

## ETAPAS HOLÍSTICAS DEL TRABAJO DE PARTO

Por Whapio Diane Barlet

El trabajo de parto no puede ser solo entendido desde el proceso mecánico del cuerpo, nuestra manera de percibir influye enormemente, acá un documento que nos da cuenta de ello:

### "EMBARCACIÓN

(Prelabor y trabajo de parto latente)

El trabajo de parto es un viaje. La preparación, a menudo, ya ha sido elaborada, consciente y absorbentemente. Normalmente hay un ritual importante de preparación antes del evento en sí: lo llamamos anidar, la madre se ha movido en una última ráfaga de actividad, encargándose de los últimos detalles: la ropa está lavada, el refrigerador está lleno, la casa está en su lugar... todo está en orden.

Anidar es parte de la embarcación. La madre siente que el parto está cerca. Quizá algunas contracciones y la pérdida de un poco de tampón mucoso den una pista de que el viaje está a punto de empezar.

Y así es que empieza. La embarcación es también el momento en que la mujer se da cuenta que el trabajo de parto está realmente aquí. La madre está emocionada, puede que un poco nerviosa, y se asegura de que sus seres queridos estarán bien cuidados mientras ella se va. Mientras el viaje se emprende, puede que la mujer llame a sus familiares para decirles adiós o, dependiendo de sus costumbres y sus maneras, puede que se aleje silenciosamente en compañía de su pareja y sus acompañantes. Normalmente, en estos momentos, avisa a los cuidadores que ha elegido. Si va a parir en casa, avisa a la partera, que puede llegar o no llegar inmediatamente, dependiendo de la preferencia de la madre. Si planea parir en un hospital o un centro de partos, puede avisar a sus cuidadores y permanecer en casa hasta que un cambio ocurra. A menudo, las mamás desean pasar un tiempo aclimatándose a la sensación de su cuerpo antes de conectarse con sus cuidadores. La mayoría de las mujeres están conscientes de que el parto está aún en sus etapas tempranas, están emocionadas y manejando muy bien la energía.

Durante este tiempo la madre siente a menudo ganas de hablar y compartir sus impresiones, mientras es alejada de la realidad ordinaria. Puede que quiera platicar y que relate información acerca cada contracción o cada sensación. Normalmente se mantiene centrada mientras está sientiendo estirada y moldeada; sus sensaciones se vuelven más fuertes, más intensas, poderosas. La mayoría de las mamás experimentan esto como grados de dolor variables. Las olas de las contracciones se repiten,

incrementando la intensidad y la frecuencia y la mujer es llevada hacia lo desconocido.

En el lenguaje moderno este tiempo sería considerado como pródromos y la fase latente de la primera etapa del trabajo de parto. Físicamente, el cérvix ha empezado a borrarse y dilatarse y esta etapa dura hasta que la madre alcanza entre 4 y 5 cm. de dilatación. Las contracciones suelen durar entre 30 y 45 segundos, cada 5 o 10 minutos. Mientras la mujer se acerca al abismo que la separa de la realidad ordinaria, las contracciones aumentan en intensidad y se vuelven coordinadas y con ritmo. Se hace evidente que la mujer está siendo llamada, está menos presente en la realidad cotidiana con cada contracción. Sus ganas de platicar desaparecen, y es remplazada con una continua seriedad.

Cuando la mujer se siente a sí misma jalada hacia el Velo, probablemente quiera contactarse con sus cuidadores. Puede necesitar la presencia de su partera o su médico porque se da cuenta que está dejando la realidad cotidiana, dando un paso definitivo hacia lo desconocido, y desea que sus cuidadores estén listos y alerta para presenciarlo.

#### ENTRANDO EN EL VELO (Primera etapa, parto activo)

La madre llega a un punto en su viaje en el que es tiempo de que siga adelante sola. Las endorfinas liberadas por su cuerpo durante la embarcación han empezado a cambiar su estado de conciencia y la mujer entra, más profundo, en el mundo de la realidad alterada. Viaja hasta la orilla de su realidad normal, parte el velo y va más allá. El Velo es el nombre que doy a la cortina que separa la realidad ordinaria del estado alterado profundo. Los patrones de ondas cerebrales cambiaron de Beta (la realidad ordinaria) a Alfa (la orilla del subconsciente) en la fase de embarcación. Ahora, en la siguiente etapa del trabajo de parto, las ondas cerebrales se vuelven aún más lentas y la madre entra profundamente en Theta (el subconsciente). La soledad refleja el hecho de que la mujer se ha movido a un lugar de autodirección que parece surgir de un lugar muy centrado y a la vez alterado dentro de ella. El velo es la etapa del trabajo de parto que anuncia el cambio hacia este nuevo lugar. Esto no significa que la mujer quiera estar sola y el resto de la gente sea irrelevante. Más bien, señala el cambio hacia este mundo de mayor autodirección.

