



# SER MAMÁ SOLA

## LO QUE NECESITAS PREPARAR

Una guía práctica y honesta para embarazadas y mamás recientes, que están criando sin una red sólida

Querida mamá, si estás leyendo esto, probablemente ya intuyes que **gran parte del proceso lo vivirás sola**, y que tu maternidad no se va a parecer a la de otras mujeres que te rodean.



Tal vez estás sola desde el inicio.



Tal vez te has separado durante el embarazo.



Tal vez tu pareja está físicamente presente, pero emocionalmente ausente.



Tal vez vives lejos de tu familia y no tienes una red real de apoyo.

Sea cual sea el motivo, **hay algo que es común a todas estas situaciones: No hay turnos.**

**Y cuando no hay turnos,  
la maternidad cambia profundamente.**

Yo soy Lorène, mamá de un niño pequeño, y mamá sola desde que tiene 14 meses. Cuando me quede embarazada, **me preparé como todas las mujeres**: leí libros, compre lo que me decían de comprar, y pensé en mi preparación al parto.

**Tras el nacimiento de mi bebé me di cuenta lo poco que estaba preparada para la maternidad.** Pero cuando me convertí en **mamá sola, estaba menos preparada todavía.**

No me daba cuenta de lo esencial que es prepararse en todos los aspectos de la maternidad **para vivir la maternidad sola con confianza, de manera consciente y segura.**



Por eso he preparado esa guía: **para ayudarte a ver todo lo que implica decidir sola, antes de que el cansancio, la urgencia y la sobrecarga decidan por ti.**

Cuanto más sola estés, más estructura necesitas.  
Porque la improvisación no es una opción cuando todo depende de ti

En esa guía **vamos a ir viendo todos los principales pilares que vas a afrontar como mamá sola:**

 Primero hablaremos de lo que implica ser mamá sola

 Luego veremos cómo toman decisiones en pareja vs como debe tomar una mamá sola

 Te mostraré en las diferentes áreas de la maternidad, como cambia el ser mamá sola

 Finalizaremos con soluciones prácticas para abordar cada una de esas áreas

**Ser madre sola implica** tomar decisiones cansada, sostener sin relevo, dudar más, exigirte el doble y aún así, seguir.

Por eso esa guía es para ayudarte a: **organizar, priorizar, y sostenerte**

### ***Qué significa realmente “Estar sola”?***

Estar sola no es un estado civil, es una forma concreta de atravesar la maternidad.

Estás sola cuando:



No hay relevo real



No hay alguien que piense la logística contigo



No hay quien sostenga mientras tú caes



No hay margen para enfermar, parar o improvisar

Muchas mujeres no se llaman a sí mismas “madres solas”, pero lo son en la práctica.

**Y planificar como si no lo fueran es uno de los errores más comunes (y más caros) del embarazo.**

Solemos pensar “Ya lo iré viendo”, y es verdad que una madre en pareja puede permitirse improvisar. Puede decidir más tarde, puede equivocarse y corregir.

**Una madre sin turnos** no tiene ese margen, **porque cuando no se planifica, las decisiones no desaparecen.**

Simplemente se trasladan al peor momento:

♥ Cuando hay menos energía

♥ Menos claridad

♥ Menos apoyo

**No planificar** no significa que no pase nada, **significa que todo llegará junto, y recaerá sobre una sola persona.**

Para entenderlo mejor, vamos primero a **detallar la cronología** decisional, mental y estructural del embarazo con y sin pareja.

### Primer trimestre:

**En pareja**, el primer trimestre suele vivirse como un periodo de adaptación en el que se comentan las dudas y los miedos. En aquel momento muchas decisiones se posponen porque “hay tiempo”.

**Cuando estás sola**, ya te empiezas a hacer más preguntas sobre cómo te organizarás, qué apoyo tendrás y cómo será el después. Tu carga mental ya es mayor a la de una pareja.

## Segundo trimestre

**En pareja,** este trimestre suele traer alivio. Hay más energía, menos molestias, y la planificación se vive como algo progresivo y compartido.

**Estando sola,** este es un momento clave que muchas subestiman porque aquí empiezan decisiones que parecen poco urgentes, como tu organización futura, tus necesidades y la gestión del posparto. Ya tienes que empezar a tomar decisiones.

