

El nacimiento de Siana

Estoy agradecida a todas las mujeres de quienes aprendí sobre el parto natural, a mi madre que me apoyó totalmente, a los dos hombres tan especiales que estuvieron a mi lado y compartieron conmigo esta experiencia inolvidable y a Siana por entrar en mi vida y por todo lo que es!

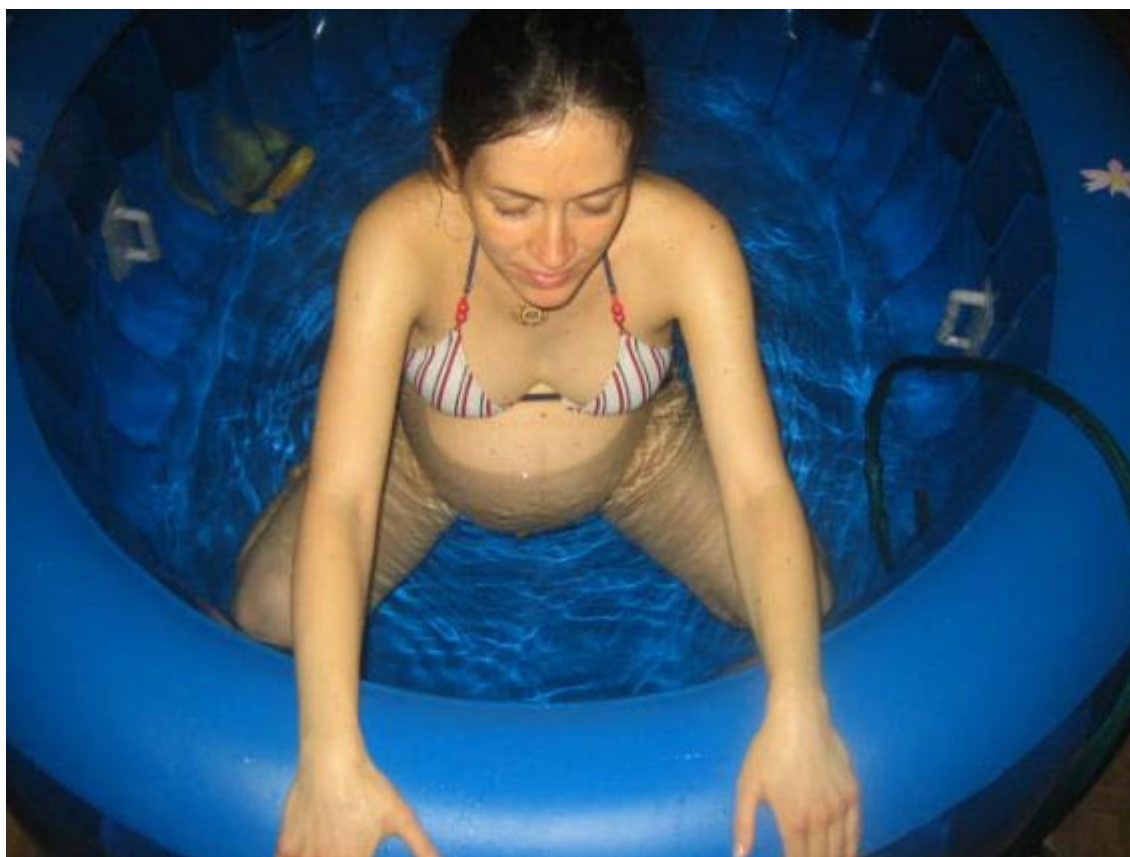
Me llamo Teodora y éste fue mi primer parto. Logré vivirlo de la manera que quería e imaginaba, la realidad me pareció aún más mágica y emotiva que en mis ilusiones. Creo que he pasado muchas aventuras y maravillas durante mis 29 años pero ésta es mi experiencia más emocionante y satisfactoria! Mi bebita Siana nació el 14 de abril 2010, en casa y en el agua, en un ambiente muy íntimo y romántico, con todo nuestro amor y de manera totalmente natural.

Disfruté de todo el proceso que se desarrolló de una forma suave y gradual. Sin estrés, sin prisa, sin luces fuertes, sin personas indeseadas, sin tactos, sin intervenciones, sin puntos... Para mi todo fue increíble. Tanto más que llegué a Madrid durante el último trimestre de mi embarazo, con un nivel de español muy básico, pero con el inmenso deseo de tener un parto bonito y respetado, lo que me parecía imposible en mi país. Soy de Bulgaria, allí cualquier alternativa al parto hospitalario se considera ilegal. El parto en casa está prohibido, ningún médico o comadrona se comprometería a asistirlo. No existen casas de parto. En los hospitales los partos son muy intervencionistas y dirigidos, es un desafío casi inalcanzable encontrar a un médico partidario del parto natural que tome en consideración las reivindicaciones de las mujeres. Los médicos no suelen aceptar ninguna discusión sobre el parto, la mujer no puede elegir nada. Tenemos una asociación parecida a El Parto es Nuestro (sin el foro pero con los mismos objetivos) que se llama Estestveno, también tenemos buenos cursos de preparación al parto natural, pero no tenemos opciones legales de lograrlo.



