

... Nacimiento de Carlota ...

(Parto de
Cayetana)



En casa, el 10-10-10

40 semanas y 2 días

El embarazo

Cuando recibí la gran noticia lo primero en lo que pensé fue en el parto. Recordaba el nacimiento de mi primer hijo como el momento más feliz de toda mi vida, pero al mismo tiempo había cosas que me hubiese gustado que fuesen diferentes.

Había sido un parto largo, con rotura espontánea de la bolsa y una dilatación muy lenta, dolorosa y estacionada en 3 cms. durante horas. El expulsivo fue rápido, pero no sentí nada porque aún conservaba el efecto de la epidural. Tuve oxitocina y episiotomía y..., aunque no me puedo quejar porque se respetó lo que para mí era más importante (que no me separasen de mi hijo), la recuperación fue lenta y la estancia en el hospital y el inicio de la lactancia materna fueron difíciles.

El bebé fue muy grande, sobretodo su peso (4 Kg.) y su perímetro craneal (38 cms.)

Con este nuevo embarazo se me abría la posibilidad de vivir una experiencia de parto diferente y mejor, y yo no quería desperdiciarla.

Durante los primeros meses busqué mucha información, barajé la posibilidad de dilatar en casa con una doula y después ir al hospital y también la posibilidad de parir en casa contratando asistencia médica.

La decisión de recibir a Carlota en nuestro hogar, la tomamos durante nuestro curso de Hipnonacimiento, una terapia que descubrí cuando buscaba alternativas al parto con dolor y a la epidural.

De pronto todo empezó a tomar sentido... Poco a poco fuimos preparando todo y preparándonos a nosotros mismos para esa experiencia.

Gracias a las relajaciones de Hipnonacimiento yo aprendí a controlar el miedo, y por lo tanto la tensión y el dolor. Esto me llenó de motivación y esperanza y comenzamos a buscar el equipo que nos atendería.

Encontramos una matrona, María Carcedo, que vivía en Cantabria y con disponibilidad para mi fecha probable de parto y ella nos pasó el contacto de Judith, una doula con la que empezaba a formar equipo.

A raíz de esto todo fue preparándose en torno a estos planes. Yo me preparé física, mental y espiritualmente y mientras íbamos comprando todos los enseres necesarios para el parto en casa, mi mesita de noche se fue llenando de poemas sobre maternidad, de lecturas sobre el parto natural, sobre la energía femenina, sobre la pérdida del miedo, sobre la fe y la esperanza...

38 y 39 semanas

A finales de Septiembre hicimos la preparación al parto con Judith, que consistió en 4 maravillosas clases de respiraciones, movimientos y canto, que me ayudarían mucho más de lo que yo nunca habría imaginado.



Yo me sentía segura de mí misma y protegida de algún modo por todo y por todos. Contaba con la sabiduría de mi cuerpo y de Carlota, con el apoyo de mis seres queridos, de Judith y de mucha gente que conocí gracias a mi blog. Había buscado cualquier cosa que pudiese ayudarme a que esa experiencia fuese fácil y bonita y en la que yo pudiese depositar mi confianza.

Me masajéaba el periné con aceite de rosa mosqueta, tomaba medio litro de infusión de hoja de frambueso al día para ayudar al útero en la dilatación, y también tomaba homeopatía y Flores de Bach...

Los días antes a mi fecha probable de parto me invadió una serenidad que no puedo describir. Cada día escribía poemas y cartas a Carlota, y dibujaba su nacimiento con gran inspiración, como para invocar que sucediese. Más tarde nos daríamos cuenta de cómo uno de los dibujos pronosticaba exactamente lo que más tarde iba a pasar...



39 semanas y 4 días...
un poema para Carlota

Línea trazada en mi vientre,
- luz naciente -
cristal roto de mi copa
que tu nombre pronuncia...

Nueve lunas que derraman
agua tibia y sueños,
y en el mar de tu ojos
mis gritos hunden...



Olas que atraviesan
mi cuerpo sin brida,
y en su trazo más alto
mi alma enmudece...

Huesos que tus ansias
de ser sin mí cimbrean,
y derrumbando mis miedos
tu vida proclaman...

Cayetana (5 de Octubre de 2010)

Sólo había una cosa que me impedía estar totalmente tranquila...

Yo había contratado a María sabiendo que ella tenía otra chica con la que se había comprometido antes, con fecha probable de parto el día 8 de Octubre (exactamente el mismo día que yo) y que en caso de que coincidiesen ambos partos en día y hora, cosa que no suele ocurrir, yo tendría que irme al hospital. Cuando recordaba esto pensaba "bueno Cayetana, eso ni lo pienses, pero si ocurre, será porque así tenía que ser..."