## Tercer trimestre

**En pareja,** la logística se reparte y se empieza a instalar los muebles y material necesario en casa. Todavía hay margen para cerrar decisiones tarde porque hay apoyo físico, emocional y práctico.

**Cuando estás sola,** lo haces todo tu.

La barriga crece, la energía baja, y la lista mental de “cosas pendientes” no se reduce.

Aquí muchas madres empiezan a sentir ansiedad sin saber muy bien por qué.

## El Posparto

Es el momento en que se pagan todas las decisiones no o mal tomadas..

**En pareja,** aunque sea duro, hay turnos, descanso intermitente y alguien que sostiene.

**Cuando estás sola,** no hay pausas reales, el cansancio es continuo, la recuperación se pospone, la emoción se gestiona en soledad

**Aquí ya no se decide, se sobrevive con lo que se preparó... o no.**



## Cuando no hay turnos:

lo que realmente cambia en cada área de la maternidad

Vamos a evaluar **los 5 puntos clave de una maternidad preparada**, estudiando una hoja de ruta para parejas, en comparación con la que te tocará atravesar como mamá sola: **El material, lo logística, los cuidados del bebé, el posparto y tu red de apoyo**

### LA HOJA DE RUTA

-PARA PLANIFICAR LA LLEGADA DE TU BEBÉ  
ESTANDO O SINTIÉNDOTE SOLA -





# EL MATERIAL



Como mamá sola, tu energía es el recurso más importante.

El material debe cumplir 3 criterios:

**Fácil, Rápido, Funcional para una sola persona**

**Prioriza:**

- ♥ Un espacio de cambio cómodo
- ♥ Pañales y productos de higiene sencillos y fiables
- ♥ Ropa fácil de poner y quitar
- ♥ Un sistema de porteo práctico
- ♥ Un lugar seguro donde dejar al bebé y tener las manos libres

Puedes ignorar los gadgets innecesarios, las opiniones no solicitadas, y los “Esto lo usan todas”.

**No necesitas más cosas, Necesitas mejores decisiones**

## El material con pareja

El material suele vivirse como algo flexible.

Si algo no funciona:

- ♥ Alguien puede sostener al bebé mientras pruebas otra cosa
- ♥ Se puede salir a comprar sin prisas
- ♥ Se puede devolver, cambiar, ajustar

*Por ejemplo:*

- Si una cuna no convence, se prueba otra solución.
- Si un portabebés no encaja, se cambia más adelante.
- Si algo no llega a tiempo, alguien improvisa.

El material acompaña, pero no sostiene la estructura.

# EL MATERIAL



## El material sin pareja

**El material deja de ser accesorio y se vuelve sustituto de apoyo humano.**

*Por ejemplo:*

- Si un portabebés no funciona, no hay quien coja al bebé mientras decides.
- Si un carrito, una cuna o cualquier elemento no es funcional, el problema se repite cada día.
- Si algo no llega o no está pensado, la consecuencia es cansancio acumulado.

**Aquí el material no se elige para tenerlo, se elige para no colapsar.**

Una mala decisión de material, estando sola, no es una molestia puntual.

Es una dificultad diaria que se suma al agotamiento físico y mental.

**Tipo de material para el que es imprescindible tomar en cuenta que eres mamá sola cuando lo vas a comprar: Paseo, porteo, sueño, alimentación, higiene, ropa**

**Todos esos elementos DEBEN de ser adecuados a tu necesidad real del día a día, y elegidos anticipando cualquier cosa que pueda suceder durante un día con un bebé.**

# LA LOGÍSTICA



Si todo depende solo de ti, te vas a agotar. **La logística es supervivencia emocional.** Todo debe estar previsto, todo debe ser sencillo, **todo debe poder hacerse cansada.**

**Tienes que pensar en claves de automatización y alivio:**

- ♥ Compras recurrentes programadas
- ♥ Comida fácil (o ayuda externa sin sentir culpa)
- ♥ Rutinas flexibles, no rígidas
- ♥ Tener planes B para los días malos

## La logística con pareja

La logística se reparte, incluso sin planificarlo conscientemente.

