



CatholicLink

eBook para embarazadas

9 meses de la mano de María



Escrito por Nory Camargo
Diagramado por Ana Muñoz



Introducción

Pensando en alguna manera de sentirnos más cerca de María, se me ocurrió que cada mes de nuestro embarazo lo podemos vivir de una manera mucho más especial si le permitimos a la Virgen ser parte de esta experiencia maravillosa.



¡Ella también pasó por esto! No sabemos si sintió las molestias propias del embarazo. Si tuvo náuseas, si se sintió agotada, si se quedaba dormida a cualquier hora del día y en cualquier lugar, si se le hincharon los pies o tuvo antojos.



Si se quejó alguna vez con José de su malestar, de cómo le dolía ahora su espalda y de lo difícil que era hacer las tareas diarias. Seguro que María guardó muchas de estas cosas en su corazón y se las ofreció al Señor.

Lo que sí sabemos es que también tuvo miedo, se sintió confundida y tuvo que pasar por muchísimos momentos de angustia.



Como cuando tuvo que huir a Egipto en compañía de José, fueron rechazados y no encontraron otro lugar para refugiarse que un pesebre.

¡Qué misterio más grande y hermoso! Hay tanto valor detrás de cada aspecto que vivió María en su embarazo.

Este ebook podrá servirte si estás preparándote para ser madre, si estás en el inicio, la mitad o la recta final del embarazo. En cualquiera de estos casos **¡María es la mejor compañera de camino!**

Espero que puedas seguir esta guía con tu pareja, puede ser un momento de oración muy lindo para los tres (tú, tu esposo y el bebé). Si es que no tienes pareja, hazlo en compañía de una buena amiga o de un familiar cercano.

¡Lo hemos preparado con mucho cariño, disfrútalo!





Primer mes


(Semana 1 - 4)

Hoy quiero empezar dando las gracias por el milagro que ahora se teje en mi vientre. Virgen mía, en este primer mes de embarazo me embargan muchas emociones. Felicidad, ilusión, alegría, entusiasmo, pero también miedo y ansiedad.



Tal vez llegar hasta aquí nos ha costado mucho. Tal vez este bebé es un milagro, fruto de meses o años de paciencia y oración. Tal vez no fue planeado, se dio en circunstancias difíciles o no cuento con el apoyo de otros.

Protege a este hijo que llevo dentro, cúbrelo bajo tu divino manto, guarda su corazón y sé tú quien lo guíe hoy y siempre.



Ayúdame a enfrentar este primer trimestre con amor y valentía. Estos meses son los de más riesgo, y tal vez solo mi pareja y yo sepamos del bebito que llevo dentro.

Te ofrezco a ti y a tu hijo Jesús, todo el dolor o malestar que pueda estar experimentando. Ayúdame a disipar las inseguridades que hay dentro de mí y a confiar en que todo saldrá bien.



Reza tres Ave Marías, un Padre Nuestro y repite “Jesús en ti confío”.

La maternidad implica muchos cambios, por eso es muy importante reconocer tu cuerpo y tu historia personal. Pero además es esencial reafirmar tu relación de pareja en esta etapa. Por eso queremos ofrecerte un descuento del 50% en nuestro curso online:



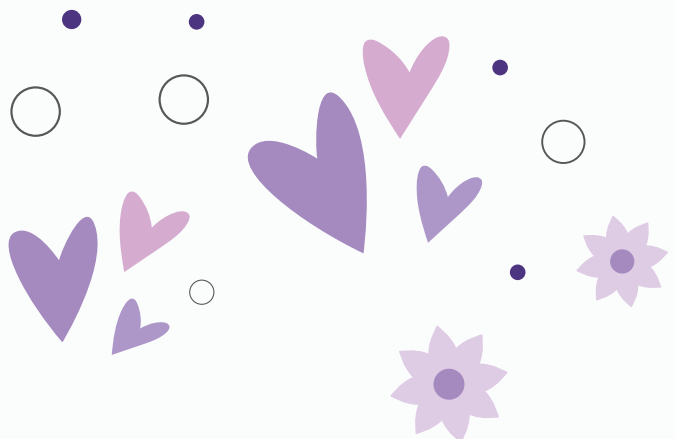
Por:
**ANDREA
COBOS**

VER LA OFERTA

Segundo mes (Semana 5 - 8)

¿Será niño o niña? ¡No importa qué sea! En este mes quiero encomendarte especialmente a ti Madre mía, mi salud y la de mi bebé. Aunque ahora solo mide en promedio 2,5cm y pesa 2 gramos, ¡es mi hijo!