Cuando me enteré de la feliz noticia de mi embarazo, todavía no sabía nada sobre este tema, pero me emocioné muchísimo y me excité pensando que iba a vivir sensaciones completamente nuevas. Tenía una idea muy vaga del parto como de algo que se considera doloroso y que suele suceder en un hospital, no tuve ni la menor idea que existen partos respetados y que eso puede ser una experiencia muy positiva, tampoco había visto foros como el del Parto es Nuestro. Tengo que confesar que antes de quedarme embarazada,

creía que la mejor manera de parir es por cesárea y la tarea más importante al principio del embarazo es encontrar a un muy buen médico! Al instante me puse a informarme lo mejor que pude. Los primeros días leí como transcurren los partos y los procedimientos habituales que se hacen en los hospitales, amigos me contaron historias horribles, en los foros encontré muchos relatos llenos de desilusiones e ira, la mayoría de esas experiencias me parecieron gravemente traumáticas. Reflexioné que no tendría y no podía ser así, que la llegada de un nuevo ser querido debería ser algo muy especial. Y me tranquilizé sabiendo que tengo mucho tiempo para investigar. A pesar de lo que encontré al principio y de las opiniones de mis amigas, a mi el parto me parecía algo especialmente excitante y romántico. Afortunadamente siempre prefiero crearme mi propia opinión sobre las cosas de la vida, sin tener en cuenta las ideas preconcebidas de nuestra sociedad. Decidí no dejarme influenciar del mar de relatos horribles que escuché o leí, más adelante pensé que la mayoría de esas mujeres no tenían la correcta información o la posibilidad de vivir el parto que merecían.



Empecé a buscar información alternativa sobre el parto, comencé clases de yoga para embarazadas (con lecciones estupendas para la educación prenatal y el parto) donde descubrí la existencia del parto natural y las condiciones idóneas para realizarlo, después me inscribí a cursos de preparación para parto natural adjunto a nuestra asociación Estestveno. Así decidí que lo ideal para mi sería un parto natural, con preferencia en el agua (es que como nadadora sincronizada en el ambiente acuático me siento genial), me veía con mi pareja besándonos, lo imaginaba muy bonito, quería las cosas estandarizadas - disfrutar de una libertad total de movimientos y posturas, estar en un ambiente agradable y hogareño, sin que nadie interfiera en el proceso de parto o intente controlarlo o dominarlo, tampoco distraerme o molestarme, sin separarme del bebé después del nacimiento, que yo fuera la primera persona en tocarlo, hablarle y recibirlo, que el bebé empiece a succionar durante su primera hora, que no corten el cordón umbilical antes de dejar de latir, que la placenta salga de manera espontánea, etc. Lo clásico pero que es imposible conseguir en el hospital, al menos en mi país donde esta cultura es totalmente ajena al personal médico.

Con la información que encontré me quedé convencida de que la naturaleza lo ha inventado de la mejor manera y que todo lo que necesito es tener confianza en mi propio cuerpo e instintos y en los de mi bebé. Mis exigencias de no intervención y la falta de confianza en los médicos tradicionales, en combinación con mi carácter liberal y luchador y la incapacidad de obedecer a órdenes y reglas absurdas, han hecho el parto hospitalario una opción totalmente indeseable para mí. No consideraba el hospital como una opción, sino como un lugar de referencia en caso extremo de urgencia. Ya sabía que los obstetras en los hospitales son capaces de resolver las complicaciones y las patologías pero no tienen ninguna idea como actuar durante un parto natural y que en sus intentos de controlar y dirigir el parto, en efecto lo complican.



Tuve clara conciencia que no entienden para nada las verdaderas necesidades de la mujer en este momento y cuando todo está bien, sus tentativas de ayudarla, corren el riesgo de empeorar muchísimo la situación. Se grabó en mi consciencia que cada mujer sabe por su instinto como parir, que su cuerpo lo sabe, y que todo lo que necesita es dejarse llevar.

Disfruté de un embarazo maravilloso, sin problemas, estuve en una forma perfecta, mi cuerpo ligero y móvil incluso el último día, con mente clara y espíritu elevado. Ah qué magnífica parte de la vida es esta! Me surgieron muchos aspectos insospechados de mi trasfondo, me conocí mejor y empecé a vivir de una manera más consciente. Sé que mi madre y mi abuela habían tenido embarazos difíciles, quizás me sentía tan bien porque empecé a hacer yoga cada día, cuidarme más, comer comida sana (fue la única que me petecía) o podía ser debido a mi pasado deportivo o mi manera relativamente saludable de vivir.

Estuve muy activa, caminaba mucho, sonreía, me vestía de colores vivos, me divertía, me relajaba, leía buenos libros, aprendí más de mí. Aspiraba a sentirme feliz y no hacer más que cosas agradables. Me sentía guapa y radiante, me encantaba acariciar mi tripa y comunicarme con mi precioso bebé que estaba creciendo dentro.



Comencé a interesarme más por el arte que por los mercados financieros internacionales (mi campo profesional como gestora de cartera), incluso me inscribí a clases de canto y piano. Desde el quinto mes cogí una baja de mi médico para estar más relajada, pues trabajar bajo el estrés vigilando cinco pantallas no es el mejor ambiente para una embarazada. Intentaba ser muy positiva, no dejarme enojar.

Dediqué un tiempo especial para tomar consciencia y liberarme de mis emociones negativas como miedos, culpas, vergüenza. Creía que todo lo que me ocurre durante este período, influye a mi bebé, antetodo mis emociones. Y yo era demasiado emocional y temí que algun problema subconsciente pudiera emerger durante el parto y perturbarlo o aún peor dañar a mi bebé. Por eso tenía cuidado de explicarle todo lo que me pasa.