40 SEMANAS

Llegó el 8 de Octubre y no había noticias de que esta otra chica hubiese parido o estuviese pariendo... y yo pensé que lo malo de no ponerme de parto era que cuanto más nos acercásemos las dos a la semana 42, más posibilidades teníamos de coincidir...

Ese día que yo salía de cuentas la casa estaba lista, yo ya había tenido el síndrome del nido desde hacía una semana y había limpiado y ordenado toda la casa. Ya no había más ropa ni más toallas que lavar o planchar y habíamos llenado la nevera de comidita por si el parto se alargaba. Hinchamos la piscina que habíamos comprado para el parto, por si me ponía de noche no hacer ruido con el compresor y despertar a los vecinos.

El fondo parecía estar poco hinchado y le pedí a Álvaro que le metiese más aire, con tan mala pata que se pasó, se reventó y dejó de ser acolchado para ser duro como una piedra... ¡jajaja!

Era viernes y yo estaba segura de que pariría antes de que terminase ese fin de semana. Conseguir una piscina igual ya no era posible, los parches que poníamos no soportaban la presión y al final tuvimos que comprar una espuma para ponerla bajo la piscina y que amortiguase (imenuada espuma, a ver que hago yo ahora con esa enormidad!)

Yo había tenido contracciones suaves semanas antes e incluso un día en la semana 39 había sentido algunas más intensas y seguidas pero que no llegaron a desencadenar el parto.



"Querida Carlota,

En Enero de este año 2010 fuiste concebida en la tripa de mamá, una casita que ya había sido habitada por otro precioso ángel como tú, tu hermano Ezequiel.

Ahí has crecido todos estos meses, alimentándote de mí, escuchando mis palabras y sintiendo lo que yo sentía. Hemos estado muy juntitas y debes saber que para mí ha sido realmente maravilloso... y yo creo que para ti también.

Sentir tu vida dentro de mí y compartir todo contigo ha sido una experiencia mágica y llena de grandes sentimientos. Me has regalado cosas maravillosas: ilusión, esperanza, felicidad y has hecho que me sintiera todavía más afortunada de lo que ya me sentía.

Me ha encantado poder darte mi protección, mi calor, mi alimento, mi aire, mi sangre, mis huesos... me ha encantado que me hayas elegido a mí para presentarte en esta vida y espero hacer mi papel lo mejor que pueda.

Ahora que ya estamos preparadas para conocernos y que tu cuerpecito está listo para ser independiente, quiero decirte que tu nacimiento va a ser una experiencia maravillosa y que confío en ti y en mí plenamente. Estoy feliz y orgullosa de ser el canal mediante el cual llegarás al mundo y sé que formamos un gran equipo juntas.

Papá, el hermanito, los abuelos y mamá, sobretodo mamá, te esperamos con los brazos abiertos para abrazarte y acogerte con todo nuestro cariño.

Ya sabes que aquí te espera una vida muy feliz, ven cuando quieras mi cielo..."

cayetana (8 de Octubre de 2010)



40 semanas y 2 días... El parto

Dos días después de mi fecha probable de parto, el día 10 de Octubre, me despertó a las 6 h. de la mañana una contracción dolorosa. Me levanté y me fui al salón. Allí las contracciones comenzaron a ser más seguidas pero al final me tumbé en el sofá y me dormí.

No sé a qué hora me desperté, creo que a las 9:30 h. y las contracciones ya no eran tan regulares... Pensé que era otra falsa alarma. Entré al foro de Crianza Natural a contar la situación, luego desayuné e hice alguna cosa por la casa...

Más tarde se despertaron mi niño y mi marido, le dimos el bibi mientras veíamos los dibujos animados y poco a poco mis contracciones fueron haciéndose más intensas.

