

Hace ya 35 años que me convertí en madre. Elegí parir en casa porque deseaba vivir este momento trascendental de una manera más consciente proporcionándole a mi hijo una acogida amorosa y sin violencia. La experiencia resultó ser más intensa a nivel físico y emocional de lo que había imaginado, simplemente como tenía que ser. La experiencia real que me tocaba vivir. Un contacto profundo con mi cuerpo, mis sentimientos, mis miedos y mis fortalezas.

Muchas cosas y otros partos han sucedido después pero, en mi trabajo profesional como matrona, la vivencia personal ha tenido mucho peso. Me ha dado la confianza absoluta en la capacidad de la mujer para parir y en la habilidad del bebé para nacer. Quizás ésta sea la clave que distingue los nacimientos en casa de los hospitalarios.

El entorno hospitalario está centrado en las patologías y siempre teme que algo pueda salir mal. Se considera el parto como un acto médico controlado por profesionales y es así como se actúa a no ser que la mujer solicite un parto natural, en cuyo caso se la dejará un poco más "a su aire" a criterio del profesional que la atienda. En los partos en casa o en una casa de nacimientos, los profesionales confiamos en la mujer y le damos el tiempo y el soporte necesario para que se abandone a la experiencia sin interferir en su manera de vivirla.

Cada vez estoy más convencida de la influencia de los factores psicológicos en el parto, de que cada mujer necesita su tiempo, sentirse preparada y darse permiso. He observado como la ansiedad y el miedo dificultan el parto desde su inicio y lo convierten en más doloroso; mientras que la tranquilidad, el apoyo emocional y el contacto con el bebé contribuyen a facilitarlo.

Hay factores sutiles que entran en juego. Las mujeres no somos máquinas de las que se espera siempre la misma respuesta. La propia individualidad, las experiencias previas con el dolor, la relación de pareja, el tipo de acompañamiento, etc. son variables que condicionarán el curso del parto. A veces la ilusión y la impaciencia nos hace confundir el inicio del parto y perdemos valiosas horas de descanso estando alerta y contando contracciones. En otros caso nos sorprende la intensidad "in crescendo" del parto, la fuerza de las contracciones, lo que nos hace desear una tregua o aterrizar en la realidad social del parto medicalizado.

El parto como experiencia sexual, psicológica y espiritual no siempre es predecible. Nuestra sociedad amante de la lógica y el control nos invita a buscar la información y la confianza fuera de nosotras. Pero el proceso es a la inversa, debemos ir hacia adentro, aprender a relajarnos y "escuchar" nuestro cuerpo para confiar en él. Abandonarse a la experiencia, ir más allá de la zona de comodidad donde las contracciones son tolerables o

controlables implica un riesgo, un salto al vacío, una enorme confianza en tu sabiduría interna y en tu poder como mujer.

Las investigaciones muestran la mejor manera de recibir a nuestros hijos. Los beneficios que aporta el parto natural, la lactancia materna prolongada y el contacto continuo sobre la salud física y psíquica de nuestros hijos han sido ampliamente demostrados; pero el miedo ancestral al dolor del parto que vive anclado en nuestros genes y magnificado por nuestra sociedad amante de los medicamentos y las soluciones rápidas nos hace desconfiar de nuestra naturaleza femenina diseñada biológicamente para gestar al bebe, para parirlo y para amamantarlo.

Considerando que cerca del 90% de los embarazos son de bajo riesgo, conseguir un parto natural y un nacimiento respetado depende mucho de tu actitud mental y de las elecciones que hagas. ¿Dónde te sentirás más segura y con mayor intimidad? ¿Conoces a las matronas y a los profesionales que te atenderán? ¿Son lo suficientemente respetuosos? ¿Permiten que la madre y el bebé estén juntos desde el inicio? ¿Podrás moverte a voluntad y dirigir tu parto? ¿Conocen las recomendaciones de la OMS y la evidencia científica?

Como dice la veterana Ina May Gaskin: "la única tecnología que precisa el parto es la paciencia y el soporte emocional". El nacimiento debe tener lugar en un ambiente cálido que proporcione a la madre la suficiente intimidad y acompañamiento para que se sienta segura y pueda expresarse libremente sin sentirse observada ni juzgada. Esas condiciones de intimidad y tranquilidad, necesarias para el buen funcionamiento hormonal, se consiguen fácilmente en tu propia casa o en una casa de nacimientos donde tú diriges el proceso y te rodeas de personas amigas y matronas de confianza que te brindan la atención exclusiva y el respeto absoluto por el acontecimiento sagrado que se está desarrollando.

La experiencia profesional de estos últimos años a través de Aura Naixement (casa de nacimientos en Igualada) me confirma la necesidad de acompañar sin intervenir, de dar tiempo para la apertura física y psicológica de la madre y para el paso del bebé por el canal del parto. El bebé "sabe" cómo y cuándo debe nacer de la misma manera que "sabe" que ha llegado al final de su viaje cuando es recibido por los brazos amorosos y el cuerpo desnudo de su madre.

Las madres instintivamente "sabemos" parir. Abrir las puertas de nuestro corazón y nuestro cuerpo para acompañar al bebé en su viaje hacia la Luz. La naturaleza ha previsto todos los detalles para que esta experiencia vital para la madre y el bebé sea a la vez tan emocionante como dolorosa y placentera. No hay que hacer nada ni impedir nada, sólo "permitir" que tu cuerpo sabio haga el trabajo sin que tu mente ponga obstáculos. Estar dispuesta a ir más allá del dolor y del miedo para conocer tus recursos

internos y así darte la oportunidad de vivir el parto como un proceso de crecimiento y transformación, a la vez que ofreces a tu hijo el mejor nacimiento posible.

Enfocar el parto como un acontecimiento saludable y dejar que se inicie y evolucione espontáneamente garantiza mejores resultados perinatales. Acompañar el proceso sin intervenir asegura mayor satisfacción e integridad física de la madre y menos manipulaciones estresantes para el recién nacido. Es también una cuestión de responsabilidad y un trabajo consciente para "dar a luz y darte a luz" descubriendo en todo su esplendor la capacidad creadora y nutridora de la energía femenina.

*María Teresa Moncunill Mestres
Comadrona*

- Agosto 2017 -