Permítenos a ambos llegar sanos y salvos hasta el final. Tal vez en este mes he empezado a notar los cambios, tengo un poco de náuseas (o muchas), me siento agotada todo el tiempo.





El sueño me invade, no me concentro igual, empiezo a notar mis pechos mucho más sensibles, hay tantos olores que me incomodan, tengo una fiesta de hormonas en mi cuerpo ¡y no sé si reír o llorar!

Dame paz Madre mía, lléname de tu amor y tu dulzura. Ayúdame a llevar este embarazo con calma e ilusión, quiero disfrutarlo ¡el tiempo pasa tan rápido!

Aunque cueste creerlo, tu bebé ya empieza a moverse dentro de ti y su corazón ha comenzado a latir (esto último sucede alrededor de la sexta semana). ¿No es maravilloso?

Reza tres Ave Marías, un Padre Nuestro y repite “Jesús en ti confío”.



Tercer mes

(Semana 9 – 13)

Seguramente si ya tuviste tu primer control médico habrás tenido la oportunidad de escuchar su corazón. ¡Es una de las sensaciones más hermosas de este mundo!

Aunque en el tiempo de María no existía ninguno de los avances tecnológicos que tenemos nosotros a mano, Ella habrá podido escuchar el corazón de Jesús, cada noche, en el santo amor que compartía con José.

¿Te imaginas esto? ¡El corazón del Salvador latía dentro de la mujer más pura del universo! Lo amó desde el primer instante, lo acogió en su vientre con desbordante ternura, y seguro, en cualquier instante o en medio de las tareas del hogar, también tocaba su vientre y se haría las mismas preguntas que tú.

¿Cómo estará?, ¿cómo será este bebito?, ¿qué aspecto tendrá?, ¿se parecerá a mí?, ¿cómo será nuestro primer encuentro?, ¿cuándo empezaré a sentir sus movimientos?

Que mi corazón y el de mi esposo sean un refugio de

amor para este bebé que viene en camino. Que a imagen de san José y la Virgen María, podamos amarlo y educarlo bajo el temor de Dios.
Virgencita mía, no me dejes, acompáñame cada

día. No te despegues de mí, no me abandones. Ayúdame a vivir este embarazo consciente del milagro que se teje en mi vientre gracias a tu hijo Jesús.

Te pido que mi corazón, el de mi esposo, el de los hijos que ya tengo y el del que viene en camino, sean tuyos.

Para la semana 12 tu bebé ya puede abrir y cerrar los puños. Se están desarrollando su estómago, hígado, páncreas e intestinos. ¿Puedes creer que con tan solo 7,4 cm ya esté así de formado?

Reza tres Ave Marías, un Padre Nuestro y repite "Jesús en ti confío".





Cuarto mes

(Semana 14 - 17)

¡Has entrado al segundo trimestre! Qué diferentes son las cosas ahora, cuánto ha cambiado tu cuerpo, has notado que con cada día que pasa tu aspecto es diferente, ¡y ya se te empieza a notar la panza!

¿Te imaginas a María en este mes? Jesús, pequeñito, formándose perfectamente en su vientre. Y la Virgen, con ese brillo divino que solo Ella podría tener luciendo embarazada.



Cada semana está llena de avances en la formación de tu bebito. No para de moverse y sus reflejos son cada vez más fuertes. Puede que sigas sin poder sentir sus movimientos, pero dentro itiene una fiesta!

Este mes es perfecto para que empieces a hablarle, a ponerle música o a rezar el rosario a determinada hora del día. ¡Su oído se ha desarrollado! Puede escucharte y seguro se familiarizará con algunos sonidos.

Recuerda seguir ofreciéndole a Dios cada incomodidad, dolor o angustia. Únete a Él en su dolor y dale las gracias todos los días por la oportunidad que te está dando. Ya eres madre.

El corazón de tu bebé bombea 23 litros de sangre al día, cabe en la palma de tu mano y para el final de la semana 17 medirá 14,2 cm.