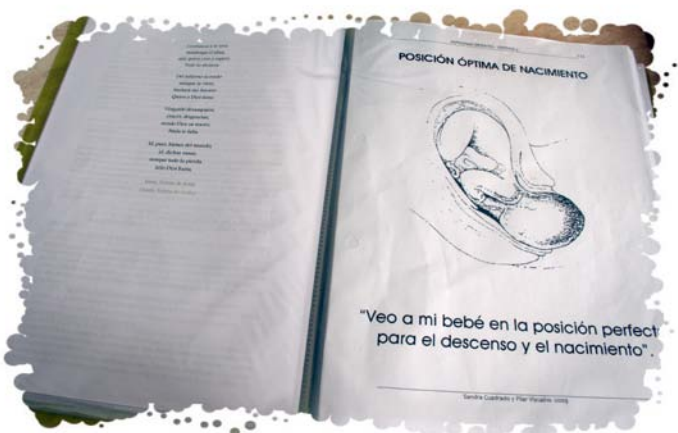
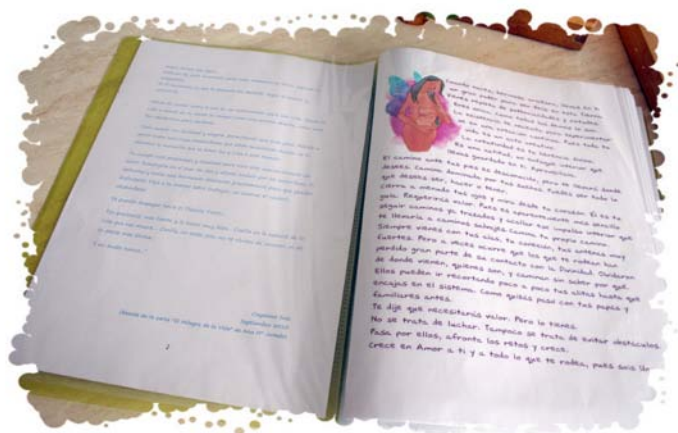
Preparé las cosas para el parto (toallas, palanganas, empapadores) e hice la cama con plásticos y sábanas viejas por si se manchaba.

A las 10:30 h. empecé a relajarme y a abrir la boca mientras exhalaba para contagiar su apertura al canal vaginal. Pasé esas contracciones con Álvaro en el sofá mientras nuestro niño jugaba frente a la tele. A las 11 h. me di cuenta de que no era una falsa alarma y le dije a Álvaro que preparase las cosas del nene y llamase a mis padres para que viniesen a buscarle. Poco más tarde le dije que llamase también a la matrona y a la doula, pues sentía que eso iba deprisa.

Mientras Álvaro hacía las llamadas yo me fui a nuestra habitación y experimenté posturas para llevar mejor las contracciones, pasé algunas tumbada de lado, otras sentada y una a cuatro patas que fue horrible. Fui a ver el altarcito que había preparado sobre mí cómoda.

Lo había llenado de objetos a los que tenía cariño... velas, cristales, amuletos, símbolos y maternidades, y entonces recordé mi seguridad y confianza en mí misma y en todo lo que me rodeaba... También ojeé un libro que había hecho para mirar en esos momentos... lleno de poemas, textos, visualizaciones y bellas imágenes.





Álvaro vino a decirme que ya estaban todos avisados y que venían para casa...

A las **12 h.** llegaron mis padres. Para entonces las contracciones ya eran bastante fuertes, me abracé a mi madre y pasé muchas colgada de ella.

Al cabo de un rato tuve que cambiar de postura. Me senté en la pelota de

dilatación y apoyé mis brazos y mi cabeza en el respaldo de la butaca, mi madre me daba la mano y la seguridad que ella me transmitía era inmensa y disipaba todas mis dudas. En cada contracción yo habría la boca y cantaba un "aaaaa..." que hacía vibrar todo mi cuerpo y me conectaba con Carlota mientras movía mi pelvis dibujando un ocho con la pelota.

La música de Hipnonacimiento que escuchaba me relajaba muchísimo. Era una relajación guiada, grabada con la voz de Pilar Vizcaíno, nuestra profesora en el curso. Era como tenerla a ella ahí mismo, recordándome lo capacitadas que estamos las mujeres para parir sin sufrimiento.

Sobre las **12:15 h.** llegaron María y Judith, pasó una media hora y le dije a mi madre que ya podía irse, pues me sentía muy acompañada, sobretodo por Judith, y además mi padre y mi niño estaban esperándola abajo. La di un gran abrazo y la dije que si la necesitaba la llamaría para que volviese. Antes de irse me dijo algo que me ayudó muchísimo y me dio mucho ánimo: que había tenido una visión de un tobogán como los que hay en los aquaparks y una niña bajando a toda velocidad...y me dijo - "esto va rápido Cayetana", yo la creí... eran las **13 h.** y se fue.

María me preguntó si me parecía bien escuchar a Carlota con el doppler, la dije que sí... Fue tranquilizador escuchar su corazón y a María decir - "Este bebé está contento", aunque yo ya sabía que todo iba bien.