Me asombraba como hacer con mi parto. Me conocía suficiente para darme cuenta que el parto hospitalario sería para mi un desastre total! La actitud de los médicos y todos los procedimientos rutinarios me daban tanta rabia e indignación, es que son tan absurdos y humillantes, que me parecía imposible parir allí de forma normal, me parecía peligroso para mi y peligroso para el equipo médico también ya que cualquier procedimiento de rutina lo consideraría como una franca amenaza para mi bebé.

Nunca había tolerado que me impongan cosas contra mi voluntad, no podría dejar que destruyan un evento tan único para nosotras. Me tentaba la idea de un parto en casa sin asistencia – a pesar del peligro que conlleva, estuve segura que el riesgo sería mucho menor para mi. Afortunadamente apareció la oportunidad en el último trimestre de mi embarazo al venir a Madrid dónde temporalmente vino a trabajar mi novio Stanislav después de un cambio de oficinas. Allí tendré más posibilidades de elegir como dar a luz.

Además aprenderé nuevo idioma, conoceré otra cultura, tendré mayor independencia. Fue un poco complicado con mi baja porque antes del parto debería estar presente cada mes para seguir tomándola pero logré encontrar una solución y conservar mi puesto en Sofia para los dos primeros años del niño. Pareció un desafío ir a un país diferente hacía el final del embarazo, sin conocer a nadie más que a mi pareja y con un nivel muy básico de la

lengua y ya en el séptimo mes empezar de cero – informarme, arreglar un montón de asuntos administrativos, documentos, seguros, buscar y elegir a ginecólogos, comadronas, actividades para embarazadas como yoga y natación, aprender el español, conocer a otras embarazadas o madres con bebés, contar con algún grupo de apoyo... No tuve mucho tiempo para hacer todo esto. Pero decidí que sin duda para mi será mucho más fácil ir a otro país y organizar todo sola que aceptar la realidad hospitalaria del parto en Bulgaria y empeñarme en buscar a un médico adecuado que respetara mis exigencias por mucho que sean científicamente argumentadas.

Así que sin vacilar partí a Madrid en enero. Durante los primeros días participé en una cita del Parto es Nuestro para orientarme mejor. Estuve fascinada por la historia del parto en casa de una chica maja, me pareció exactamente lo que quería. También empecé un curso para embarazadas de Más Natural con yoga y psicoprofilaxis incluidos. Utilicé cada oportunidad para hablar con diferente gente y buscar opciones. Al principio no podía entender casi nada durante los cursos o las citas y me costaba mucho expresarme, así que me quedaba al final para preguntar lo que no había comprendido o que me interesaba especialmente y poco a poco las cosas se ponían en claro, cada día un poquito mejor. Participé en reuniones con mujeres que ya habían dado a luz en casa y escuché sus historias únicas y entrañables. Más adelante me inscribí también en un taller atractivo de HipnoNacimiento para hacer alguna preparación con mi pareja y ampliar mis conocimientos. Además de parecerme muy curioso, me gustó que podría utilizar las diferentes técnicas y herramientas toda la vida, no sólo para el parto. Hice clases de musicoterapia para embarazadas. Participé a un taller de lactancia que me dio mucha confianza, este tema fue de suma importancia para mí.

Seguí practicando yoga en mi casa. Intentaba leer diferentes libros en español a paso de tortuga y con diccionario. Por cierto, en España hay tantos libros maravillosos sobre el parto y la crianza natural que no he visto nunca en Bulgaria, parece que allí no se traducen este tipo de libros. Durante mis primeras semanas en Madrid me formé idea de las diferentes posibilidades para parto natural – intentarlo en un hospital considerado como respetuoso o parir en casa. Me concienció que aun en la mejor y más respetuosa clínica, siempre hay una jerarquía y se siguen los protocolos establecidos. Además, pese a que consigas un parto natural y humano en una clínica, después para el bebé normalmente se aplican los procedimientos rutinarios. Para mi no había ninguna ventaja en los hospitales de seguridad social los cuales son gratuitos, pero todo se hace como en una cadena continua, sin trato personalizado, y los cuentos habituales me parecían muy similares a los de las mujeres desilusionadas en mi país.

Yo quería vivir mi parto, aprender que es parir y sentirlo integralmente. Estuve tan curiosa por experimentar el milagro de la nueva vida con mi propio cuerpo. Una noche tuve un sueño extraño, una pesadilla para mi, que había parido mientras estaba durmiendo sin darme cuenta y al despertarme me anuncian que ya tengo a mi bebé, eso me hace sentirme muy decepcionada que me he perdido todo... Estuve tan convencida de lo que quería. No hay mejor que en casa, con mi maravilloso novio, en libertad total, con respeto y cariño. Además de ser infinitamente más agradable, es mucho más seguro especialmente con un profesional experimentado. Me han dicho que todas las comadronas y médicos que asisten partos en casa son excepcionalmente buenos y totalmente respetuosos y no pueden permitirse ningún error o que alguien se quede disgustado. Cada vez más el parto me parecía una aventura estupenda. A propósito, me fijé en cuan diferentes eran las esperas y predisposiciones de las mujeres que han decidido parir en casa en comparación con

aquellas que preferían dar a luz en un hospital. Aún las palabras que utilizaban eran tan diferentes! Cuando mi FPP se acercó, además fue poco después de mi cumple, y la gente empezó a desearme cosas por mi parto inminente, las que se habían orientado hacia un hospital utilizaban palabras como parto rápido y con ligereza, sin complicaciones, me decían que no me preocupe, que todo sea bueno, etc. como si me esperaba algo terrible y desagradable y mis amigos intentaban consolarme, mientras las mujeres con partos en casa me deseaban un parto genial, fenomenal, maravilloso, satisfactorio, mágico, perfecto, feliz, que lo disfrute...



