

La autora de esta crónica decidió dar a luz a su hija en la intimidad de su hogar.

Su testimonio revela una experiencia extraordinaria que le demandó prepararse e informarse desde el inicio de la gestación. No es una práctica común ni apta para todos. La figura de la partera, con la que se logra un nivel de confianza único, es fundamental.

HISTORIA DE UN NACIMIENTO (EN CASA)

KARINA CARRANZA RAMOS
FOTO: **RICHARD HIRANO**

N

ací por cesárea de emergencia luego de estar solo seis meses en el vientre de mi madre. Pasé mis primeros 35 días de vida en una incubadora sin poder tener contacto con ella; esto fue muy duro para ambas. Siempre me cuestioné cómo mi llegada al mundo podía darle forma a la persona que soy ahora, a mis vínculos, a mi forma de habitarlo.

Cuando supe que estaba embarazada, lo primero que hice fue buscar mucha información sobre el parto. Esta vez lo más importante para mí era que mi hija naciera a su propio ritmo, sin el apuro de nada ni de nadie. Era una forma de buscar 'sanar' el tiempo que me faltó dentro de la panza.

¿Qué hacer primero? Buscar un doctor o una doctora era lo obvio. Tenía el dato de una ginecóloga obstetra que practica lo que se conoce como parto respetado o humanizado, es decir, cuidando de no utilizar intervenciones innecesarias.

También empecé con las clases de yoga prenatal. Allí conocí a Úrsula Carlos, la profe. Ella me contó que tuvo un parto en casa en plena cuarentena por la pandemia. Yo había leído sobre los partos no hospitalizados, y sabía que aquí en Lima no era muy común. A través de ella me puse en contacto con Gloria y Sara, dos obstetras, parteras y doulas que la acompañaron en el nacimiento de su hija.

Le propuse a mi pareja hablar con ellas y ver cómo nos sentíamos con la idea de dar a luz en casa. Al mismo tiempo, acudí a con-

EN ZONAS RURALES DEL PAÍS, CERCA DEL 20% DE PARTOS SE REALIZAN EN CASAS. EN CIUDADES EL PORCENTAJE ES MUCHO MENOR, PERO ES UNA ALTERNATIVA CADA VEZ MÁS ACCESIBLE.

Consejos en el proceso

UNA BUENA LECTURA SOBRE PARTOS NO HOSPITALIZADOS: "GUÍA PARA EL NACIMIENTO", DE INA MAY GASKIN.

UN PODCAST RECOMENDABLE: "COMADRE" (EN SPOTIFY).

CUENTAS DE INSTAGRAM SUGERIDAS:
@THENAKEDDOULA, @ORGASMICBIRTH,
@RESTORE_MIDWIFERY

CLASES DE YOGA PRENATAL: ÚRSULA CARLOS
(@UCHIYOGA.MAMAREAL)

sultas tradicionales en una clínica. Empecé a notar las diferencias: las reuniones con Gloria y Sara parecían más un lonchecito cálido que una cita médica; ellas nos preguntaban sobre nuestra historia, nuestros intereses, miedos y dudas. Así nos fuimos conociendo. Pronto nos decidimos a hacerlo confiando en nosotros mismos y en la experiencia de estas mujeres que este año han acompañado a aproximadamente otras 25 mujeres a parir en sus casas.

Dudaba sobre a quién podía contárselo, porque sabía que podía ser cuestionada o tildada de irresponsable. "¿Para qué correr el riesgo?", "¿Y si pasa algo malo?"... preguntas como esas, miles. Yo me respondía a mí misma: el parto es un proceso fisiológico, mi cuerpo sabe parir, solo tengo que dejarlo. Me rodeaba de experiencias positivas y reales de partos, nada como lo que conocemos desde Hollywood.

LLEGÓ EL DÍA

A las 40 semanas y un día, me levanté con dolores en la espalda baja. Al poco rato, empecé a sentir molestias parecidas a los cólicos de la menstruación. Faltaba poco.

