

## EL NACIMIENTO DE MAR

Mar vino al mundo un 20 de noviembre de 2011 a las 11:35 hrs... Han pasado justo 40 días desde que nació, y aún hay días que no me puedo creer todavía que ya esté aquí conmigo, con nosotros.

¿Cómo tomé la decisión de que naciera por parto natural? Aún no lo sé... es algo que poco a poco fue tomando forma en mi mente y me llamaba la atención... especialmente porque en mi ciudad (Monterrey, México) gran cantidad de nacimientos se dan a través de cesárea... es prácticamente la regla (según leí el 90% de los partos en clínicas privadas son por cesáreas!).

Yo siempre he intentado vivir de forma natural... no me gusta tomar medicamentos, me ducho con agua fría y trato de usar un sentido común propio relacionado con la naturalidad... así que el sólo hecho de pensar en una intervención quirúrgica o que me claven una aguja en la columna vertebral, para un acto tan natural como es parir, me parecía horrendo.

Un grupo de amigas mías, que ya han tenido bebés, decidieron tener a sus bebés también por parto natural... algunas en agua, otras en su casa... una incluso se ha preparado para doula... Sus vivencias y experiencias me ayudaron y animaron a planificar mi parto.

Por esas causalidades de la vida, una amiga nuestra, Teresa, comadrona de profesión desde hace como 20 años, empezó un proyecto muy bonito: abrió una casa de nacimientos, llamada Auranaxement.

Yo aún no lo conocía, pero cuando estábamos en el segundo trimestre del embarazo, fui a conocer el sitio y me inspiró mucha confianza, durante la visita me explicó realmente cómo se realizaba un parto en la casa de nacimientos.

Me gustó que hubiera dos comadronas durante el parto, así como la posibilidad de moverte, beber líquidos... y un hospital a menos de 5 minutos por si fuera necesario trasladarnos.... Sobre todo me gustó la forma tan respetuosa y natural en que apoya los partos... me gustó que Teresa diera tan por hecho que las mujeres sabemos y podemos parir, y que su intervención es mínima en el parto.

Fueron pasando las semanas de embarazo y la decisión la tenía casi tomada.... Mar nacería en Auranaxement... ahora sólo faltaba esperar que se colocara de cabeza y naciera dentro de las semanas 38 a 42.

Faltando un mes más o menos para la fecha prevista de parto, me empezaron a entrar las dudas ¿realmente sería capaz de soportar los “dolores” de parto? ¿estaré tomando la decisión correcta?... me venían a la cabeza tantas cosas que escuchas de la gente “para que sufrir” “tal vez las cosas no salen como las tienes previstas” “tampoco pasa nada si usas epidural o si al final es cesárea”...etc, etc, etc.

Tenía la sensación que el parto más que una cuestión de preparación física en sí, es una cuestión de preparación mental, así que empecé a retomar la lectura de libros sobre parto natural y a conversar con gente que lo había vivido

Mis amigas me decían “tú confía en tu cuerpo, tu cuerpo es sabio” “todas las mujeres han parido” “sólo fluye”... sin embargo, el que me insistieran tanto en esta sencillez... hacia que en momentos desconfiara de mí. Mi mente me jugaba malas pasadas pensando pretextos para justificar porque las demás mujeres habían podido parir de forma natural de forma más sencilla, por ejemplo: “porque ella era su segundo hijo” “porque el bebé era pequeño” “porque hizo un curso de preparación al parto que yo no hice”, etc, etc.

Me hice incluso una lista de “motivos por los cuales quería tener un parto natural” y en la casa de nacimientos de Teresa (Auranaixement):

- Porque no quiero que me corten, no quiero que me pinchen en la médula espinal...no me gusta medicamentarme ni que me pongan intravenosas (esto no es natural). Además de que los medicamentos tienen cierto riesgo en la mamá y el bebé (el parto es más largo, baja la presión, puede haber náuseas, dolores de cabeza, etc)
- Porque quiero controlar el ritmo de mi parto, y sentirme respetada sin prisas, en un ambiente familiar y cercano.
- Porque prefiero no estar en un hospital con tactos constantes, comadronas que no conozco, monitorizaciones, luz fuerte, aparatos, posibilidades de infección... los hospitales en sí ya me estresan.
- Para estar con Mar piel con piel desde que nace, en un entorno parecido al hogar. Será el día que conozca a Mar, y quiero estar con mis 5 sentidos.
- Para poder moverme, beber, adoptar la postura que quiera durante el parto, e incluso tener el parto en la bañera si me apetece.
- Para vivir una experiencia única, de amor, cercanía y complicidad con mi pareja, Josep, él como un apoyo, dándome masajes, ayudándome.
- Porque un parto natural reduce las posibilidades de utilizar fórceps, intervenciones innecesarias... y quiero que Mar nazca a su ritmo, sin que la saquen a la fuerza, ni intervengan.
- Porque en el parto natural acompañas a tu bebé, no lo dejas solo...le ayudas con los pujos concientes, con la gravedad, con los movimientos, las posturas, la respiración, el entorno.
- Porque el parto es un acto natural, no es ninguna enfermedad..no me gusta sentirme como paciente, cuando estoy sana... me gusta tener el control de mi cuerpo.