La madre puede acercarse al velo en varias ocasiones antes de decidir seguir adelante. Hay circunstancias que también pueden impedir que avance a través de él: cuestionamientos constantes, sobre todo acerca de asuntos mundanos, e interrupciones hacia el ritmo de la madre sirven para traerla de vuelta a la realidad ordinaria.

Durante el velo, la mujer ya no siente ganas de hablar ni platicar y muchas veces la experiencia de algo más serio y profundo se presenta por sí solo. La mujer empieza el proceso de separación, y a pesar de que sigue consciente de los detalles específicos que ocurren en el cuarto, deja de interesarse en ellos.

Hay también un olor palpable en el aire o un cambio de color sutil pero perceptible en el cuarto, que marca la presencia de la madre en el velo. Muchos cuidadores y acompañantes del parto pueden calcular el avance del parto por estas señales, haciendo los exámenes vaginales redundantes a esta altura. Yo he experimentado cambios de color y he descubierto que son muy confiables y de gran ayuda para mí mientras soy testigo del trayecto de la madre.

En términos convencionales, la madre alcanza los 4-5 cm. de dilatación y el carácter del trabajo de parto cambia. Las contracciones comienzan a durar hasta 60 segundos, cada 5 minutos. En el estado beta, la mujer empieza a actuar más “fuera de sí” y a estar menos concentrada en sus cuidadores.

## ENTRE LOS MUNDOS

(Primera etapa, parto activo)

Durante este tiempo la madre desea privacidad, silencio, calor y la intimidad de la oscuridad. Mira a su Guardián para asegurarse de que está segura y de que nadie va a alterar lo sagrado de su travesía distrayéndola o poniendo expectativas en ella. Pero lo más importante es que la mujer mira a su pareja para ver si él\* está ahí, con ella. Se conecta con él para traerlo hacia el vórtice y entonces juntos comienzan a hablar un lenguaje silencioso, mientras las sensaciones entre ellos se vuelven más intensas y poderosas. Nadie debe interrumpirlos, pues están entre los mundos. Entran en sintonía con el ritmo de este proceso y quizá con el espíritu y alma de su hijo. Pueden llegar a tener visiones, ver colores, escuchar la voz de su hijo. Cualquiera que sea su experiencia, es única y relevante para ellos como pareja, padres y familia.

Este lugar entre los mundos es el estado de trance donde se da la oportunidad de acceder a un estado místico de transformación. Descubrimientos profundos pueden ocurrir, nuevas verdades hacerse evidentes. Esta realidad no ordinaria puede traer nueva información y nuevas perspectivas que cambiarán para siempre la conciencia individual y de la familia. La madre ya no está en Beta, ha pasado Alfa, y se encuentra moviéndose hacia el estado de conciencia más profundo: Theta y Delta (más allá del subconsciente y hacia el inconsciente). Es muy importante, no interferir con la pareja y su trabajo, y rara vez es necesario.

La madre se pone en pie, moviéndose con su parto, moviéndose con sus contracciones., las cuales se vuelven más largas e intensas –de 60-75 segundos hasta casi 90- La dilatación pasa de los 5 a los 8-9 cm. Ahora sí, el trabajo de parto se

considera duro y normalmente doloroso... o al menos, fuerte e intenso. La mujer tiene estrategias para sobrellevarlo. No está perdida. Tiene lo que necesita para encontrar su camino. No suele necesitar palabras... sólo el aliento de sus acompañantes, quienes le brindan privacidad y seguridad, aunque algunas veces suaves murmulos de afirmación y respeto ayudan a la mujer a entender que tú estás ahí por si te necesita. A veces tararear o cantar suavemente, desde otro cuarto, puede darle a la mujer el consuelo que necesita. La madre puede desear sentir el tacto de sus acompañantes, tener contacto visual, los poderes sanadores del agua... o nada de eso. He aprendido a no hacer suposiciones, ahora sigo a la madre y su proceso. El arte de la partería es inherente en poder darle a la mujer lo que necesita, ya sea que desee compañía o soledad, contacto visual o alguien en el cuarto de al lado. El arte está en poder ser capaz de individualizar tu presencia hacia las preferencias de cada mujer. Yo normalmente me coloco en una esquina, observando silenciosamente, sin entrometerme en la privacidad de la pareja. La verdad es que ¿qué podría salir mal si la proveedora está tejiendo en la esquina?

La mujer escala más alto, a la vez que se sumerge más profundo.

