

El embarazo y el parto son como un huerto que pide ser cuidado: necesitan tierra fértil, agua, sol y, sobre todo, paciencia. Idoya Bonet Beltrán nos abre las puertas de este jardín con una propuesta que va más allá de la técnica: *Parir en paz* es un recorrido sensorial y humano por el milagro del nacimiento.

En estas páginas no encontrarás protocolos fríos ni mandatos rígidos. Encontrarás un refugio. Un espacio donde aprenderás a:

Sembrar pensamientos que te empoderen y limpiar los miedos heredados.

Abonar tu cuerpo con nutrición, movimiento y descanso.

Regar el vínculo con tu bebé a través de la lactancia y el contacto.

Cosechar la experiencia de tu parto con gratitud y aceptación.

Escrito desde la ternura de quien ha sostenido miles de manos en el momento de dar a luz, esta obra es un recordatorio de que somos mamíferas, somos poderosas y estamos diseñadas para parir.

Deja que estas palabras sean el abono que tu instinto necesita para florecer.



Idoya Bonet Beltrán es comadrona vocacional y madre. Con más de dos décadas de trayectoria, ha transitado todos los escenarios del nacimiento: desde la tecnología de los grandes hospitales hasta la intimidad de los partos en casa y la atención primaria. Su enfoque integrador une la evidencia científica más actual con una mirada espiritual y humana, dedicando su vida a devolver al nacimiento la dignidad y el respeto que merece.

Parir en paz

Idoya Bonet Beltrán

Idoya Bonet Beltrán



Parir en paz

Guía de preparación al parto natural

Donde *ciencia y espiritualidad* se unen
como apoyo a tu parto deseado