En la tarde, las contracciones ya estaban más presentes. De todos modos, decidimos dar una vuelta para caminar un poco y buscar algún postre. Entre un bocado y otro, tenía que parar a respirar. Volvimos a casa, pusimos música y nos acompañamos para atravesar cada contracción que se presentaba. Poco después, llamamos a las parteras para avisarles que ya se estaba poniendo intenso el asunto.

Al llegar, Sara me revisó y me dijo: "Estamos casi a la mitad". Una sabia forma de no generarme expectativas para que no estuviera muy pendiente de la dilatación. Solo tenía que seguir respirando.

En mi cuarto colocamos luces tenues, ar-

ANDREA BETTOCCHI
DOULA Y ASESORA
DE LACTANCIA
@alumbraferu

El parto ideal

En un mes se cumplen 15 años de mi camino acompañando partos. Suena a mucho pero, como todo lo bueno en la vida, se pasó volando. Cuando uno inicia el camino del acompañamiento hay muchas ideas sobre lo correcto e incorrecto respecto a la maternidad, el parto ideal, un buen parto y de lo que es mejor para el bebé y/o para la madre. Tantos años después, solo puedo asegurar que no existe tal cosa como un mejor parto. Existen mujeres que buscan ser madres de la mejor manera que ellas sienten, e intuitivamente saben hacerlo.

Como acompañante, no les voy a negar que el parto en casa es maravilloso, y no porque te haga mejor madre o el bebé sea más saludable o inteligente, sino porque en la mayoría de los casos es más disfrutado, hay menos temor. Pero —y este no es un pero pequeño— una solo va a parir en paz donde se sienta segura. Si la seguridad para una mujer es su casa, bienvenido sea el parto en casa; si es en la clínica, igual; y si es por cesárea, también. Aquello que divide los partos entre buenos y malos es el disfrute y lo que es gozoso para una: no necesariamente lo es para la mujer al lado. Ese es el arte de acompañar. Acompañar lo que le hace feliz a esa mujer, haciendo de esa una experiencia segura, llena de oxitocina, de risas, de abrazos sudorosos y de dolor compartido. Que al mirar a los ojos de su doula, acompañante, de su madre o de su hermana, vea solo a otra mujer que vivió lo que ella está pasando y sobrevivió para contarlo, emocionada. El parto es la culminación explosiva del acto sexual y debe ser cuidado, respetado y entendido tal y como esa mujer en proceso de ser madre lo quiere tener. No es mejor madre la más "natural" ni la que parió en el campo al lado del fuego, pero sí es tu responsabilidad encontrar qué es lo que necesitas para parir con felicidad y en plenitud. Todas merecemos lo que soñamos y más cuando de iniciar la vida de nuestros hijos se trata.



GLORIA ESPINOZA (@GLORIAOBTETRA) Y SARA ALOMÍA (@ZARA.OBTETRA Y @CASASEMIYAH) SON DOS EXPERIMENTADAS OBTETRAS, PARTERAS Y DOULAS.

FOTOS: RICARDO LEÓN



ANTES DE DAR A LUZ EN CASA SE REQUIERE DE UNA PREPARACIÓN FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL. EL TRABAJO DE PARTO ES UN RETO TANTO PARA EL CUERPO COMO PARA NUESTRAS CREENCIAS Y MIEDOS.

mamos una piscina inflable, teníamos toallas a la mano y agua para no deshidratarme. Con eso, y la compañía de mi pareja y las parteras, no necesitaba nada más.

Las estrategias naturales para lidiar con el dolor incluían masajes y presión en la espalda baja, cambios de posturas, respiraciones soltando la mandíbula y dejando salir el sonido, baños de agua caliente en la piscina o la ducha. Sabíamos que una epidural no era posible porque para eso se necesita un anestesiólogo y otros procedimientos que solo se realizan en clínicas u hospitales.