 **Reza tres Ave Marías,
un Padre Nuestro y repite “Jesús en ti confío”.**

♥♥♥♥♥♥♥♥

Quinto mes

(Semana 18 - 22)

¿Qué habrá pasado por la mente de María y José durante este mes? Seguro que José era un hombre muy dulce, atento a las necesidades de María y siempre dispuesto a hacerla sentir bien y amada.

Durante este mes pidámosle a María y José que fortalezcan nuestra relación de pareja. Que nos ayuden como ellos, a esperar con amor y paciencia. A ser más tolerantes con los cambios y miedos que cada uno guarda en su interior ahora que sabemos que vamos a ser padres.

Probablemente durante estas semanas te confirmarán el sexo del bebé, ¡por fin sabrás si es niño o niña! Es hora de pensar en nombres, de darle la noticia a amigos y familiares y de empezar a comprar algunas cositas.

Si eres devoto de algún santo o santa, esto te ayudará a elegir nombres. Si es así, puedes empezar a encomendarlo desde ya.




Reza tres Ave Marías, un Padre Nuestro y repite “Jesús en ti confío”.

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

Sexto mes

(Semana 23 - 27)



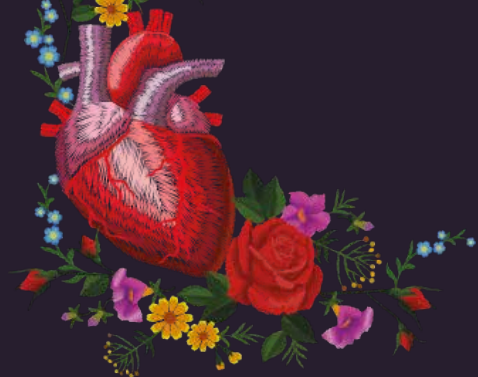
Cada vez falta menos para el gran día y puede que pensar en el parto te ponga nerviosa, es normal (lo raro sería que no). Pídele a la Virgen que te prepare para este momento especial.

Para la semana 22 tu bebé ya medirá ¡28 cm! Puede que pienses que ha dado un gran estirón, pero lo que pasa en realidad es que hasta la semana 19 se toma en cuenta solo la longitud de su cabeza hasta sus nalguitas. Es justo a partir de la semana 20 que se tomará de cabeza a talón.



La maternidad implica muchos cambios, por eso es muy importante reconocer tu cuerpo y tu historia personal. Pero además es esencial reafirmar tu relación de pareja en esta etapa. Por eso queremos ofrecerte un descuento del 50% en nuestro curso online:

Anatomía de un amor duradero



Por:
**ANDREA
COBOS**

VER LA OFERTA

Que te llene de la fortaleza física, emocional y espiritual que necesitas. Sigue ofreciéndole a Dios todo aquello que te incomoda. Tu dolor de espalda, tu fatiga, tu cansancio extremo, tu hinchazón, el dolor de tus pies o el de tu cabeza.

Virgen mía, ¿quién conoce más de dolores que tú? Aunque tu sufrimiento tal vez no se manifestó de manera física, el dolor de tu espíritu y corazón fue indescriptible. Hazme valiente, fuerte y entregada como tú.

Que este bebé que viene en camino y que es fruto de un amor inmenso, se convierta en otro hijo tuyo. Uno que te ame hasta el extremo.

El color del cabello de tu bebé está cambiando al que tendrá cuando nazca, su piel ya no es tan translúcida, es capaz de succionar y sus párpados empiezan a abrirse.



Reza tres Ave Marías, un Padre Nuestro y repite “Jesús en ti confío”.



Séptimo mes

(Semana 28 - 31)




¡Qué bien lo estás haciendo! Es increíble pensar en todo lo que nuestro cuerpo es capaz de hacer. Durante todos estos meses los cambios han sido innumerables y con cada día que pasa nos hacemos conscientes de cuán perfectos nos ha creado Dios a todos.

Madre mía, durante este mes incrementa mi capacidad de asombro. A veces, entre el ajetreo de mi rutina, olvido la magnitud del milagro que llevo dentro.

Que durante estas semanas me queje menos y agradezca más, me vea al espejo y recuerde que tú también eres madre. Me sienta afortunada y feliz con todo lo que hay a mi alrededor.

Y que me convierta en un instrumento de tu amor, para este bebé que viene, para mi esposo, mi familia, mis amigos y todo el que se acerque a mí.