Pusimos el DVD "Dando a luz", un vídeo que yo misma había creado para verlo durante mi parto... Era una presentación de imágenes de nacimientos y maternidad, acompañadas de afirmaciones, visualizaciones y textos positivos que me recordaban todo aquello que yo no quería olvidar... Aunque ya no podía concentrarme mucho en ver el vídeo y lo que más me ayudó fue la música que sonaba de fondo (la relajación del Arco Iris, de Hipnónacimiento).

Las siguientes contracciones las pasé en el sofá con Álvaro y se intensificaron mucho. Recordé mi primer parto y lo mucho que me dolió y sentí miedo por primera vez.

Llamé a Judith y se lo dije. La dije que tenía miedo porque veía que eso tomaba forma y no quería sufrir y ella me sugirió que nos levantásemos y fuésemos a la tela para probar todas esas posturas que habíamos visto en nuestras clases de preparación. Me explicó que teníamos que movernos para arrancar el proceso, sin miedo.

Así lo hicimos, comencé a mover ampliamente mi pelvis, mientras dejaba que la tela se encargase de soportar todo mi peso... así podía relajar los músculos. Las contracciones ya eran muy intensas y pasaban a través de mí mientras yo había la boca y cantaba "aaaaa..." en cada una de ellas, dejando escapar el dolor. Al hacer esto toda molestia se difuminaba y yo me mantenía serena y positiva.

En esos momentos el apoyo de Judith era infinito. Ella me abrazaba y cantaba conmigo, y su canto era la compañía más sincera que yo podía tener. Nuestras miradas se entrelazaban y así nos decíamos todo. Yo la miraba, ella me entendía y sentía lo que yo, y yo encontraba en ella el apoyo que necesitaba...

Después de una contracción que me dejó doblada, quise buscarle un sentido y dije - "veo su carita..." y Judith me respondió - "Yo también la veo, con su cabecita ahí abriéndose paso...toda arrugadita..."

Así pasaron unas cuantas contracciones y entonces María, con mucha calma me dijo lo que sucedía...

- "Cayetana, yo me tengo que ir..."
- "¿Qué?, ¿Por qué?" (Pensé que era una broma)
- "La otra chica se ha puesto de parto..."
- "¿Qué? No puede ser..."
- "Sí".

Hubo silencio... Judith, María y yo nos miramos mientras yo intentaba digerir la noticia y buscar una solución entre contracciones.

María me dijo que quería hacerme un tacto para saber como estaba. Propuso que si estaba de poco podía irse a atender a la otra chica e intentar estar de vuelta a tiempo para mí expulsivo, pero que lo veía difícil, y que si ya estaba avanzada me iría al hospital. Accedí, aunque por otro lado no quería decepcionarme si había dilatado poco porque ya había soportado contracciones muy intensas.

Me hizo el tacto y... ¡sorpresa! Estaba de 6 casi de 7 cms. Judith me miró orgullosa y me dijo que era una campeona, que estaba haciéndolo genial y que había aguantado muy bien las contracciones. Mi motivación aumentó de golpe, pero entonces recordé por qué me había hecho el tacto...

Dije -"No puede ser, me da rabia... con lo bien que iba seguro que habría conseguido parir en casa", María y Judith asintieron...

La situación era extraña, era una mezcla de sentimientos: alegría, por tener gran parte del camino hecho... Decepción, porque mi idea del parto en casa se perdía y todo en mí se descolocaba, y por otra parte sentía una especie de seguridad que nadie podía quitarme, sabía que todo era por algo y que todo iba a salir bien.

María, intentando buscar una solución alternativa al hospital nos ofreció ir a casa de su madre, que estaba cerca de la de la otra chica y así poder atendernos a las dos por turnos, pero yo pensé que si no paría en mi casa todo perdía su sentido y que prefería irme al hospital que parir en una casa desconocida.

Mientras pensaba que hacer le pedí a Álvaro que empezase a llenar la piscina pero María dijo que ya no nos merecía la pena, que tardaba una hora en llenarse o más y a mí ya me quedaba poco...

¡Álvaro llevaba desde las 12 h. preguntándome que si llenaba la piscina y yo le decía que no, que había tiempo de sobra porque hasta los 5-6 cms. no podía meterme! (Yo pensaba en mi primer parto, que había durado 23 horas, y no quería adelantarme, ignoraba que no tuviésemos tiempo).

María nos dijo que se iba, que haría un tacto a la otra chica y que nos llamaría para decirnos como iba la cosa. Eran las **14:30 h.** cuando se fue.

De repente todo se derrumbó por unos instantes, pero la intensidad de las contracciones no me dejaba ni preocuparme... Tenía un trabajo que hacer y estaba inmersa en él, totalmente...