## LA LLAMADA

(Final de la primera etapa-Transición)

La madre se hace consciente de que se está acercando a la cima. Está profundamente metida dentro de un torbellino, más allá de todo lo que ha conocido. Ha estado continuamente abriéndose a la sabiduría, abriéndose a la revelación... y ahora se encuentra cara a cara con la cúspide de su parto. Esto es por lo que ha venido: se acerca a ese nuevo espíritu, a esa nueva persona que es su hijo/a y el hijo/a de su pareja, y trae esa alma hacia la Tierra. . La madre escucha la llamada, y a la vez llama ella a su hijo, y juntos hacen el viaje de regreso. Puede ser el momento más difícil e inestable, pero también es el que menos dura. La mujer necesita concentrar todas sus reservas y necesita saber que su pareja está totalmente presente y la apoya. Asume que su cuidadora le está siguiendo el ritmo y manteniendo todo firme al otro lado de la tormenta. La mujer es más fuerte y valiente que nunca en la vida.

La transición se considera la etapa más intensa para la madre. Las contracciones son largas y duras, alcanzan hasta 90 segundos o más y vienen entre casa 1 y 3 minutos. La mujer alcanza la dilatación completa, los 10 cm. Esto es lo más abierta que una mujer puede estar. Puede que, por un instante, durante esta apertura total, la madre no sepa qué hacer ni qué decir. O puede ser que diga que ya no puede más, o que quiere irse a casa. Puede tener las pupilas dilatadas y buscar la presencia de sus acompañantes. Puede ser que pida ayuda, pero algo de lo que me he dado cuenta, es de que no se trata de una auténtica necesidad de que alguien haga algo, más bien es la manera de pedir ser presenciada en esta fase tan dura. Hay veces que la presencia de

otra persona, especialmente alguien que la mujer quiera y en quien confíe, puede restaurar la calma. Y otras veces la presencia de alguien más hará a la mujer sentirse segura para entonces poder gritar hasta el fin del universo. Su tormenta personal la puede llevar lejos de la realidad ordinaria. La mujer se convertirá en la tormenta, se volverá salvaje y muy poderosa. Puede que los acompañantes y la pareja se impresionen, o incluso se intimiden. Pero la mujer encontrará su manera, sin importar cuánto le lleve.

Es importante recordar que el parto no es de un modo en particular. Algunas mamás están tranquilas, algunas se vuelven salvajes. Algunos partos están llenos de dolor, otros son soportables, algunos hasta son orgásmicos. No pretendo decir que cierto tipo de parto es mejor o es más consciente que otro. Lo que quiero decir es que cuando la mujer está dentro de su poder auténtico, sin importar cómo se manifieste eso, su parto es normal, natural y perfecto para ella. También quiero decir que cuando una mujer tiene grabadas ciertas costumbres, ya sea por su cultura o por ideas que ha tomado de sus proveedores, o cuando se le impide acceder a su sabiduría instintiva, su experiencia puede ser insoportable, agonizante, fuera de control, humillante y vergonzosa.

En este momento, la mujer debe encontrar su propia manera. Necesita escuchar la llamada en su propio lenguaje y en sus propios términos. Cuando lo hace, el viaje de vuelta puede empezar. Cualquier distracción en este momento puede ser confusa y hasta peligrosa, aunque he observado a mujeres ser flexibles y poderosas y elevarse por encima del peligro y de las distracciones con una regularidad increíble. Durante este momento de apertura, las mujeres encuentran su manera, se encuentran a sí mismas, encuentran su poder y su voluntad y entran en comunión con fuerzas más grandes de lo que jamás habían experimentado.

Una vez más, el arte consiste en observar sin molestar el proceso.

## LA QUIETUD

(Fase de descanso)

Es el momento de gran calma y paz que ocurre justo después de la transición. Todo se vuelve tranquilo y silencioso y la mujer sabe que YA pasó. Sabe que ha encontrado lo que estaba buscando... su lugar de tranquilidad en medio de la tormenta y el acceso al alma de su hijo/a. Tanto la madre como el bebé están en calma y serenos, navegando hacia la orilla de su casa. La mujer puede que desee descansar en los brazos de su pareja o crear un lugar para recuperar su energía. No ha terminado con su viaje, deberá manejar olas grandes que la esperan delante, pero ahora mismo se encuentra en paz.

Esta es una de los momentos más importantes del trabajo de parto.

Durante muchos años no se reconocía esta etapa del parto en nuestra cultura. Una vez que la madre alcanza la dilatación completa, normalmente es motivada para pujar fuera a su bebé. Pero en el paradigma holístico, esta etapa, que dura entre 20 y 30 minutos (aunque puede ser que sólo dure 5 minutos o se extienda durante horas), es el tiempo para que la madre recupere y recolecte su energía para el momento del nacimiento. El trabajo de parto parece detenerse, las contracciones se detienen del todo o se espacian y desaceleran, y la mujer puede quedarse dormida o quedar en un estado de quietud, en un trance meditativo. Todos esperan en el silencio hasta que resurgen las contracciones.