- Porque quiero estar acompañada de gente cercana que me inspira confianza (una acompañante durante el parto, reduce intervenciones y medicamentos)
- Porque quiero brindar a Mar las mejores condiciones para nacer; y su bienestar, para mi, prevalece sobre cualquier cosa.
- Porque es una oportunidad única que me brinda la vida para vivir... no todo el mundo puede vivir esta experiencia... si sé aprovecharla me puede ayudar a recuperar el poder, la conexión con mi instinto, sentir mi útero, quitarme máscaras y tapujos.

Además me recordé distintos factores por los cuáles estaba capacitada para vivir un parto natural:

- Porque soy mamífera
- Porque es algo natural, todas las mujeres, en todos los tiempos y lugares han parido, y lo siguen haciendo (leí por ejemplo que en Austria sólo un 9% utiliza anestesia epidural)
- Porque mi cuerpo ha sido diseñado para dar vida, y sabe cómo actuar si se le deja.
- Porque hay muchos elementos que puedo usar para disfrutar y facilitar el proceso (caminar, masajes, duchas, baño caliente, música, visualizaciones, música, luces tenues, respiraciones, hacer otras actividades, tener la compañía de alguien de confianza)

A pesar de haber leído y razonado de forma intelectual toda la lista de motivos que os he citado, supongo que hasta que lo vives, no sabes realmente qué pasará, cómo te sentirás, cómo reaccionarás.

Como os comentaba, lo que me preocupaba, es cómo reaccionaría mi mente durante el parto... saber qué me dirían mis pensamientos durante las contracciones. Confío mucho en mi capacidad física, pero no sabía si mi mente me boicotearía.. especialmente porque me habían contado que habría un momento que diría "ya no aguanto" y sería justo cuando nacería.

Al final llega un momento que por más que leas, pienses, planifiques, hables con gente, no puedes hacer nada más que soltar, relajarte y fluir. Me fue bien leer en la página [elparto.es](#) nuestro las experiencias de otras mujeres...me gustaba leer los procesos mentales que pasaban las personas durante el parto... tal vez por eso es que me he explayado tanto en todo mi proceso previo al parto.

-----

Y llegó el día del parto... o los días más bien dicho....

Todo empezó me parece que un martes previo al nacimiento de Mar. Yo ya estaba entrando en la semana 40 y fui a la revisión con Teresa. Me comentó que Mar

estaba muy arriba (es decir aún no estaba nada encajada)... La vi un poco preocupada... me recomendó algo de homeopatía y que caminara, siguiera haciendo ejercicios con la pelota, y que me soltara... que dejara que Mar naciera.

Durante el camino de regreso de Igualada, mi esposo Josep y yo nos pusimos a hablar con Mar, le comentamos que ya la estábamos esperando, que si a ella le apetecía, nosotros estábamos aquí ya esperándola, que seguro dentro de la barriga estaba muy bien, pero le contamos que aquí fuera las cosas también estaban muy bien, que le encantaría.... y que teníamos ya muchísimas ganas de verla”.

Al día siguiente (miércoles 17) fui a comprarme la homeopatía y al gimnasio a caminar un rato en la cinta... mi barriga estaba inmensa, pero yo me sentía ágil y mega feliz...

No sé si fue que hablamos con Mar, la homeopatía, la caminata, o porque así tenía que ser, pero ya estábamos a jueves 18 de noviembre y me despertó una sensación muy fuerte en la barriga (eran las primeras contracciones).... No sabía cuánto podía durar, pero no me sentía que estuviera de parto....

Mis amigas me recomendaron que me tomara el tiempo de las contracciones... en ratos eran constantes, pero no muy dolorosas... sin embargo yo no me sentía de parto...

Aproveché el día para ir haciendo ejercicios con la pelota de Pilates, estiramientos, gatear, estar a ratos a 4 patas... Se hizo de noche y las contracciones empezaron más fuerte... medio dormí en la sala, a ratos en el suelo, en el sofá, semisentada... de todo....alguna contracción me hacía despertarme y me ponía de pie para pasar mejor la contracción...

