

Madre a los 40...

Cecilia Fátima González Resalado

Fui madre por primera vez recién cumplidos los 39 años. Mi cumpleaños había sido el 22 de noviembre, y M^a Fátima, mi primera hija, nació en casa el 30 de noviembre de 1993.

Desde que conocí a mi marido, Anselmo, sentí que nuestra vida en común estaría llena de experiencias muy enriquecedoras, además de tener a nuestro favor el coincidir en el enfoque hacia la vida, como el hecho de decidir tener a nuestras hijas en casa. Él tenía plena confianza en mi capacidad mi mujer y me apoyó desde el primer momento en todo. Decía que si nuestras madres y abuelas habían podido dar a luz en casa, que yo también podría. Jamás me expresó duda alguna. Eso es algo muy importante, porque ya la sociedad se encarga continuamente de poner dudas a todo. Cuando dices *llevo un estilo de vida naturista, soy vegetariana y macrobiótica, me encanta la naturaleza, creo en mis posibilidades como mujer y madre, y además vamos a tener a nuestra hija en casa...*, te miran con cara de extrañeza, incluso los amigos, y te «recuerdan» que ya no eres una jovencita, te hablan de los riesgos a los que te expones, etc., como si el ir al hospital tuviera un sello de garantía. Todo es relativo...

Yo también nací en casa, el 22 de noviembre de 1953. Me ayudó a nacer una experimentada comadrona llamada Doña Marina, con la que, ya siendo una niña, tuve una relación de amistad muy bonita.

En 1992 hubo una especie de convención llamada «Caplanet» en Granada e hice un taller de parto natural. Desde ese momento, cualquier duda sobre tener a los hijos en casa se disipó. No me veía en un frío hospital y colocándome al antojo de los médicos y con gente extraña a mi alrededor. Me veía en mi hogar, ayudada por mi marido y rodeada de un ambiente de amor, confianza y libertad.

Yo me sentía muy joven, fuerte y con capacidad suficiente como para vivir una experiencia así. Muchas personas se dedican a lanzar «mensajes subliminales» sobre el problema que representa la edad y los riesgos a los que te expones, y no se dan cuenta que están proyectando en ti sus propios miedos e inseguridades. Pareciera que una mujer que se acerca a los 40 años ya está condenada a ser una inútil y una vieja, y es todo lo

contrario. Es la madurez, la plenitud... Una mujer que a esta edad crea en sus capacidades, se cuida y esté segura de lo que quiere hacer puede conseguir objetivos asombrosos.

Respecto del cuidado de nosotras mismas me considero en el deber de decir algo muy importante; no sólo va dirigido a las mujeres de 40 años, sino a todas, sea cual sea su edad: cuando me quedé embarazada practicaba yoga hacía 8 años, no tomaba nada de alcohol, ni café, ni ningún alimento o sustancia excitante. Comencé con una alimentación ovolactovegetariana, y 3 años antes de mi primer embarazo, había optado por una alimentación Macrobiótica, que se basa fundamentalmente en una gran variedad de cereales integrales, verduras frescas, algas marinas, legumbres, proteínas vegetales y frutas. Posteriormente, la vida se encargó de darme una respuesta científica a todo este trabajo con la alimentación: estando embarazada de poco tiempo hice un curso de una semana con Michel Odent sobre parto natural y consciente. Él se había dedicado a hacer diferentes estudios sobre este tema: durante 10 años estudió la incidencia de la alimentación en el embarazo y el parto, y comprobó que aquellas mujeres que se alimentaban de un modo más natural, sobre todo con cereales integrales, legumbres, verduras y, en algunos casos, algo de pescado y nada de carne, habían tenido muchísimas menos dificultades en el embarazo y posteriormente en el parto.