La quietud es mucho más que descansar y reagrupar. Cuando has escalado la montaña más alta y finalmente llegas a la cima ¿qué haces, correr luego de regreso? ¡Por supuesto que no! ¿Simplemente descansas para el viaje de regreso? ¡Pues no! Abres los ojos y observas. Verás que has llegado hasta este lugar para poder ver tu visión. Hasta puede ser que tengas un momento sagrado, separado de todos los otros momentos de tu vida. Puedes recibir.

Esta puede ser la cumbre del estado alterado. Las ondas cerebrales cambian a Delta, el patrón más lento y profundo que tenemos, que nos permite el acceso al mundo de conocimiento profundo, grandes entendimientos y máximas experiencias. Este es el reino de la transformación.

De ser el caso, la mujer recibe y entiende conocimientos relacionados con el nuevo ser que está pariendo. Recibe sabiduría, a la que es fácil acceder en esta altitud y en este momento de realidad alterada. Luego nos lamentamos que no se nos entrega un manual para criar a nuestros hijos, pero esto no es cierto. En este momento podemos tener acceso a información esencial sobre nuestro hijo... un manual. Este es un momento clave del viaje y la mujer desea ser respetada y alcanzar la soledad para vivir esta fase de su parto.

Esta etapa es diferente en cada parto y para cada mujer, pero en los partos donde la mujer no necesita responder a ninguna expectativa o no tiene una programación específica de cómo debería desenvolverse el trabajo de parto, he visto que este intervalo dura entre 20 y 30 minutos. Al final de este periodo, las contracciones empiezan de nuevo y la mujer es despertada al estado consciente. Ya está lista para bajar la montaña, llevando información muy preciada. Se encamina al borde la marea venidera.

## LA MAREA

(Primera fase de segunda etapa)

La madre pone los pies en la tierra de nuevo. Sin embargo, el regreso de las contracciones no significa que la mujer esté lista para empezar a pujar al bebé. Durante la etapa de la marea la madre está presente, asombrada, y consciente de que su cuerpo está empezando a bajar al bebé por el canal vaginal. Siente al bebé moviéndose, siente un acelere dentro de ella y un estado de alerta que le permite moverse detrás y al frente a través del inconsciente, subconsciente y la realidad ordinaria. Sabe que algo es diferente, sabe que el parto es inminente, pero no está apurada. Está bajando de la montaña con paso tranquilo... revitalizada, reflectiva, recordando lo que ha visto.

Las contracciones pueden volverse más fuertes e intensas, y el útero hace algo muy distinto a lo que hacía cuando estaba escalando a la cima. El cérvix está completamente abierto y las contracciones comienzan a mover al bebé a través del canal vaginal y hacia el periné. Puede ser que la madre tenga pequeñas ganas de pujar en las contracciones, pero en la mayoría no lo hará, sólo dejará que las contracciones deslicen al bebé por sí mismas. Sentirá mucha presión y quizá tenga intención de pujar, pero la urgencia incontrolable de empujar al bebé no está presente todavía. En su sabiduría, la mujer entiende que no necesita pujar fuerte todavía. Necesita esperar a que el bebé esté ahí. La madre está concentrada, receptiva, viva y alerta. Todavía está entre los mundos, pero es una mujer nueva. Viva y activa, la madre les dice a todos: "háganse para atrás. Estoy a punto de tener un bebé". Encuentra su propia posición, su propio ritmo. Su mirada está situada en la orilla, está volviendo, cargando un gran regalo.

Las mujeres suelen sentir bien el momento de la marea. Sin importar lo cansado o exhaustivo que haya sido el viaje, la madre experimenta un segundo aire, una nueva descarga de energía y emoción. Ahora el parto se vuelve un evento más activo- el estado receptivo de entre los mundos da paso al estado activo de la marea. La mayoría de mamás se cubren con un intenso poder. Las sensaciones se consideran fuertes y poderosas, más que dolorosas. Una mujer que está alerta, de pie y bajo su propia autoridad sabrá instintivamente qué hacer. Encontrará el lugar, la posición y el ritmo apropiados para el trabajo que está haciendo. Sabrá, totalmente, cómo parir a su bebé.

Las mamás suelen vocalizar durante el trabajo de parto. En las fases tempranas (embarcación) platican y están receptivas al ambiente. Cuando el parto avanza y la mujer alcanza el velo (parto activo, 5 cm) se vuelve callada y responde a su ambiente interior. Su vocalización puede cambiar a suspiros, sonidos guturales, o de aaahhhh. Cuando la mujer se mueve a entre los mundos estos sonidos aumentan

en profundidad (no en exceso, ni se vuelven insoportables) y en su intensidad. La mujer quizá empiece a mecerse, balancearse y gemir, y entregarse totalmente a la experiencia poderosa que está viviendo. Durante la llamada puede que invoque en voz alta al Universo, a su pareja, o al alma de su hijo/a, normalmente de modo grave y permaneciendo centrada, pero de vez en cuando extendiéndose para compartir la intensidad del viaje con sus acompañantes.

