etc. debido a esta fluctuación. Esto es algo natural y debe ser explicado con amor al bebé, para que también entienda su proceso.

El momento del parto es la pieza clave para dar por finalizado el proceso del embarazo; el control de la respiración, define el ritmo cardíaco y los pensamientos.

Controla el nivel de estrés en el momento y permite la apertura de la pelvis, en caso de un parto natural o la conexión con el bebé y su salida del vientre cuando es parto por cesárea.



Es claro que el parto natural es generalmente el ideal, pero en ocasiones el cuerpo necesita ayuda, y es ahí donde la cesárea interviene.

La recomendación es sin culpa y con consciencia, asumir que es lo mejor y hacerlo con amor, no importa que pase. Lo importante es que se asuma con calma y entendimiento, de que es lo mejor para los dos.

Para el proceso del parto Ayurveda tiene varias recomendaciones, una de ellas es la de evitar cortar el cordón umbilical hasta que el flujo de sangre de madre a hijo haya finalizado.



Esto es clave para el fortalecimiento del sistema inmunológico del bebé; es ahí donde la madre envía al hijo el mayor número de células protectoras y fortalecedoras.

Ayudándole en su proceso de adaptación a la vida fuera del útero y a su crecimiento saludable.

Otra de las recomendaciones es apoyar el proceso del parto, son ejercicios previos de apertura de cadera.

Para esto, las posturas de yoga durante el embarazo y antes del parto son de gran ayuda para facilitar la expansión de la pelvis, te sugerimos seguir estos consejos Ayurveda.

No olvides que es de suma importancia consultar con tu médico antes de hacer algún tipo de ejercicio, el te dirá si lo puedes hacer.

Adicional a esto, es importante acordar con el equipo médico a cargo, o con las personas que acompañen a los padres el día del parto (doula, o familia), que es un momento sagrado, que merece respeto; con mucha paz y armonía alrededor, para que la madre y el bebé se sientan cómodos durante el proceso.



Entendemos que cambiar las condiciones de las entidades médicas no es posible; pero si se puede el uso de aceites esenciales relajantes, incienso, música o algo que ayuda a la calma y a darle la bienvenida al nuevo ser siempre será algo muy positivo para todos.

Libera Tu Salud y la medicina Ayurveda, en armonía con esta etapa tan hermosa.



Fuentes

Cotes, R. (20 de marzo de 2023). Mahat Ayurveda. Obtenido de <https://www.mahatayurveda.com/ayurveda-y-el-embarazo/>

Reuser, S. (07 de 07 de 2022). Obtenido de Puraveda Ayurveda: <https://www.puraveda.nl/la-alimentacion-durante-el-embarazo/>

Avello, P. (20 de noviembre de 2021). Como prepararse para concepción y embarazo según el ayurveda. Obtenido de blog anima sana: <https://blog.animasana.net/terapias-holisticas/como-prepararse-para-concepcion-y-embarazo-segun-el-ayurveda-por-pamela-avello/>