Los ojos de tu bebé ya responden a la luz, y puede que ya esté en la posición correcta para el momento del parto. Para la semana 31 podrá medir 42 cm, está practicando su respiración y no para de moverse (aunque el espacio sea cada vez más estrecho).



Reza tres Ave Marías, un Padre Nuestro y repite “Jesús en ti confío”.



Octavo mes

(Semana 32 - 35)



Para esta etapa o debes estar deseando que llegue el parto o estás en tu mejor momento. Pareces un globo a punto de estallar, sin embargo faltan aún unas semanas, se acerca la mejor cita a ciegas del universo.

Probablemente María, también contaba los días para tener a su niño en brazos. Se imaginaría qué aspecto tendría, cómo serían esos ojitos, esas manitas, cómo sería su llanto o su sonrisa.

Madre mía, que mi hijo siempre encuentre en mí un rayito de tu amor. Ayúdame a vivir estas últimas semanas de embarazo con entusiasmo, alegría y esperanza. Te entrego mi corazón, hazlo tuyo, y guarda bajo tu mirada a este hijo que llevo en mi vientre.

Tu bebé ya diferencia el día y la noche, su sistema digestivo ya funciona solito y cada día su cuerpo está más relleno. Está alrededor de los 2,7 kg y puede medir 47 cm.





Noveno mes **(Semana 36 - 40)**

Has llegado a la recta final, ¿qué tal te sientes? Estas sí que son las últimas semanas de embarazo. Puede que estés agotada y que sientas que la barriga ya no te puede crecer más porque explotarías.

Cosas simples como ponerte los zapatos y recoger algo del suelo, se han convertido en todo un reto. No respiras bien, te duele mucho más la espalda, te cuesta dormir o te has puesto hiperactiva y no dejas de limpiar y ultimar detalles para la llegada del bebé.



Madre mía, qué diferente fue este último mes para ti. Tal vez también planeabas que ese día en que naciera tu pequeñito todo estuviera lleno de calma, de armonía. Pero tuviste que salir huyendo con el miedo y la incertidumbre de no saber a qué lugar llegarían.

En tu corazón sabías que Dios no los abandonaría, pero qué difícil fue emprender el viaje. Virgencita, te pido que el día de mi parto estés ahí conmigo, no te despegues ni un segundo, déjame sentir tu presencia.

Tú también sentiste miedo, permíteme aferrarme de tu mano en este momento de dolor que se avecina. Déjame saber que tú y mi Señor están ahí, junto a nosotros.

Te pido desde ya por los doctores, matronas y enfermeras que me auxiliarán ese día. Ilumina sus manos, sus decisiones, permite que todo salga bien, según la voluntad de tu Hijo.

Lléname de fortaleza cuando sienta que el dolor me doblega, cuando las lágrimas se derramen por mi rostro y busque tu consuelo. Te lo ofrezco todo, a ti y a tu Hijo Jesús, el dolor físico y emocional que pueda llegar a sentir, la angustia, el miedo, la incertidumbre.

Y cuando finalmente tenga a mi niño en brazos y su llanto me permita saber que está vivo, trae a mi mente y a mi corazón a Jesús, tu dulce Jesús.

Ese niño envuelto en pañales que vino a salvar al mundo, que me salvó a mí y que ahora me permite ver a los ojos las maravillas de su poder y gloria.





Que en aquel instante en que lo pueda estrechar contra mi pecho pueda darte las gracias por este camino que recorrimos juntas. Por todo lo que me permitiste experimentar estos nueve meses.

Por tu compañía y tu consuelo, por tu cariño y protección. Gracias por permitirme ser madre, por vivir este tiempo más cerca de tu corazón, la vida me ha cambiado y mi corazón se desborda de alegría.

¡Qué no pase un día sin que te piense Madre mía y que este hijo sea siempre tuyo! Amén.



**Reza tres Ave Marías,
un Padre Nuestro y
repite "Jesús en ti
confío".**



La maternidad implica muchos cambios, por eso es muy importante reconocer tu cuerpo y tu historia personal. Pero además es esencial reafirmar tu relación de pareja en esta etapa. Por eso queremos ofrecerte un **descuento del 50%** en nuestro curso online:



¡Te va a encantar! Anímate a descubrir que la complementariedad es más grande que la diferencia y que todos, sin distinción, estamos llamados a un amor grande, feliz y posible.

VER LA OFERTA



CatholicLink