Algunas mujeres se preguntarán, «Entonces, ¿debo hacerme vegetariana o macrobiótica para obtener mejores resultados?», a lo que yo contesto: «No exactamente, pero sí tener un mayor cuidado con lo que comemos y con lo que hacemos, y hasta con lo que dejamos de hacer» Nuestra vida es preciosa, aunque tengamos problemas o dificultades, pero más preciosa aún es la vida de esos pequeños seres que traemos al mundo. ¿Qué le estamos dando a los bebés que han sido engendrados por unos padres que llegan a la cama hartos de comer, de fumar, de beber alcohol y aturridos por el ruido de una discoteca...? Es sólo un ejemplo. Es sólo una pregunta... Pero hay muchos más ejemplos y muchas más preguntas.



lado, mi marido y yo nos encargamos de buscar un ginecólogo con ideas «más abiertas y tolerante» que fuera capaz de apoyarnos, y así fue.

Durante el embarazo practiqué meditación, yoga, paseaba por el monte y también hacía visualizaciones en las que «veía» que todo salía perfecto.

Y así ocurrió; una experiencia perfecta e increíble. No hubo ninguna dificultad.

El 27 de octubre de 1996 tuve a mi segunda hija, Elisa, también en casa. Yo estaba a punto de cumplir 42 años. Ese mismo día me encontraba en un curso sobre alimentación macrobiótica y medicina oriental. Las contracciones me empezaron allí. Me fui a casa conduciendo con el comienzo de las contracciones y teniendo la absoluta seguridad de que todo iría perfectamente. Salí del taller a las 3 de la tarde, y a las 5 ya había nacido Elisa.

He de decir que durante los embarazos sólo hablábamos de nuestro proyecto de parto en casa con aquellas personas que considerábamos que lo entenderían, y evitamos contarlo a quienes sabíamos que no lo harían, como mi familia, por ejemplo.

Es todo un proyecto de vida el dar este paso, pero si definimos bien nuestros objetivos en la vida, ella misma se ocupa de darnos los medios para conseguirlos.

Podemos hacernos una última pregunta: ¿Por qué todo esto, con lo fácil que es que nos lleven a un hospital y nos lo hagan todo?

Pues mi respuesta es que dar este paso repercute en la mujer, dándole mayor poder. Repercute en la pareja, porque la une más, y en los bebés, porque estoy convencida de que ellos son como un disquet, en el que todo queda grabado. El amor, el calor y el ambiente distendidos en el que nacen da un verdadero sello de calidad a su futuro y a nuestra sociedad.

Espero que mi experiencia sirva para que se disipen algunos miedos y dudas, y para que seamos un poco más firmes en nuestras decisiones, pese a quien pese.

Hay alimentos y sustancias que hacen que en nuestro cuerpo se deposite un exceso de toxinas. Uno de ellos es la carne. Un cuerpo con exceso de toxinas o de proteínas se vuelve menos elástico, más rígido, lo que dificulta a la hora de un parto. Sustancias como el café o el alcohol no hacen más que excitarnos y luego debilitar nuestro sistema nervioso.

Por poner un ejemplo, los cereales integrales contienen todas las sustancias necesarias para que nuestro cuerpo esté equilibrado, al tiempo que nuestras muy humildes legumbres, ricas en el grupo B de vitamina B aportan un gran equilibrio a nuestro sistema nervioso. Con alimentos así podemos afrontar mejor cualquier situación que se nos presente. El seitán (proteína vegetal sacada del gluten de trigo) contiene un aminoácido llamado fenilalanina, que favorece la producción de endorfinas, la hormona del bienestar que ayuda a afrontar el dolor durante el trabajo de parto.

Estoy más que convencida de que lo que pensamos, lo que hacemos y lo que comemos tiene relación directa con nuestros planos físico, emocional y mental, lo cual incide directamente en la formación y buena salud del bebé, así como en su futuro como ser humano. Recomiendo a este respecto la lectura del libro de Omraam Mikhaël Aïvanhou «La galvanoplastia espiritual y el futuro de la humanidad»

Estando en el curso de Michel Odent, me enteré de que había profesionales que atendían el parto natural en casa, y ahí vi realizadas todas mis expectativas. Por otro