A la mañana siguiente sentía más fuertes las contracciones, pero muy muy muy asimilables... avisé a Teresa y me comentó que eran contracciones preparatorias (algo así)... así que me desilusioné un poco.... Me recomendó darme un baño y ver si continuaban o se disminuían...

Durante ese día me tomé un par de baños en la tina con agua caliente... Josep mi esposo me cuidó y mimó mucho..... me preparó los baños... me ponía incienso, velas, música... el día fue pasando y las contracciones se hacían más rítmicas... Teresa me llamó para ver cómo seguía (supongo para escuchar si estaba de parto o no)....

La noche llegó... mi esposo y yo vimos un par de películas... era un escenario surrealista...nosotros viendo películas, con palomitas, pizza y todo el pack, y en cada contracción me levantaba y caminaba o me movía, para pasar mejor la contracción.

Durante la noche volví a quedarme en la sala.... Hubo ratos de la noche que cada 15 minutos, como relojito prácticamente, me despertaba una contracción... fue una noche larga... dormía en el suelo, sentada, en el sillón, en todas las posturas posibles... pero pude semidormir...

Llegó la mañana del sábado 19 y yo me sentía ya muy de parto... las contracciones eran muy evidentes, que a veces tenía que dejar lo que estaba haciendo para poder enfocarme en respirar y pasarla mejor....

Esa tarde hablé con Teresa... me dijo que si me sentía más segura, más tranquila, que fuera a pasar la noche a Auranaixement, o que si quería podía ir a que me revisara... no sabía que hacer... ya que mi hermana y amigas me habían recomendado esperar lo más posible en casa.... Y no quería ser la típica que llega a revisión y "te regresan" para casa.... pero a eso de las 20 hrs decidí llamar a Teresa y confirmarle que iría para allá (al menos estaría acompañada, no quería pasar otra noche como la anterior).

Llegamos a eso de las 22.30 hrs... y me dio mucho gusto llegar... sentirme protegida, confiada, acogida... Me hizo revisión y cual fue mi sorpresa que estaba de 5 cm!!! Eso me dio tanta confianza..me sentí super poderosa... no me lo podía creer... ya estaba a la mitad (al menos eso creía yo) y la verdad había sido muuuuy asimilable.

Me dio un subidón de euforia... estaba en buenas manos.... Josep preparó la habitación y el cuarto de baño con velitas, música... y las cosas siguieron su curso..

Durante las contracciones, necesitaba estar de pie... mis piernas se me tensaban y la mejor forma de pasar las contracciones eran de pie... me la pasé prácticamente toda la noche apoyada en una barra de la pared.

Las contracciones fueron sencillas... el subidón de confianza me hacían disfrutar del proceso... incluso a veces entre contracciones iba avisando por whatsapp a mis amigas de cómo iba... hacia bromas por el chat.. y ellas me daban ánimos...

Teresa entraba y salía de la habitación para lo que necesitara... tengo una imagen muy borrosa de lo que pasó... lo que sentí es que ella estaba lo suficientemente presente, para sentir su apoyo, su compañía y su soporte... y al mismo tiempo, se mantenía suficientemente a la distancia, para poder yo tener mis espacios, sentir que ese parto era mío, que no necesitaba nada más, que confiar en mi cuerpo y en mi capacidad como mujer para parir.

Y pasaron las horas... muy rápido para mí... en ratos hablaba con mi cervix y le decía que se abriera... aprovechaba las contracciones para emitir sonidos, soltarme, respirar.... durmiéndome profundamente entre cada contracción... Josep o Teresa venían y me daban masajes, me daban bebida isotónica, me ponían una bolsa de agua caliente en las lumbares...

En general tengo muy buen recuerdo de todo el proceso... de hecho hasta me sorprendía que las contracciones fueran tan aguantables...

Había pasado rato... no sé cuanto.. tal vez 5 horas, y Teresa me pidió permiso para hacerme un tacto... me comentó que ya estaba de 8 centímetros, pero que Mar seguía muy arriba, sin encajarse... esperaríamos...

Y pasó más rato.... Tal vez dos horas... y Teresa me preguntó si yo quería saber cómo estaba la evolución y le dije que sí... el tacto mostró que ya estaba de 9 centímetros, y Mar no se había encajado.

Teresa me planteó la posibilidad de romper la fuente...si yo quería, si lo sentía... me comentó que esto a veces ayuda un poco más a encajar y acelerar un poco el proceso... me pareció bien hacerlo.

Al momento de que la bolsa se rompió, sentí una sensación muy agradable... un fluir de aguas claras y tibias entre mis piernas... La siguiente contracción fue catártica... hoy aún cuando lo recuerdo, me parece increíble cómo es posible sentir tanta intensidad en unos pocos segundos... cada contracción era una catarsis...