Pasé otras 4 contracciones en la tela y como la piscina no nos dio tiempo a llenarla, Álvaro llenó la bañera mientras tanto. (De los nervios debió ponerla a unos 50 °C porque el termómetro ni marcaba la temperatura, jajaja hubo que enfriarla y yo mientras esperando fuera desnuda y con unas contracciones que no sabía ni dónde agarrarme).

Me enganché al lavabo y bailé y canté como si estuviese poseída...supongo que estaba en el famoso "planeta parto".

Cuando el agua estaba a 37 °C me metí e inmediatamente después tuve una contracción que parecía partirme por la mitad, su intensidad me dejó aturdida. En el agua todo empezó a tomar otro color, ya no había descanso entre contracciones. Tuve 4 tan seguidas que no podía coger aliento y entonces sentí ganas de ya sabéis que...estaba empezando a empujar. Lo dije y Álvaro y Judith se quedaron en blanco. Luego Judith le dijo a Álvaro que teníamos que irnos YA al hospital porque el bebé estaba muy abajo.

Sentí ganas de salir de la bañera y mientras lo hacía me vino una contracción que hizo que me aferrase de nuevo al lavabo. Cuando pasó la contracción me tirió instintivamente ahí mismo, en el frío suelo del baño y empecé a empujar. Salió el tapón mucoso y Judith se dio cuenta de que la cabeza de Carlota comenzaba a abultarme los labios.

Mientras, Álvaro estaba haciendo la bolsa para ir al Hospital y ambos me decían que me levantase para poder irnos. El miedo se había apoderado de ellos y no se daban cuenta de lo que ocurría. El hecho de no tener matrona les superaba y hacía que no quisieran aceptar lo que era evidente. Con la seguridad absoluta de que Carlota estaba naciendo y de que todo iba a ir bien les dije que yo ya no podía levantarme y que el bebé estaba naciendo en esos instantes, que sería en casa...ní en el ascensor, ní en el portal, ní en el coche...en casa.

Fue entonces cuando lo asimilaron.

Judith decidió ir a buscar una manta para que no estuviese en contacto con el azulejo del baño y Álvaro se fue a llamar a una ambulancia por sí al menos daba tiempo de que llegase asistencia médica...

En ese mismo instante entró mi madre por la puerta (minutos antes nos había preguntado si queríamos que viniese para acompañarnos al hospital y la habíamos dicho que sí).

Al entrar en la casa me vio sola, tirada en el suelo del baño y empujando. Traía con ella algo más, algo invisible que hizo que ese pequeño instante de locura y descontrol fuera calmándose durante el minuto siguiente... La casa se colmó de serenidad y todos ocuparon el lugar que debían ocupar como si supieran lo que tenían que hacer de toda la vida.

Judith llegó con la manta y se puso detrás de mí para que me apoyase sobre ella, mi madre, que hasta entonces no tenía ni idea de partos, se arrodilló en el suelo frente a mí y Álvaro se fue a buscar el espejo que le pedí a gritos.

Una contracción y la cabeza empieza a asomar, me dan el espejo y la miro ¡Qué motivación!

Siento la necesidad de tocarme la vulva e intuir su cabecita y sigo ese instinto.

Esperaba tocar su pelo pero no fue así, lo que toqué fue la bolsa de aguas aún intacta, la misma sensación que tienes al tocar un globo muy hinchado.

Para entonces la sensación es increíble. Las contracciones han dejado de doler y se han transformado en una fuerza incontrolable que parece no proceder de mí... Las ganas de empujar son inmensas y arrancan gemidos desde lo más profundo de mí ser. A medida que Carlota desciende voy experimentando todas esas cosas que he leído descritas en cientos de artículos y relatos de partos. Siento el aro de fuego, ¡madre mía, cómo quema! ¡Qué sensación tan curiosa! También siento la sensación de que voy a partirme pero no me preocupo pues sé que es normal y en ese momento me acuerdo de Gloria Lemay y todo lo que ella nos explica en sus artículos.