Escogí a Emilio Santos para asistir mi parto. Al principio pensaba en elegir a una mujer y comadrona pero finalmente él me ganó la confianza. Ya lo había encontrado varias veces. Se notaba que tiene mucha experiencia y confianza en nosotras, nuestros cuerpos y nuestro poder. Además fue partidario de Michel Odent y había trabajado con Consuelo Ruiz. Aprendí que actúa como una comadrona, se entremete lo menos posible durante el parto. Pensé que con él la posibilidad de tener un traslado hospitalario, mi gran miedo, en caso de una situación al límite, es menor.

Pensé también que en calidad de psiquiatra quizás pueda ayudarme en caso si me desespero demasiado durante el parto. El trato durante las consultas no se puede comparar con los ginecólogos que había visto. Me inspiraba mucho optimismo y me decía las palabras que necesitaba oír de mi ginecólogo. Durante la primera consulta me preguntó que es lo más importante para mí durante el parto, indiqué intimidad y sensación de libertad. Con motivo de mi preferencia de parir en agua, me sugirió usar la bañera en mi cuarto de baño o comprarme una piscina de partos. También mencioné que imagino el parto como algo muy romántico a lo cual él dijo que sí es muy romántico, un acto de amor, la culminación en la vida sexual de una mujer. Disipó mis incertidumbres, contestó a todas mis preguntas, me dio sugerencias para la placenta y todo lo que me interesaba. Me dijo también que las mujeres tan emocionales como yo tienen partos muy buenos y con mi estado, predisposición y todo, mi parto también lo será. Qué diferencia con lo que dicen a las embarazadas la mayoría de los médicos!



Mi fecha probable del parto fue el 12 de abril, yo lo imaginaba al 14 de abril. Hasta el último día tuve muchísimas tareas personales a cumplir, incluso mentales, y todas necesitaban estar hechas durante el embarazo, como consecuencia no me sentía preparada emocionalmente. Cada día había algo especialmente importante a finalizar antes la llegada de la bebé. Además me encantaba tanto llevar dentro de mí este pequeño ser y quería que esto continuara un poco más. Pues cuando empieza a salir, ya es irreversible. Mis últimos días como embarazada fueron muy bonitos pero en el mismo tiempo muy emocionales. Hice una locura total enfadándome muchísimo con mi pareja para una cosa insignificante dos días antes mi fecha probable de parto, en consecuencia perdí demasiado energía, no pude dormir de nada la noche entera y en la madrugada tuve un dolor de cabeza horrible. Pensé que todo fue perdido, me sentía tan cansada y tan mal, el dolor de cabeza no desaparecía de ninguna manera, ni con homeopatía, ni con masaje, ni con alguna otra técnica que conocía. Lloraba y lloraba. Ya cada momento fue posible ponerme de parto, de donde sacar tiempo para recuperarme...

En un momento ya estaba tan agotada que no tuve fuerzas para ningunas emociones más. Entonces me acordé de una técnica del curso de HipnoNacimiento para liberación de las emociones negativas. La hice con mucha improvisación para liberarme de todo lo que no quería guardar dentro de mí, terminé con una larga relajación. En dos horas me sentí como nueva, transformada, radiante, fuerte. Me duché, pratiqué un poco de yoga, abracé mi novio y salimos juntos para pasar un picnic estupendo y muy romántico en el sol. Me sentí excepcionalmente feliz y dije a mi bebé que por fin me sentía preparada y encantada a recibirla en cualquier momento. Sospechaba que la bebecita ya estaba lista para salir, pero noblemente estaba esperándome. La mañana siguiente sentí las primeros señales del comienzo del parto, fue mi fecha estimada, el 12 de abril, un lunes, cuando me desperté con tapón mucoso expulsado y con contracciones muy ligeras, más bien agradables. Fue la primera vez que notaba contracciones. Las sentí como una apretura de mi abdomen que por el momento no me molestaba. Al darme cuenta que el parto comenzaba tuve la sensación de felicidad y emoción! Pasé un día placentero con contracciones preliminares, llena de entusiasmo y alegría. Pude hacer todo lo que me apetecía sin ninguna molestia, bailé en casa, preparé la ropa del bebé (hasta aquel tiempo no tuve la oportunidad), canté a mi bebé, hice yoga, llamé a mi novio dos veces, la primera – para decirle la buena noticia que las contracciones ya han empezado y la segunda – para decirle que quizás sea mejor que venga y que preparemos la casa y la piscina del parto dado que no se sabía la velocidad con

la cual se desarrollará el parto. Las contracciones me parecían cortas pero seguidas, sin embargo mientras volvió a casa pararon. Tanto mejor, aprovechamos para preparar todo necesario y para pasar un rato juntos. Hicimos fotos y videos, disfrutamos de maravilloso sexo, luego salimos a pasear y comer algo fuera. Utilicé el momento para pedirme algo picante como el pollo vindalu en un hindú acogedor, ya que el sabor picante me encanta pero no es aconsejable durante el embarazo y la lactancia. En el restaurante mis contracciones volvieron. Me relajaba y esperaba tranquilamente que pase cada onda, así estaba completamente a gusto. De vuelta nos reímos mogollón y andábamos cogidos de la mano. Qué especial me sentía! En casa volvimos a hacer el amor, como tuve membranas intactas y es lo mejor que se puede hacer... Después de los orgasmos que recibí este día, la comida picante y el movimiento, no es sorprendente que las contracciones se hicieron más frecuentes y debía pasar toda la noche adoptando posturas en el suelo, más a menudo a cuatro patas.