- ♥ Alguien recuerda
- ♥ Alguien ejecuta
- ♥ Alguien resuelve cuando algo falla

*Por ejemplo:*

- Si se olvida algo, alguien baja a comprarlo.
  - Si un día todo se desorganiza, alguien compensa.
  - Si hay una noche difícil, el día siguiente se ajusta y se reparte.
- El caos es compartido, y por eso no pesa igual

# LA LOGÍSTICA



## La logística sin pareja

Toda la logística vive en una sola cabeza. **No solo lo que hay que hacer, sino que pensar cuándo, cómo y con qué energía.**

*Por ejemplo:*

- Pensar cuándo comer, cuándo ducharte, cuándo salir, todo mientras cuidas.
- No poder “dejarlo para mañana” porque mañana también estás sola.
- No tener margen para enfermarse o estar mal.

**Aquí la logística no es sólo organización, es prevención del agotamiento.**

Cuando no se piensa bien, el resultado no es desorden, es cansancio constante y sensación de no llegar nunca.

**Temas de logística a tomar más en cuenta cuando eres mamá sola:**

- Comida de mamá
- Cómo, cuándo vas a descansar / recuperar energía
- Cuándo vas a ducharte y con qué apoyo material para el bebé
- Organización de la casa (lavadoras, limpieza, compras...)
- Vuelta al trabajo
- Enfermedades varias del bebé, Colegio cerrado, horarios de guardería
- Compras varias: ropa bebé, tuya, comida, material casa, medicina
- Qué hacer si tú estás enferma
- Sacar basuras, abrir puerta cuando recibes un paquete, ir a la farmacia o a por algo rápido
- Si tienes mascota: sus paseos (cuando llueve, con el bebé enfermo...)

# CUIDADOS DEL BEBÉ



## Lo básico que importa realmente:

- ♥ **Alimentar:** pecho, biberón o mixto → lo que importa es que funcione para ti
- ♥ **Dormir:** no hay fórmulas mágicas, hay acompañamiento
- ♥ **Higiene:** simple, segura, sin exceso
- ♥ **Llanto:** es normal, es su forma de comunicación

No necesitas hacerlo como otras madres, lo que necesitas es hacerlo sostenible para ti

## El cuidado del bebé con pareja

El aprendizaje se reparte porque tienes a alguien que cuida mientras el otro descansa, a una persona que puede sostenerte cuando tú dudas (y viceversa) y **hay espacio para equivocarse.**

*Por ejemplo:*

- Una noche difícil se compensa con descanso al día siguiente.
- Un momento de inseguridad se comparte.
- El cansancio se diluye porque no es continuo y es repartido

Poco a poco los cuidados se construyen a base de aprendizaje común y sostén entre pareja

## El cuidado del bebé sin pareja

Todo el cuidado recae en **una sola persona, sin pausas reales**. No hay descanso mental, tampoco hay momentos de “ahora tú”.

*Por ejemplo:*

- Aprender a calmar a tu bebé sin poder parar.
- Gestionar llanto, hambre, sueño y tus propias emociones al mismo tiempo.
- No tener a quién pasarle el bebé cuando necesitas respirar.

Aquí el problema no es no saber cuidar, ni aprender a hacerlo. El problema es no poder descansar mientras aprendes. El cansancio no se acumula por horas, sino por días sin relevo.

**Esos son los cuidados que debes de anticipar al ser mamá sola:**

- Higiene (baño, secarle, vestirle),
- Cambio de pañal,
- Lactancia,
- Porteo,
- Rutinas

# EL POSPARTO



**A esto, casi nadie te lo dice ni te prepara:**

- ♥ Cambia tu cuerpo
- ♥ Cambia tu autoestima
- ♥ Cambia tu mente
- ♥ Cambia tu identidad
- ♥ Cambia tu forma de relacionarte

Y **cuando estás sola, todo se siente más intenso**. Sentirás que estás fallando, pero no es así. Estás atravesando una transformación profunda que se llama **la Matrescencia**

Ser mamá sola no significa desaparecer para ocuparte tu sola 24/7 de tu bebé.

**Tienes que aprender a pedir ayuda (aunque incomode), a poner límites sin explicarte, a soltar la culpa por no poder con todo y a aceptar que no todo se disfruta.**

Al final, una madre sostenida cuida mejor, incluso cuando se cuida a sí misma primero.

## El posparto con pareja

Aunque sea duro, **hay alguien que sostiene** mientras el cuerpo se recupera.