Hay veces que la mujer pide consuelo en estos momentos. Hay otras en que se sumerge más profundamente en sus propios reinos. Durante la Quietud el silencio prevalece. Luego, cuanto la madre empieza a navegar por las grandes olas, sus sonidos cambian. Siguen siendo profundos y fuertes, pero los sonidos que surgen de la mujer pariendo son los sonidos de apertura, hay un canal que se está limpiando y todo se quita del medio.

Es importante saber que hay mujeres que pasan directamente de la Quietud a la siguiente etapa: Las Olas Grandes. He visto en algunos partos, sobre todo de mujeres que están teniendo a su segundo o tercer bebé, que despiertan de la quietud ya con el bebé en el periné y listas para empezar a pujar.

## LAS OLAS GRANDES

(Segunda fase de la segunda etapa. Pujar)

La cabeza del bebé llega hasta el periné. La mamá lo puede sentir, y en algunas posiciones, la pareja puede verlo. La mamá sabe que su bebé está justo ahí. La sensación del bebé en el periné traerá contracciones para que la mujer pujan, si es necesario. Normalmente las mujeres se vuelven una con la fuerza de las olas, pero he visto mujeres que no pujan activamente en ningún momento del parto. El útero lo hace todo. Las mujeres articulan durante estas contracciones de nacimiento, y la canción de vida que había empezado en el trabajo de parto temprano empieza a crecer hasta convertirse en una maravillosa aria. La voz de la madre guiará al bebé hacia el final del túnel. Estos sonidos del universo estimulan al bebé a través de su viaje y crean la tensión y excitación natural que se genera cuando se alcanza una meta. En este momento, cerca de la coronación, la mamá experimenta una descarga de adrenalina. En la velocidad de la luz está en dos mundos. Su trance oxitócico de parto todavía está palpable, y a la vez está consciente de su realidad terrenal. Está de regreso y está lista para traer a su bebé a tierra firme.

He notado que la mayoría de las mujeres se posicionan de la misma manera para parir. Las mujeres a las que no se les dice qué hacer y que se les deja solas... natural y universalmente tienden a hacer esto... ARROLLIDARSE sobre una rodilla.

Durante el tiempo entre los mundos, la mayoría de las mujeres están de pie y fluyendo con el trabajo de parto. Se mecen entre contracciones y se inclinan hacia



delante durante ellas. Es sabiduría natural. Durante el trabajo de parto, el útero se mueve hacia arriba y hacia delante, y las mujeres se mueven naturalmente junto con el útero, facilitando el proceso. Algunas mujeres incluso sostiene el útero hacia arriba y hacia delante durante las contracciones... sin que sean guiadas para hacerlo. Durante la quietud las mujeres suelen relajarse. Flotan en la tina o se sientan apoyando y descansando la espalda, hasta se acuestan de lado. Cuando resurgen las contracciones, en la marea, las mujeres se ponen de pie otra vez: caminando, balanceándose, inclinándose. Cuando el parto empieza a volverse más intenso y se transforma en grandes olas, las mujeres saben instintivamente que el bebé está cerca y empezarán a encorvarse y acercarse al piso. Finalmente, cuando las olas grandes alcanzan su máximo, las mujeres invariablemente toman una posición de rodillas, con una apoyada en el piso y la otra doblada. Ninguna mujer dejará caer a su bebé al piso. Se pondrá en cuclillas sobre el piso, una rodilla doblada, la otra en el piso, y facilitará el nacimiento de su hijo. Su pareja normalmente se coloca frente a ella, como el Arcángel, observando y protegiendo, protegiendo a su familia. El proveedor está cerca... esperando a ser llamado más cerca en caso de ser necesario. La mayoría de las mujeres paren a sus bebés solas. Cuando la madre está presente, los bebés no suelen resbalar fuera del útero, y nadie necesita “cacharlos”. Las manos de la madre saben qué hacer... como siempre... y rara vez se necesita ayuda. El bebé nace y es recibido por las manos de su madre, quien lo coloca suavemente en el lugar que hay preparado en el piso para él.

Una nota sobre otras posiciones...

Hay veces, durante las olas, que las mujeres pasarán de estar de rodillas a una posición de manos y rodillas. Es una posición popular porque la mamá puede descansar la espalda del peso del bebé, y puede apoyarse en sus brazos mientras se inclina hacia el frente. Pero una mujer sólo hará eso si sabe que su pareja o su cuidador está ahí para recibir al bebé, pues sabe que ella no puede hacerlo por sí misma. Muchas mujeres confiesan después del parto que la posición de manos y rodillas fue útil en el momento pero que lamentan haberse perdido el nacimiento de su hijo. Alguien más termina recibiendo al bebé, y muchas mamás que conozco no vuelven a escoger esa posición en partos siguientes.