También me gustaba balancearme la pelvis encima de la pelota de pilates, pero en breve la abandoné porque producía ruidos y yo no quería despertar a mi novio, mejor dejarle descansar, sabía que va a necesitarlo, de todos modos en la postura del gato estaba igualmente bien. Estaba relajada y segura de mi misma. Aunque ya había pasado una noche en blanco durante este fin de semana acumulando así dos noches sin dormir para los últimos 3 días, me sentía en forma. No podía permanecer tumbada, no me bastaba simplemente relajarme y enfocarme en mi respiración, lo que necesitaba fue moverme para encontrar la postura más conveniente y así inspirar lo más lentamente y profundamente que podía siguiendo la ola. Eso me hacía estar cómoda siempre que me había preparado y soltado de antemano. Qué bien, liberar totalmente la mente, sintonizarse, esperar, incorporarse y dejarse llevar por las olas, subir y bajar, como una surfista que fui durante un verano atlántico....

Al día siguiente las contracciones continuaron, las tenía cada 8 o 10 minutos hasta la tarde, todavía estaba en una fase muy temprana. Me ponía a cuatro patas y durante las pausas intentaba finalizar la primera lectura de los materiales de preparación al parto que tenía de mis cursos, para tener idea que hacer en diferentes situaciones y como ayudarme... La verdad es que no logré leerlos por completo ni una vez, y claro ni siquiera en aquel momento pude leer más de una o dos páginas, no obstante estuve tranquila, me dije que no necesito esta información porque instintivamente sabría como hacer, basta con escuchar a mi cuerpo.

Apenas a esas horas comprobamos con mi novio por primera vez algunas posturas para cuando las contracciones sean más intensas y para el parto mismo. Grabamos un video con la cámara para tener recuerdo de mi preciosa barriga, adorábamos tanto tocarla y jugar con nuestro bebé que nos respondía desde dentro. Me duché con agua caliente, me recargué con oxitocina recibiendo sexo oral. Luego mi pareja se puso a llenar la piscina. Intentamos tornar la atmósfera más romántica, bajamos las contraventanas dejando solamente la luz escasa de una lámpara tapada en el suelo y algunas velas. Pusimos música relajante, música para bebés como saludo por nuestro tesoro. Hacia el mediodía Emilio apareció en la puerta y nos saludó cordialmente. Debía avisarle cuando tuviera contracciones regulares cada 3 minutos pero Stanislav le había mandado un sms antes para ponerle al corriente. El captó que estuve muy al principio, mis contracciones todavía no eran regulares ni rítmicas, de hecho en su presencia pararon temporalmente, me aconsejó tomar sobre todo posturas verticales. Nos dijo que estará cerca y que le llamemos cuando las contracciones sean mas frecuentes. Unas veces venía para enterarse como me sentía (yo muy sonriente como habitual y de pre-parto) y después volvía a salir para dejarnos más intimidad. Ni una vez me hizo una exploración durante todo el parto, así lo prefería, se orientaba según la frecuencia y duración de las contracciones y mi comportamiento, y más adelante los sonidos también.

Cambié la postura de cuatro patas a la de cuclillas sintiéndome más a gusto estar ligeramente inclinada adelante o apollada en mi novio. De nuevo me resultaba mucho mejor cuando me había preparado y relajado antes del comienzo de la contracción, me molestaba cuando me sorprende en alguna postura tergiversada. En un momento tenía muchas ganas de entrar en la piscina para refrescarme, como el agua me encanta tanto. Supe que era muy temprano para entrar, pero me apetecía muchísimo meterme un rato. En el agua era celestial, me sentía maravillosa y sonreía aun más. Fue genial pero las contracciones poco a poco se debilitaron. Hasta este momento todo fue muy suave. Para progresar Emilio me propuso darme un paseo o subir y bajar las escaleras del edificio. Como estaba lloviendo con mi novio optamos por las escaleras. Después de salir de la piscina las olas volvieron con doble fuerza. Solo mientras me estaba poniendo la ropa tuve unas cuantas, con los zapatos otras cuantas. En las escaleras necesitaba parar en cada planta varias veces y apoyarme en la varandilla o en Stanislav, pero todo eso fue bien divertido. Cuando llegamos al trastero descubrimos una terraza amplia con bella vista de Madrid. Fue ahí que nos reunimos con Emilio otra vez. Al bajar oímos un bebé llorando dentro de algún piso, era de una vecina que también había dado a luz con Emilio en su casa en el mismo edificio. El se fue para saludarla, ella salió a la puerta, nos vio y posteriormente a esta cita nos hicimos amigas. El parto no es exactamente el momento más social, así que solo saludé levantando la mano y seguimos bajando. Durante una contracción otra vecina nos pilló en una postura muy cómica – yo muy inclinada hacia adelante y prácticamente sentada en el regazo de mi novio y gemía, de su punto de vista no se notaba ninguna barriga.. Sólo nos dijo “hola” confusamente y se apresuró a seguir a su camino... A la vuelta a casa seguí con la postura en cuclillas. Stanislav se ocupaba de que siempre tuviera suficiente líquidos y comida ligera.