Los latidos de mi bebé eran monitoreados

LAS ESTRATEGIAS PARA LIDIAR CON EL DOLOR INCLUÍAN MASAJES Y PRESIÓN EN LA ESPALDA BAJA, CAMBIOS DE POSTURAS, RESPIRACIONES, BAÑOS DE AGUA CALIENTE.

constantemente con una pequeña maquinita doppler: ella en todo momento estuvo bien.

MUJERES AL MANDO

Yo no lo sabía, pero ya me estaba acercando a los famosos 10 cm de dilatación. Mi hija estaba lista, pero a mí me faltaba entregarme a ese último tramo para recibirla en mis brazos.

Ya era la mañana del día siguiente. Yo seguía entre la piscina, la ducha, los masajes y distintas posturas. Me daba miedo saber que todo dependía de mí. Sin decirlo en voz alta, pensé en el plan B: que me lleven a la



SE ACONSEJA PREPARAR EL ESPACIO EN CASA PARA EVITAR INCOMODIDADES. DEBE SER UN LUGAR ACOGEDOR, ÍNTIMO, SAGRADO. AQUÍ SE VE A KARINA DENTRO DE UNA PISCINA INFLABLE EN EL CUARTO, CON LUZ TENUE. NO FALTARON AGUA Y TOALLAS, ADEMÁS DEL MONITOREO PERMANENTE DEL CORAZÓN DE LA BEBÉ.

clínica, que allí se encarguen, así yo no tendría que hacerlo. Pero mi pareja no dejaba de repetirme: “Todavía te quedan fuerzas, ¡vamos!”.

Con mi ‘equipo’ alrededor confiando plenamente en mí, acompañándome física, mental y emocionalmente, adopté una postura ninja entre la cama y la pared apoyando mis piernas como araña, y entonces apareció su cabecita. Desde esa “casi mitad del camino” habían pasado 14 horas.

Un par de pujadas más con todas mis fuerzas y mi hija salió rápidamente, la cabeza y el cuerpo al mismo tiempo. Su papá la recibió. Entonces, todo cambió, el dolor por el esfuerzo se esfumó, me llené de una felicidad infinita y hasta pude soltar algunas lisuras y hacer bromas. La tomé en mis brazos y me sentí plena. ¡Lo

habíamos logrado!

Al cabo de una hora más, luego de una pujada amable, alumbré la maravillosa placenta, compañera que nutrió a mi bebé todo ese tiempo.

Como mujeres que parimos, tenemos el derecho a elegir cómo queremos hacerlo y sentirnos cuidadas y seguras. Tenemos derecho a aceptar o rechazar intervenciones, a preguntar y cuestionar lo que nos ofrecen, a exigir un trato cálido en nuestro momento más vulnerable, a poner nuestra intuición y la sabiduría de nuestro cuerpo por delante. Tenemos derecho a ser protagonistas de esa experiencia única y sentirnos empoderadas.

Ahora me pregunto cómo la forma en que nació mi hija influirá en su vida, en nuestro vínculo y también en su forma de habitar el mundo. //

TEN EN CUENTA QUE...

- 1 UN PARTO EN CASA REQUIERE DE UN EMBARAZO SANO: ES DECIR, SIN COMPLICACIONES RELEVANTES COMO PARA NECESITAR ATENCIÓN HOSPITALARIA. SE DEBEN CONOCER LOS BENEFICIOS Y RIESGOS POSIBLES.
- 2 LA PARTICIPACIÓN DE LA PAREJA O LA FAMILIA ES VITAL. TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL CONTAR CON UN EQUIPO DE PARTERAS, OBSTETRAS Y/O DOULAS DE ABSOLUTA CONFIANZA.
- 3 SE DEBE TENER UN PLAN B. SI LOS PLANES CAMBIAN, HAY QUE DECIDIR PREVIAMENTE A QUÉ HOSPITAL O CLÍNICA ACUDIR, Y CON QUÉ ESPECIALISTA.