En la siguiente contracción la cabecita está casi fuera, lo veo por el espejo y le grito a Álvaro - "¡Trae la cámara!", la comicidad de la escena no tenía desperdicio:

Álvaro diciéndome que no, que no quería ver el nacimiento de su hija a través de un objetivo y yo gritándole - "¡Qué no! ¡Que quiero que lo grabes! (No habíamos grabado nada en todo el parto, no nos dio tiempo ni de acordarnos)



En la siguiente contracción llegó Álvaro con la cámara y comenzó a grabar, ¡justo a tiempo! ¡Plaf! Sale la cabecita y al tiempo se rompe la bolsa, y siento la liberación más grande de mi vida. Toco su carita delicadamente, me emociono y me doy cuenta de lo que está sucediendo en ese instante en el suelo de nuestro pequeño baño... en un momento conoceré a mi hija y la acogeré en mis brazos. Habría empujado con toda mi alma para que saliese en ese momento pero se pasó la contracción e hice caso a mi cuerpo...soltando el aire y esperando pacientemente la siguiente contracción, la

última, la que me traería a mi princesa...

Y llegó esa contracción...Carlota empezó a girarse y abrió sus ojos como si quisiera mirarnos, sus hombros empezaron a salir y poco a poco todo su cuerpecito (yo lo veía todo con el espejo que tenía agarrado). Álvaro me grita emocionado - "¡Cógela Cayetana, cógela!", suelto el espejo, alargo mis brazos y la cojo, la llevo lentamente hacia mi pecho mientras termina de salir su pierna. Esa imagen de Carlota como "escalando" con una pierna ya sobre mi pubis y la otra todavía dentro de mí es inolvidable.



La poso sobre mi pecho y rompemos a llorar Carlota, mi madre, yo y no sé si alguien más.

La miro y la retiro de la cara los restos de la bolsa que aún tenía pegados... Es preciosa,



tiene la piel limpia y blanquita como la de una muñeca de porcelana... Está calentita y huele a flores, no puedo parar de mirarla y de olerla.

La tapan con una toalla.

Siento las caricias de Judith sobre mi rostro, y también busco a Álvaro con la mirada,

que enseguida me corresponde y viene a besarme...

Me parece chiquitina y

pregunto a los demás - "¿No es muy pequeña?"

(Evidentemente no lo era, solo comparándola con su hermano que había pesado 4 kg. al nacer)

Todos me responden maravillados - "Es perfecta Cayetana, es perfecta..."

El cúmulo de sensaciones es enorme, se entrecruzan palabras llenas de emoción, besos, y abrazos. Mi madre llama a mi padre para decirle que ha nacido su nieta y me le pasa, me felicita y me dice que nos quiere y que en seguida llega.



De pronto nos damos cuenta de que no tenemos ni idea de a qué hora ha nacido, pero que no hay problema pues queda registrado en la cámara de vídeo. No obstante Álvaro va a mirar el reloj y son las **15:27 h.** (Luego supimos que nació exactamente a las **15:22 h.** ¡Toma ya! el 10 del 10 del año 2010 a las $1+5+2+2=10!$ Qué puntería...)

Miro y toco el cordón aún latente. Con la placenta aún dentro, me ayudan a levantarme y voy caminando hasta la cama.

Todas esas hormonas, el cóctel del amor, han invadido mi cuerpo y me siento feliz y orgullosa de todos los que estamos en la casa. Todavía no puedo creérmelo, parece un sueño, el sueño más bonito del mundo... He parido en casa, ha sido fácil, corto, precioso y muy intenso.



Veinte minutos después del nacimiento llegaron los de la ambulancia... ¡Madre mía vaya entrada!

Como no sabían con qué se iban a encontrar entraron a toda velocidad cargados de bolsas y botellas de oxígeno... Como dijo Judith, ¡parecían submarinistas!, ¡y hasta había uno en el ascensor con una camilla!

Fueron muy educados y respetuosos aunque no compartían nuestras ideas, y me ofrecieron ir al hospital... pero dijimos que no.

Recuerdo la cara de susto de Judith cuando uno de ellos sacó un cúter (¡jajaja!) y la pobre tan protectora preguntándole:

- "Perdona... ¿con el cúter que vais a hacer?"
- "Pues...cortar el cordón"
- "Ah..."

Lo cortaron y un rato después se marcharon.



Llegó mi padre con mi niño de 20 meses, recuerdo su carita al ver a su hermana y como dijo - "nene, ñam ñam" al verla en la teta... ¡qué lindo!



Pasó un tiempo y expulsé la placenta (justo una hora después del nacimiento), salió entera en 4 contracciones y Judith la guardó para que la viese María cuando pudiese venir. Dos horas después del parto me levanté y me duché ¡qué gusto!

Carlota pasó muchas horas mamando...

Después de la visita de mis suegros y mi hermano, mis padres se fueron con mi niño y nosotros nos quedamos esperando la llegada de María hasta muy tarde.

Su otro parto se había complicado y no pudo venir hasta las 2 h. de la mañana. Pesamos a Carlota en nuestra báscula digital...3,400 Kg.