No quería comer, pero tenía una sed insaciable y me llenaba de agua o zumo durante todo el parto. Me gustaba especialmente beber agua con limon y a veces miel. Stan cuidaba por mi confort, me daba masajes, me ayudaba a cambiar de postura y ponerme más cómoda, me apollaba, acariciaba, mantenía la piscina, preguntaba al médico, cuando tuvimos alguna duda, vigilaba que nada me moleste. Emilio fue perfecto, yo no había que desear más. Muy discreto, casi imperceptible, y con una energía positiva. Me encantaba como deja todo el proceso fluir de si mismo, sin intervenir de ninguna manera. Lo único que hacía fue auscultar los tonos del bebé de vez en cuando sin molestarme. Hablaba poco con voz suave y de una manera delicada. Una gran parte del tiempo permaneció en la habitación contigua para no infringir a nuestra intimidad.

A continuación volví a la piscina, las ondas ya eran bien intensas. No descubrí nada temedero en esas contracciones, la sensación fue similar a la de mi regla, pero miles veces mejor, con la enorme diferencia que las de la dilatación me hacían afortunada y con una finalidad más que estupenda! Esta vez el agua no las afebleció, así me resultaba muy cómodo y relajante ponerme en mis posturas favoritas – en cuclillas o de rodillas, inclinada hacia el borde neumático. Estaba bien ensimismada, sin pensar de nada, no tenía la percepción del tiempo y no prestaba ninguna atención a lo que ocurría a mi alrededor. Instintivamente movía la pelvis en ochos. El agua me daba mucha intimidad. Intenté como sería tocar ligeramente mi zona más erógena – genial. Durante las pausas pedía más líquidos. Qué maravilla fue esta piscina! Mi bañera sería dura para mis rodillas y demasiado estrecha para darme vueltas y cambiar de postura, además siendo menos profunda, convendría más para posturas sentadas, algo que me parecía imposible de hacer en esta etapa.

Las contracciones se volvían más y más fuertes. Ya pasé a un recurso más poderoso para neutralizarlas – besarme ardientemente con mi novio. Cada vez que sentía el comienzo de la contracción, le agarraba y lo besaba profundamente y con mucha pasión. Exactamente como lo había imaginado! Y eso, eso tuvo mejor efecto que todas las técnicas de relajaciones y respiraciones! Al principio Stanislav estaba arrodillado al lado de la piscina, reclinado hacia mi, sus labios entrenzados con los míos. Más tarde se metió dentro. Ahora en complemento podía abrazarle y sentirle con todo mi cuerpo. Besándolo, no sentía la fuerza de las contracciones. Disfrutaba del proceso, con todo no es algo que me pasa cada día! Me sentía tan enamorada de mi maravilloso compañero con quien comparto más de siete años mi felicidad! Lo necesitaba tanto cerca de mi! Estuve en otro mundo, pero qué mundo más bonito!!



Me asombro de que tantas mujeres de antemano prefieran que les pongan la epidural con todos sus riesgos y efectos adversos, que significa decir adiós a la sensación de poder y

control de ahora en adelante, además de estar inmovilizadas, atadas, rodeadas de máquinas, indefensas y privadas de toda la magia del parto cuando la alternativa es disfrutar de maravillas como besos, masajes, bañeras, relajaciones, movimiento y otras cosas naturales para llenarse de endorfinas. Yo no tuve ningún momento de hacerme falta cualquier tipo de anestesia. Y en absoluto no describiría el parto como doloroso aunque soy demasiado sensible al dolor. Seguramente que mi mente y manera de sentirme tenían una importancia enorme. Estaba tan encantada y eufórica, que esto debería haberme quitado mucho de la percepción del dolor. Me encantaba experimentar esas sensaciones únicas. Notaba la magnitud de las contracciones pero no fue nada de algún dolor agudo, sino algo como fondo, a que no hacía caso y seguro que no me sentía del todo mal. Pero en otras circunstancias como miedo, tensión, ambiente frío, falta de apoyo, sin movimiento, etc., sí, podría convertirse en un dolor bastante fuerte.

Mi parto ya continuaba mucho más tiempo que lo había esperado. En un momento me pregunté para mis adentros si ya no he llegado a la dilatación completa. Ya no quería besar a mi novio, sino estar sola. Sola y sin nadie en mi campo visual. Hasta este momento emitía sonidos bajos y profundos, pero ahora necesitaba gritar. Empecé a cansarme. Me parecía que ya no puedo tender mis piernas, que están a punto de adormecerse. Además, tenía ganas muy fuertes de cagar, no sabía si de verdad necesitaba hacerlo o ya estaban empezando las famosas ganas de empujar. No tenía experiencia previa, pero tampoco quería preguntar... Durante la auscultación intermitente los tonos del bebé parecía que ya no estaban tan buenos y con mi necesidad mayor, salí del agua un rato. Intenté hacer algo en el váter durante un tiempo, pero nada. Necesitaba descansar un poco y estirar las piernas después de tantas horas en cuclillas. Lo dije y Emilio me propuso intentar ponerme de lado en la cama con una pierna levantada y apoyada por Stanislav mientras intento relajarme máximamente. Esta postura me fue dolorosa y no tan cómoda, pero me urgía reposar un rato y recuperar las fuerzas. Ya me llegaron pujos muy fuertes, eso me parecía muy raro, no sabía que es así, como una presión bien intensa en el ano. Acompañados de gritos fuertes que hacían sentirme mejor.