A las mujeres parece no gustarles una posición de cuclillas con apoyo. Pues son totalmente dependientes de que alguien las sostenga durante el parto, normalmente la pareja, y entonces la pareja no ve fácilmente el nacimiento de su hijo/a. También pone a la mujer en un estado incómodo... necesitando que alguien las sostenga durante el parto cuando ellas saben, instintivamente, que no es necesario. Me he dado cuenta que estar en cuclillas con apoyo es una posición que el proveedor le recomendará a la mujer, más que una que la mujer escogería naturalmente por sí misma. También he visto que en esta posición las mujeres tienen dificultad en arquear

la espalda, durante el reflejo de expulsión del feto del que habla Michel Odent.

Semi sentada, la posición más popular culturalmente, es la posición más difícil para tener un bebé. Es cuestión de geometría sagrada. Cuando una mujer se sienta sobre su cóccix, que es justamente donde se sienta cuando está recostada, está obstaculizando el canal del parto. En el parto, el cóccix naturalmente se mueve hacia atrás para dejar pasar al bebé. Cuando la mamá está sentada sobre él, se necesita una gran fuerza para hacer que el bebé pase por encima del cóccix. Y eso suele terminar con un pujo manejado, difícil y pesado, con las piernas dobladas hacia las orejas, y a menudo, gritos y órdenes. Incluso cuando psicológicamente se prefiere esta posición, en el momento del parto nunca he visto a una mujer escogerla, o necesitarla. De hecho, desde una perspectiva fisiológica, incluso estar acostada sobre la espalda es una posición más fácil para el parto, pues el cóccix puede moverse más fácilmente que cuando se sientan sobre él. Pero a las mamás tampoco les gusta esta posición pues intuitivamente saben que no es natural y que crea más trabajo para el útero, que se mueve hacia delante y hacia arriba.

Las mujeres que optan por un parto en agua, a veces permanecen semi sentadas. Esto funciona en el agua porque la mujer puede levantarse fácilmente para dejar que el cóccix se mueva y el bebé pase.

Las mujeres que quieren quedarse en la cama, o que tienen que hacerlo por alguna razón, escogen acostarse de lado. El parto suele ser suave, y equilibra la presión en el abdomen, pero las mujeres comentan que llega a ser incómodo que alguien tenga que sujetar tu pierna durante tu parto.

Lo que yo he aprendido de las mujeres que paren, es que ellas, instintivamente, encontrarán la posición que funcione mejor para ellas... normalmente la posición de rodillas. Cualquiera que sea la posición que la mujer escoja... semi sentada, manos y rodillas, o de rodillas.. es la posición natural para ese momento. Nadie tiene una posición correcta para parir. Es tan individual como cada mujer y como cada parto. Mi experiencia ha sido que las mujeres tienden a escoger una posición de rodillas cuando no tienen nada culturalmente impuesto.

La diferencia entre las dos fases de la segunda etapa del trabajo de parto:

En la práctica clínica, nos han enseñado un solo aspecto de la segunda etapa del trabajo de parto. En cambio, en este modelo holístico hemos visto que las mujeres no suelen empezar a pujar hasta que la cabeza alcanza el periné, y hemos definido dos fases. La primera fase de la segunda etapa, La Marea, ocurre después de la transición e incluye el tiempo que va de la dilatación completa a la llegada de la cabeza al periné. Comprende el tiempo en que el útero naturalmente baja al bebé por el canal vaginal. La otra fase, Las Olas, se refiere al momento en el que la cabeza del bebé es visible y la

madre sienta una urgencia involuntaria por pujar. Hay veces que sentirá al útero empujando durante la marea. Pero ella no puja con él... no es necesario. De hecho, animar a pujar o dirigir el pujo de una mujer cuando la cabeza aún no está en el periné puede ocasionar severos daños a sus tejidos, hacer saltar los capilares, y desorientar a la madre, que sabe instintivamente que el bebé bajará por sí mismo, con privacidad, tiempo y la habilidad de encontrar la posición adecuada. Durante las olas usará su propio esfuerzo, junto con el del útero, para hacer nacer a su bebé. Las mujeres me han enseñado que no es necesario decirles cuándo empezar a pujar, o intentar dirigir las durante el pujo. Esto anula sus instintos, y a menos de que algo vaya mal, su instinto será siempre su mejor guía. Pujar antes de que la cabeza sea visible, que se conoce como pujo dirigido, es un logro bastante dudoso. Acostar a una mujer sobre su espalda, llevar sus piernas hacia sus orejas y apresurarla para que empuje a su bebé hacia abajo y hacia fuera puede ser muy humillante. Es incorrecto instintivamente, es prepotente, y por lo general, innecesario.