Al llegar María hablamos de como había sido todo, me exploró y vio que tenía un desgarro en mi antigua episiotomía. Me preguntó si quería que me lo cosiera y la dije que sí por cuestión de estética. Me anestesió la zona y me cosió mientras

Álvaro disfrutaba de sus primeros instantes con su pequeña princesa.

También comprobó que la placenta estaba entera y que era grandecita... Ahora está congelada en nuestra nevera, queremos plantarla en un bonito lugar en la finca de mis padres.



Dimos la vitamina K a Carlota y nos despedimos hasta el día siguiente, que me revisaría los puntos y también pesaría y mediría a la niña.

Nuestra primera noche juntas...

Al irse María nos acostamos... En la casa había una paz muy especial, ya hacía 12 horas que había nacido Carlota y yo seguía en un estado de felicidad y dicha indescriptible.

Esa noche mientras Álvaro dormía, fue muy íntima, muy nuestra. Éramos nosotras, nosotras en un amor incondicional y eterno...

No podía dejar de contemplar lo que había creado en mí interior y de sentirme la mujer más afortunada del mundo. Me la aprehendí entera mientras la amamantaba y la acariciaba. Se cogió estupendamente al pecho y mamó y durmió mucho mientras yo, emocionada, recordaba paso a paso cada momento del parto.

Al día siguiente...

Amanecimos radiantes y Carlota y yo desayunamos juntas en la cama, ella teta y yo un delicioso desayuno que me había preparado Álvaro.

Después organizamos la casa y preparamos todo lo necesario para pasar 1 mes en casa de mis padres, como habíamos planeado.

Cada vez que pasaba por el baño me venía a la mente todo lo sucedido y al olfato me venía el olor a vida nueva que permanecía impregnado en el ambiente. También ví sobre el mueble del baño el pañuelo que mi madre debió de quitarse y posar ahí para atenderme más cómodamente, lo cogí, lo olí y un suave escalofrío me recorrió el cuerpo...

Cuando todo estuvo listo nos fuimos a casa de mis padres, deseosos de ver y abrazar a nuestro niño mayor.

Estando ya allí recibimos la visita de María... arreglamos papeles, me revisó los puntos y también pesó a la nena: 3,300 Kg., la midió: 51 cms. y midió su perímetro craneal: 35 cms. Después de comprobar que todo marchaba muy bien, nos despedimos y la deseamos mucha suerte en su parto, que sería un mes después.

Sus primeros días...

Parece que el hecho de haber tenido un nacimiento rápido, sin violencia e íntimo, rodeada de los seres que más la quieren, ha provocado que Carlota sea una niña tranquila y sonriente, que no llora apenas, que come bien y duerme aún mejor. Igualmente parece que hay un vínculo imperturbable entre ella y yo que hace que la lactancia materna sea fácil y maravillosa, tanto para una como para otra. Sigo teniendo la misma seguridad y confianza en nosotras dos, la misma que me invadía el día del parto, una seguridad que ahora me ayuda a fluir con las necesidades de Carlota sin preocupaciones. Toma su teta a demanda, mama la cantidad que quiere y de la teta que quiere, sin más, y todo va estupendamente...

No quisimos bañar a Carlota hasta **dos días después del nacimiento**. Su piel había absorbido todo el vernix y estaba suave y perfecta, con un olor a flores que hacía que todos quisiéramos comérnosla.

La llevamos al pediatra en su **tercer día** de vida. Allí la vacunaron (¡qué horror! Fue casi la primera vez que la oímos llorar desde su nacimiento...), la hicieron la prueba del talón, la midieron y la pesaron. Comprobamos que había perdido 40 gramos, como es normal.

Judith nos visitó en su **cuarto día** de vida. Después de hablar mucho sobre el acontecimiento que habíamos vivido y sobre como se había sentido en cada momento, vimos el vídeo del parto... Más tarde, cuando Carlota tuvo hambre, comprobó que la postura al mamar era la correcta y que todo en relación a la lactancia iba bien. Su visita fue maravillosa y al despedirse nos emocionamos... Nos dimos un largo y tierno abrazo que terminó en lágrimas. Quedamos en volver a vernos, en no perder el contacto, estábamos de acuerdo en que el hecho de haber vivido algo tan intenso juntas había creado un vínculo especial, que no queríamos perder. Quedamos en hablar pronto...

Este mismo día Carlota perdió el cordón umbilical, ¡qué rápido!

Su **quinto día** de vida, volvimos a pesarla en el pediatra y ya había cogido 120 gramos.