Durante un pujo fuerte rompí aguas. No las ví, estuve con ojos cerrados, solo sentí un caliente flujo de líquido cubriendo mis piernas, fue agradable. Me dijeron que estaban completamente limpias y transparentes.

Durante las contracciones que ganaron fuerza, Stanislav sostenía mi periné con compresas calientes para protegerlo, esto me aliviaba muchísimo y me daba una sensación de seguridad para ser capaz de empujar sin miedo de desgarrarme. En la cama no estuve agusto, me vinieron ganas de entrar en el agua de nuevo. Y es lo que hice. Un rato más me quedé en cuclillas dentro de la piscina, esta vez con agua más templada. Antes del parto tenía la idea de que esta etapa no duele, había leído algo como que la cabeza del bebé apoya el canal del parto de tal manera que lo hace insensible, y otras mujeres me han contado también que ya no sentían nada.. Pero yo lo sentía más que todo y exactamente el expulsivo fue lo que me dolía, no la dilatación. Esto me sorprendió pero pensé que ya estaba muy cerca de mi bebé, qué excitante, y me daba igual si me duele o no. Visualizaba como mi bebé avanza fácilmente y con suavidad cada vez más abajo y como mi cuerpo se abre como una flor. Intentaba relajar por completo los músculos faciales y vaginales. Hablaba al bebé mentalmente, intentaba animarla y darle coraje, le decía que lo hace todo perfecto y que sabe exactamente como proceder. Y que nos quedaba muy poquito para vernos! No obstante, esta etapa no fue tan fácil como lo esperaba! Necesité mucho tiempo y bastante esfuerzos.

Quería probar hacerlo sin empujar, mi intención fue de transformar las ganas de empujar en una manera especial de respirar hacia abajo e imaginaba que todo sucediere con mucha suavidad y ligereza. Pero no había dejado suficiente tiempo para practicar esta técnica durante el embarazo, en aquel tiempo me pareció imposible que mi bebé pudiere salir así... Entonces la abandoné y opté por seguir mis instintos. Me dije que siempre es mejor escuchar a mi cuerpo. Había pensado también que soy incapaz de gritar y que tengo problemas de liberar mi voz. Sin embargo durante las etapas avanzadas del parto pensé porque no, al final tenía la libertad entera de expresarme libremente y de hacer todo lo que me apeteciera, debía aprovechar. Me puse a soltar gritos fortísimos, qué alivio era esto, no se sentía la enorme presión, me acercaba más a mis instintos.

Creo que no gritaba del dolor, sino de la sensación tan fuerte, simplemente mi cuerpo lo pedía. Y me encantaba gritar, como saltar de una roca muy alta en el mar o como en una montaña rusa... La pequeña no parecía correr ninguna prisa. No sabía que hacer. Recuerdo como Emilio me dijo que no tengo que hacer nada. De vez en cuando discretamente escuchaba la frecuencia cardiaca de la bebé sin cambiarme la postura, todo estaba bien. Continué intentando traer a mi princesa al mundo. En algún momento Emilio me preguntó si ya podía tocar la cabecita. En el primer instante me parecía que no, pero dentro de poco de verdad podía tocar algo particularmente suave con cada tope de la contracción, y cuando pasaba la onda, desaparecía. No estuve segura que es esto, me parecía demasiado tierno y blandito, el médico me dijo que si es muy suave, sí, es la cabeza del bebé. Me parecía increíble, muy enternecedor! Aparecía y desaparecía pero nada más, no salía.

En un momento me asusté pensando que quizás ya hubiera pasado demasiado tiempo y que sea precisa alguna intervención o ayuda, lo que ahora considero muy exagerado, pero esto era el único miedo conectado al parto que no pude eliminar. No quería pensarlo mucho, pero ya tuve todos mis pensamientos volviendo, no entendía porque necesitaba tanto tiempo con la posición perfecta de mi bebé, dorso izquierda, con la cabeza bien encajada semanas antes del parto, con lo bien y tranquila que me sentía hasta este momento... Podría ser a causa de mi tercera noche en blanco por los últimos cuatro días. Empezaba a dudar de mi capacidad de llevarlo a cabo, pero no quería que se notara nada ni siquiera que me ayudaran de cualquier manera, así que me motivé y dije que cada momento voy a parir.

Sentía un estiramiento extremo y ardiente casi durante todo este periodo, aspiraba a permanecer lo más relajada que podía. De repente cambié la postura y desde rodillas puse un pie y me encontré mitad en cuclillas mitad de rodillas. Creo que con la próxima contracción sentí como sale la cabeza de mi bebé! Pude verla entre mis piernas y

acariciarla, una pequeña bola con pelo sedoso y desmelenado.



Cogí a tientas una orejita preciosa! Eso me encanto infinitamente, en este momento me di cuenta de que mi bebé fue real! Ni siquiera sentí la otra parte del cuerpecito saliendo. Mi novio que ya estaba dentro de la piscina detrás de mi espalda más tarde me dijo que ha visto dos grandes curiosos ojos mirando desde el agua y una frente un poco fruncida, y como con las siguientes una o dos ondas salieron los hombros y luego todo el cuerpo de la bebé se deslizó absolutamente solo fuera.