(En ciertas variantes, como mamás con bebés en posiciones posteriores, sí suelen necesitar ayuda para manejar el dolor y con las técnicas de pujar...)

## EMERGER (nacimiento)

Para cuando el bebé está coronando, la mayor parte de su cabeza ya pasó por la puerta del nacimiento. La madre suele estar extática y con mucha energía.

Puede llorar, anunciando su regreso. También ocurre una respuesta a la adrenalina y la mujer se levanta de su posición de rodillas y arquea su espalda. Michel Odent llama a esto reflejo de expulsión del feto, el levantarse facilita la coronación y el paso del bebé por la última parte del canal vaginal. Esta oleada de adrenalina, que coexiste con el flujo de oxitocina, es la responsable de que mamá y bebé estén alerta durante este tiempo. Puede que la madre se sienta abrumada mientras se traspasa de una dimensión a otra, pero nunca perderá el rastro de lo que tiene que hacer. Simplemente, parirá a su bebé. Mientras se arrodilla, puede que su pareja esté frente a ella, preparado para recibir a su hijo/a. Quizá otro par de manos, los del cuidador, también estén listas para ayudar, o puede que no. Normalmente, la ayuda no es necesaria. La madre no está fuera de control, el parto no es caótico, no hay histeria ni confusión. El parto es accesible y la mujer hace lo que es natural.

Es totalmente cierto que la mujer no necesita que nadie cache a su bebé. Pero puede ser que deseen otro par de manos cerca, o que alguien reciba al bebé, pero no es que lo NECESITEN particularmente. El mito de que hay que checar el cordón o realizar una tracción para liberar al bebé no es cierto. Los cordones se resuelven solos... de hecho, un tercio de los bebés que he visto nacer venían con el cordón enredado en el cuello y por lo general nadie tuvo que hacer nada. Maniobrar para sacar

la cabeza no es necesario y más bien, puede causar un problema o un retraso.

## EL REGRESO

(Posparto inmediato)

El bebé se desliza a un nuevo mundo. Ha ocurrido una transformación. Tanto mamá como bebé viven un periodo de reintegración y reorganización. Esta etapa suele durar entre 5 y 10 minutos, y es parecida a la Quietud en su silencio y tranquilidad. Mamá y bebé se están estabilizando -reorganizando su estructura molecular- y sin hacer nada aparente por unos momentos. El bebé está pasando de la circulación fetal a la neonatal, empezando a respirar, a oler el ambiente, a sentir el aire por primera vez, a escuchar, observar, a tener sus primeras experiencias e impresiones sobre este planeta. La madre está viendo el mundo a través de unos ojos nuevos. Normalmente se sentará tranquilamente durante unos momentos, permitiéndose volver. Después se estira para tocar a su bebé. Por lo común, la pareja se sienta cerca, observando, sobrecogido, con lágrimas.

Este es el momento para el vínculo terrenal. La oxitocina, la hormona del amor, incrementa... alcanza sus niveles más altos, mayores que en ningún otro momento, y la familia se enamora entre ella. La madre reconoce a su hijo/a, el padre reclama a su familia. El vínculo ocurre primero a nivel psíquico y espiritual, después la mamá alcanza y levanta a su bebé.

Las mujeres me han enseñado que no es apropiado intervenir en esta fase tan importante. Es un momento muy fuerte y sagrado, y si de verdad entendemos el parto y lo que implica regresar de un estado alterado... lo que significa la reintegración... entonces protegeremos la privacidad de la madre y el bebé en este momento como en ningún otro. He visto que a veces las mujeres no están listas para tocar a su bebés inmediatamente después del nacimiento. Necesitan un minuto, o dos, o cinco. Necesitan vivir a su bebé de una manera auténtica e instintiva. No necesitamos pasarle el bebé a la mujer y por favor nunca alejen al bebé del campo de la madre.

### Conocerse

Para este punto la madre ha tomado en brazos a su bebé y están empezando a conocerse. La madre y el padre están maravillados, del bebé, entre ellos, de los increíbles reinos por los que han viajado. Con asombro y reverencia se acercan a su bebé. Al principio puede que lloren y se queden sin palabras, aún envueltos en el capullo de la tormenta. Esto pronto da paso a expresiones de deleite, palabras y caricias al bebe, y entre ellos. En los periodos de regreso y de conocerse las distracciones deben mantenerse mínimas, respetando el vínculo inicial entre padres y bebé. Estetoscopios, cámaras con flash, voces y manos ajenas a las de los padres, pueden perturbar y ser inapropiados en estos primeros minutos vitales, sobre todo si los

padres quieren honrar lo sagrado del proceso de vinculación.