Ahora tiene **12 días** los días y todo sigue igual de bien. Carlota está radiante y parece una manzanita que crece constante y a su ritmo... nutriéndose todavía con la savia de mi cuerpo.

Ezequiel está llevando muy bien la llegada de su nueva hermanita. La adora y quiere besarla y acariciarla a todas horas, pero hay que tener cuidado pues aún es pequeño y no se da cuenta de que puede hacerla daño si deja todo su peso sobre ella.

Conclusión

Este parto ha sido la experiencia más increíble e intensa de mi vida.

Estoy orgullosa de haber hecho lo que he hecho y de haber sido fiel a mis deseos, y sobretodo estoy muy feliz de haberle dado a Carlota un nacimiento tan maravilloso y armónico.

Su llanto fue el justo necesario para "arrancar motores" y enseguida se calmó al escuchar de nuevo el latido de mi corazón. Desde entonces apenas llora y sonrío muchísimo, parece una niña muy muy feliz.

El hecho de que las cosas fuesen como fueron lo hace aún más increíble... que hayan sido las manos de mi madre las que hayan recibido a Carlota me llena de satisfacción y refuerza aún más nuestro vínculo. En el momento del parto parecía que hubiera un hilo invisible uniéndonos a las tres en perfecta sincronía, en el amor más puro, uniéndonos entre nosotras y también a todas las mujeres de la tierra.

Yo ya lo sabía... salvo algunos casos en los que surgen complicaciones, las mujeres no necesitan nada para dar a luz... Sólo confiar, confiar en sí mismas, en sus bebés y en todo lo que quieran.

Que la mujer tenga la libertad de moverse, de cantar, de comer, de bañarse, en definitiva, de hacer lo que su instinto la diga, favorece el proceso en todos los sentidos... Si la mujer se siente segura y confiada, su descarga hormonal es la apropiada para que el parto se desarrolle fácilmente y sin sufrimiento, el ánimo de la mujer es bueno y también dilata mejor, y por supuesto, si todo va bien y la madre está bien, el bebé también lo está.

Yo ya lo sabía, pero ahora he podido comprobarlo por mí misma,

...Las mujeres sabemos parir y los bebés saben nacer...

Agradecimientos

Durante este embarazo y parto me he sentido ayudada a cada instante y estoy muy agradecida por ello. Es por esto que quiero nombrar aquí a unas personas, por haberme apoyado, y haberme aportado tantas cosas... todos habéis contribuido en el desarrollo de esta maravillosa experiencia.

A mi madre, Marta, (era Marta o era... ¿Martona?... ¿Martrona?... ¡Matrona!) Por ser la mejor matrona que podía tener. Por su calma, su serenidad, su fe, su flor de lis, sus palabras divinas...

A mi marido, Álvaro, por haber sabido ponerse en mi lugar y haberme ayudado a llevar a cabo mi sueño.

A mi hijo, Ezequiel, porque su compañía alegra cada día de mi vida y por haber abierto un camino tan grande a su hermana. Te quiero.

A mi padre, Ángel, por su ayuda y por haberme apoyado en todo momento a pesar de haber sentido desconocimiento, inseguridad o preocupación por mis decisiones.

A Judith, mi doula, por confiar en mí y en Carlota, por apoyarme y ofrecerme tantos recursos para lograr el parto que deseaba. Por todos sus mimos y sus cuidados.

A María, mi matrona, que aunque no tuvo ocasión de atenderme y recibir a Carlota, también confió en mí y en la naturaleza.

A Pilar Vizcaíno, por habernos visitado, por hacer que recuperase mi confianza en mí misma y que perdiese el miedo. Por recordarme que toda mujer puede parir sin sufrimiento.

A Purificación, la tía floral de Carlota, por sus palabras de aliento, por sus flores, por reafirmar mi fe en que estoy protegida.

A Cecilia, de Criar con Instinto, por su apoyo, su cariño y por ofrecerme y enseñarme tantas cosas con su blog.

A toda la gente que me sigue, o que yo sigo con mi blog y a todas las foreras de Maternidad Instintiva, Crianza Natural y Ojana.

A los que hacen posible El Parto es nuestro y otras muchas web's que me ayudaron y me ofrecieron cantidad de recursos.

*A Carlota, mi preciosa hija, la protagonista de este relato, por haberme regalado tanto, por elegirme, por confiar en mí, por formar tan buen equipo conmigo, por hacerme sentir una diosa...
Te quiero...*



Escrito por Cayetana, el 22 de Octubre de 2010

Dibujos: Cayetana

Fotografías: Álvaro y Cayetana