Teresa me dijo que mi cuerpo era sabio, que mi cuerpo haría los movimientos necesarios para ayudar a Mar a encajarse y acomodarse... y me dejó ahí... yo con mi cuerpo y su sabiduría....

A pesar de mi faceta más confiada... no estaba segura que realmente mi cuerpo se movería de cierta forma para ayudar a Mar a encajarse.... Pero el instinto es más poderoso que nada, la vida es sabia... cada contracción catártica era un baile en el que mi cuerpo iba solo.... Yo no hacía nada, sólo lo observaba, lo escuchaba... A veces estaba a cuatro patas golpeando el suelo, a veces en el baño, en la bañera con posturas super raras... una pierna arriba, una doblada...

De repente me dieron muchas ganas de pujar, pero como de ir al baño... seguí en la bañera, y mi cuerpo quería pujar... Teresa se acercó a mi y le conté mis ganas de pujar...además mis contracciones ya no eran tan intentas como las anteriores...

Laura, la otra comadrona (a la que yo había conocido previamente) ya había llegado, y fue ella quien me hizo el tacto para ver el avance... me dijo que Mar ya estaba aquí... que ya se sentía su cabecita... Teresa me dijo que si me imaginaba como 4 niveles para salir, Mar estaba en el dos....

Qué felicidad! Mi miedo (aunque remoto) de tener que ir al hospital y acabar con fórceps o una cesárea se habían ido... Mar ya estaba muy encaminada...

Pasó tiempo, y tiempo y tiempo.... Muucho tiempo.... La parte del expulsivo se me hizo larga, supongo que fue el cansancio acumulado de los dos días previos sin dormir, de la intensidad de las contracciones, el calor... tal vez también el miedo a que al nacer Mar nada volvería a ser igual... pero el expulsivo fue largo....

Con un espejo vi como su cabecita se asomaba e iba saliendo cada vez un poco más... Teresa y Laura (que por cierto también estaba muy embarazada) cada vez me decían que ya casi estaba, que faltaba poco (y yo que pensé que faltaba poco cuando llegué de 5 centímetros!)... yo estaba agotada... había contracciones que ya ni las aprovechaba para pujar, prefería dormir... No tenía una noción clara de las horas.. las persianas estaban bajadas, y fue un momento que fui a la otra habitación que vi que ya era de día...

Seguí en el expulsivo... usé la bañera, distintas posiciones de pie... y mi cansancio seguía ahí... recuerdo un momento en que le dije a Teresa que no iba a poder... no por el dolor, no por miedo...por cansancio....

Teresa me sugirió cambiar de posición, probar semirecostarme de lado en la cama para ayudarme yo misma con mi pierna para pujar... lo probé y me fue súper bien... sentí como Mar salía cada vez más...la mitad de su cabeza estaba fuera... mientras Teresa y Laura iban poniéndome compresas con un preparado de hierbas, según me explicaron, para protegerme de posibles desgarros...

Y llegó el momento.... Un par de pujos más y Mar saldría... yo ni cuenta me di prácticamente. Mi pareja me decía,"ya la veo, está aquí"... de repente, un pujo más y siento que ponen a Mar sobre mi pecho... su tacto tan rico sobre mi... ella húmeda y caliente....

No podía creérmelo, Mar ya había nacido... no lloró... giré mi cabeza y sabía que mis ojos se cruzarían con los suyos, y que ese momento me marcaría... y así lo fue... Vi sus ojos, profundos... la abrace y la besé... la probé y la disfruté....

No tuve ni un pequeño desgarro... Al día siguiente ya estaba en pie, y me atreví incluso a salir a caminar un poco por el pueblo... por fin los tres.

Nota final 1: Pienso que la forma en que cada mujer elige parir es una elección muy personal... en mi experiencia personal, agradezco haber optado por un parto natural.... No estoy segura que en un hospital, con los ritmos, tiempos y procedimientos que existen...sin el apoyo de Teresa, los movimientos, mi esposo.... Mi parto hubiera sido tan positivo.... Tal vez incluso hubiera acabado con fórceps...

Nota final 2:

Agradezco muchísimo a Teresa por su presencia, cercanía y apoyo. Tiene un espacio perfecto para parir...me sentí segura, cómoda y muy respetada.

Agradezco a Josep por estar ahí, acompañarme y apoyarme...

Agradezco a mis amigas y mi hermana porque sé que desde la distancia, siempre puedo contar con ellas, son como mis hermanas mayores que me guían en mi caminar.

Nota final 3: Mi principal recuerdo, es que al final de esta experiencia me sentí poderosa, me sentí una mega mujer, que puede con todo... a veces recuerdo el parto, y uso esa fuerza para poder aplicarla a otros aspectos de mi vida....

- Alma del Sol -