Cuando esta fase llega a su fin (normalmente después de 10 minutos) y mamá y papá han podido explorar a su nuevo hijo/a, puede que la mujer sienta la placenta bajando y sienta que está lista para sacarla. Si es así, puede pedir un cuenco y puede querer que la cuidadora se acerque. Sin embargo, la mayoría de mujeres con las que he trabajado no desean expulsar la placenta hasta la siguiente etapa.

Desde el Tao... “la partera hace su trabajo haciendo nada”.

De cerca, sin interrumpir o estar dentro del campo de la madre, la partera puede revisar al recién nacido, revisar la separación de la placenta y el sangrado de la madre, checar y satisfacer las necesidades de los presentes en el cuarto, estabilizar el ambiente y ser testigo silencioso de estos primeros minutos y etapas después del parto.

### Comunión

Es el momento en el que los padres deciden compartir a su nuevo bebé con las demás personas del cuarto. Otros hijos, abuelos, amigos, los cuidadores... son invitados a acercarse y dar la bienvenida al recién nacido. Con esta invitación, el cuidador puede moverse al espacio de la madre y la familia. Mamá y bebé están alerta y receptivos. El padre está procesando la experiencia y cuidando de su familia. El bebé puede mostrarse interesado en lactar. Se ofrecen felicitaciones y empieza una celebración silenciosa. El regreso, conocerse, y la comunión duran en total entre 20 y 30 minutos, y comprenden el posparto inmediato. Aunque son cortas en duración, son fases muy diferentes del parto, cada cual con una importante y única experiencia que impacta en el bienestar del desarrollo de la familia.

### COMPLETAR

(Posparto inmediato, Salida de la placenta)

Alrededor de 30 minutos después del parto, la madre desviará su atención hacia la placenta. Para entonces, la placenta está fuera del útero y reposando en su vulva. Sale fácilmente, sin mayor apuro ni preocupación. La partera puede detener el cuenco y ayudar a la madre a posicionarse para liberar la placenta.

La madre ha tenido su momento de vinculación y se ha comunicado con sus seres queridos, así que ahora se asienta para empezar a amamantar y para recuperar sus fuerzas bebiendo y comiendo algo. La familia está estable y segura. Quizá la partera ya haya terminado el gorrito que tejía para el bebé y quiera ofrecérselo a los padres antes de retirarse.

Los bebés suelen estar alertas la primera hora después del parto. Después, generalmente, caen dormidos, una vez que lactaron y se enamoraron. La madre ha sacado la placenta, ha comido algo y ha visto a sus seres queridos. Este es el momento (aproximadamente una hora después del parto), mientras el bebé duerme, en el que la cuidadora vuelve a escena para revisar a la mujer y su sangrado. La mujer quizá quiera bañarse y limpiarse. El cuarto está ordenado, las llamadas han sido hechas. Puede que la mujer pida más comida y quiera hablar, puede que prefiera descansar. En el siguiente rato, mientras terminan de bajar las alas, mamá y papá se acurrucan juntos y se preparan para envolver a su bebé, y envolverse mutuamente, en el sueño.

La partera lo envuelve todo mientras escribe sus notas o cierra los ojos, en una vigilia silenciosa.

## TEJIENDO LA HISTORIA

(Posparto)

Durante los días y semanas siguientes el vórtice sigue abierto. Mamatoto... mamá bebé.. están estableciendo su relación y su ritmo. Todavía se aprecia el estado alterado, pero comienza a cerrarse. Que tan rápido se cierra depende de que tan rápido la mujer regresa a su realidad ordinaria. Durante este tiempo, la familia y los proveedores recapitulan los eventos del parto. Es un momento crucial para observar y articular el viaje entre todos. La madre tiene la oportunidad de volver a ver su estado alterado junto a sus acompañantes y así formular su sabiduría. La pareja está incorporada en la experiencia y los padres, juntos, comparten sus impresiones.

El tejido se extiende para siempre. Las familias y los proveedores crean un vínculo especial, y mientras el tiempo pasa y los niños crecen, la sabiduría del parto continúa revelándose y sigue siendo comprendida. Estar presente con la familia en el posparto es tan importante como estar en el parto y en el embarazo. Además, es el tiempo en donde los padres me hacen saber lo que les funcionó y lo que no. Es el tiempo de apertura y comunicación honesta, donde los padres me enseñan cómo ser mejor partera para ellos.

Entre más acompañó a mujeres y familias durante el parto, más se revela. Cuando renuncio a mis ideas preconcebidas sobre el parto, y observo lo que realmente está pasando, las mujeres se sienten libres y seguras para compartir nuevos paradigmas conmigo. Y me doy cuenta de que esta explicación no representa el eje central del parto hoy en día, es mi experiencia y la experiencia de muchas mujeres que he atendido. Como una constante estudiante del parto, siempre les agradezco.