Yo vi a una maravillosa criatura, conectada con el cordón umbilical de color azul claro que empezó a flotar en el agua. Emocionada e impaciente tendí mis manos para sacarla a la superficie y abrazarla. Una niña mágica, maravillosa! Yo fui la primera persona en el mundo a tocarla, cogerla, abrazarla! Este momento en que saqué mi recién nacida hija del agua y me la acurruqué al pecho, este fue el momento más profundo e inolvidable en mi vida! Yo y Stanislav la mirabamos admirados, encantados. Ella también nos miraba inocentemente con ojos curiosos. Era perfecta! Más estupenda que en nuestra imaginación más atrevida! Tan guapa y delicada, una niña rosada y gordita, abundantemente cubierta con vernix. Resoplaba produciendo sonidos simpáticos sin llorar. Tenía el cordón umbilical ligeramente envuelto alrededor de su cuerpo, el cual Emilio desenvolvió cuidadosamente mientras ella estaba en mis brazos. Stanislav preguntó al médico si los bebés no deberían llorar al nacer a lo que él respondió que no es obligatorio. Nosotros sonreíamos ampliamente y la

saludábamos.



Yo me estaba fijando en sus ojos de muy cerca para que ella pueda verme, la llenaba de besos y respiraba su olor, la apretaba a mi cuerpo y acariciaba su dulce piel y cabeza tan bonita. No paraba de decirle cuanto la amamos y qué bienvenida estaba. Esta bebé magnífica lo hizo todo estupendo, de la mejor manera, fue su triunfo! Para nosotros este encuentro fue un flechazo para siempre con esta graciosa pequeña niña. Los tres nos abrazamos en el agua, encantados y felices. Emilio dijo algo como “Cuanta felicidad hay en esta habitación”. En los primeros momentos la puse a mi pecho izquierdo y ella empezó a succionar.

Aunque no mamó mucho, solo un rato, me alegré muchísimo que tomó de calostro en los primeros momentos de su vida. Era de madrugada, me enteré de que mi niña había nacido a las 5.25. Todo me parecía un sueño mágico. En ningún momento había mirado el reloj. En resumen parece que estuve aproximadamente un día y medio de parto prodrómico, 12 horas de dilatación y 2 horas de expulsivo. Esperé un parto mucho más rápido! Pero al final me dije qué suerte que tuve un parto relativamente largo y pude intentar tantas cosas y vivir todos esos momentos preciosos! Y qué médico tan maravilloso había elegido! Y qué paciencia mostró! Y me dejó hacerlo todo sola.



Al cabo de 15 minutos salimos del agua, con mi bebé en brazos y fuimos al cuarto del baño. Era justo cuando salí de la piscina que empecé a sangrar, pero por lo general sangraba muy poco y casi todo se quedó en la piscina.. Me sentí en la taza del baño, al fondo Emilio había puesto una palangana pequeña, y así esperamos la salida de la placenta. Con la bebé succionando en mis brazos, la placenta salió espontáneamente casi en seguida. Luego Stanislav cortó el cordón umbilical.

El doctor miraba la placenta detalladamente por si acaso, fue entera. Mi princesa y yo nos dirigimos hacia la cama, desnudas, acurrucadas, y nos cubrimos con toallas y mantas para calentarnos. Ella estuvo desnuda encima de mi, yo no paraba de cubrirla de caricias. Lo único que necesitaba en este momento era yo. Emilio cuidadosamente midió el perímetro de su cabeza y tal cual como estaba sobre mis pechos la levantó en un fular un momento para pesarla. 4.180 gramos de peso y 36.5 cm de perímetro craneal. Qué grande mi primer bebé!! Como mi pareja pero yo no lo soy... Emilio dijo que es muy bonita. El test de Apgar fue 9/10.

La talla la medimos al día siguiente con la pediatra – 53 cm. Me parecía extraordinario que un bebé tan grande hubiera estado dentro de mi tripa compacta. Mi presión arterial fue un poco más baja, pero me sentía increíblemente entusiasmada y emocionada. No tuve desgarros verdaderos, solo dos leves y superficiales heriditas en los labios mayores que no necesitaban ningún tratamiento ni sutura y que desaparecieron dentro de algunos días. Creo que esta parte anterior es la única que no es elástica, el resto fue intacto, ahora bien había algún efecto de los ejercicios de Kegel, los masajes perineales el último mes, la postura vertical durante el parto, la relajación... Después de unas horas de emoción y exaltación empecé a sentir mis párpados cerrándose y de pronto me puse a dormir abrazando a mi bebé con inmensa felicidad.

Después del parto me recuperé muy rápidamente. En cada aspecto estuve y ya cinco meses sigo estando fenomenal. Percibí solo efectos positivos a consecuencia del parto, me sentí más fuerte, más segura, más completa, más mujer, incluso más sexy. De alguna manera permanecí entera, intacta, auténtica. Mi cuerpo empezó a gustarme más que antes, qué admirable papel tuvo! Y fue la cómoda casita de Siana. De inmediato fui capaz de cuidar y disfrutar de mi bebé.

Era una sorpresa que bien me sentía en mi nuevo rol de madre. No había sospechado hasta qué punto somos capaces de amar a esta nena encantadora, que es a la vez tan tranquila y tan despierta y sociable, y que desde su primer día se comunica estupendamente con nosotros y nos enseña todas sus necesidades.

Me encanta darle el pecho a demanda, llevarla siempre conmigo en mi fular, dormir con ella, mirarla, jugar, bailar, pasear, divertirnos, estar con ella, cantarle, ayudarle a descubrir las maravillas del mundo que nos rodea... Y sigo pensando cada día de su nacimiento. Antes de dar a luz me extasiaba al imaginarlo y ahora al recordarlo.