- Para ocuparse de lo básico
- Para cuidar del bebé mientras tú paras
- Para identificar los momentos en los que tu ya no puedes más



# EL POSPARTO



*Por ejemplo:*

- Poder dormir un rato más.
- Poder ducharte sin prisas.
- Poder llorar sin tener que sostener a nadie al mismo tiempo.

Aunque no sea perfecta, **existe alguna forma de recuperación** posible para ti.

## El posparto sin pareja

La recuperación se pospone, **el cuerpo se agota antes de tiempo y el cansancio se normaliza.**

*Por ejemplo:*

- Levantarte, aunque duela porque no hay opción.
- Priorizar al bebé incluso cuando tu cuerpo pide parar.
- No saber si lo que sientes es normal o agotamiento extremo.

Aquí **el posparto** no es una etapa de cuidado, **es una prueba de resistencia silenciosa y muchas secuelas posteriores vienen de aquí.**

**Es importante que antes del parto puedas identificar tu red:**

Personas para ayudarte, servicios que podrías contratar, límites que necesitas poner, expectativas que necesitas soltar, profesionales que ayudan a gestionar tus emociones y reconstruirte en esa matrescencia.

**Recuerda, una red imperfecta es mejor que ninguna.**

Criar sola sin acompañamiento pasa factura. **No es un tema de falta de amor, sino que un exceso de carga.** La diferencia no viene de ser más fuerte, viene por **no estar sola emocionalmente.**

## Tu red de apoyo con pareja

La red suele complementar las bases que habéis ejido juntos, Si aparece **aporta ayuda, pero si no aparece no es tan imprescindible porque ya hay una base existente.**

*Por ejemplo:*

- Una visita es un apoyo emocional, no estructural.
- Un favor es un extra, no una necesidad.

## Tu red de apoyo sin pareja

La red es tu estructura básica. **Aquí no basta con buenas intenciones ni con los “si necesitas algo”.**

*Por ejemplo:*

- Personas que quieren ayudar, pero no saben cómo.
- Apoyos que llegan tarde o no son constantes.
- Sensación de estar acompañada, pero no sostenida.



Cuando eres mamá sola, **la red no se improvisa.**

Tu red de apoyo **se tiene que pensar y estructurar**, y aun así, no siempre es suficiente.

**Antes del parto, es necesario que prepares tu red e identifiques:**

- Tus contactos de emergencia,
- Una ayuda puntual con servicios externos planificados,
- Comidas preparadas,
- Acompañamiento profesional,
- Servicio de limpieza,
- Doulas posparto y apoyo en casa,
- Donde hacer tu compra online: Ropa, farmacia, Comida



Lo que has aprendido hoy es que **cuando estás sola, no hay turnos, todo pesa más.**

No porque tú seas menos capaz, sino porque la carga no se reparte.

**Criar sola** no es una carencia. **Es una realidad que necesita estructura, apoyo y acompañamiento.**

**Planificar una maternidad en solitario no es ser controladora**, es entender que el error cuesta más, el cansancio se acumula y el margen de maniobra es menor

Por eso, **maternar sola sin estructura y sin apoyo profesional suele terminar en desbordamiento.** Y repito, no es por falta de amor, es por exceso de carga.

**Y entonces ahora no tienes por qué atravesar todo eso sola.**

Necesitas sentirte organizada, empoderada y apoyada para llegar a la maternidad de forma segura y consciente.



Como Babyplanner, **yo acompaño a mamás solas antes y después del nacimiento.**

**¿Cómo puedo ayudarte? Podemos trabajar juntas para:**

- ♥ Preparar la logística real
- ♥ Elegir solo lo que necesitas
- ♥ Sostener el posparto emocionalmente
- ♥ No sentirte sola en este proceso
- ♥ Prepararte de verdad
- ♥ No vivir esto desde la culpa y el desbordamiento

**Si quieres preparar tu transformación hacia una maternidad consciente y empoderada como mamá sola, reserva tu primera llamada gratuita para que juntas hagamos una hoja de ruta de tu planificación**



[lorene@bebeemoi.com](mailto:lorene@bebeemoi.com)



WhatsApp

**+34.627.149.523**



[@bebeemoi.babyplanner](https://www.instagram.com/bebeemoi.babyplanner)



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