Reyes Oteo Fernández y Francisco José Martín-Jaime

Es inenarrable la emoción que se siente cuando se va acercando la hora del parto. El anhelo de tener a tu hijo en tus brazos, unido al inefable pánico de qué va a pasar y a las prevenciones y leyendas sobre el dolor. Unas buenas clases de preparación al parto, cosa que a veces no tenemos tan en cuenta porque pensamos cosas como: *¿y a mí qué me van a enseñar?*, toman una relevancia especial conforme el calendario deja caer sus hojas. Repaso mentalmente incluso aquellos datos que nunca creí captar en las clases. He leído mucha información por internet, tanta que ha acabado por ser contradictoria. He comprado libros, unos que dicen que es mejor así y otros que radicalmente los contradicen, aludiendo a estudios, experiencias, técnicas y, sobre todo, asustando sobre las consecuencias de no seguir estrictamente ese método.

Vivimos en un mundo absurdo, en el que lo natural no es lo normal, y en el que algo tan bello como traer al mundo a un hijo nos hacen que de miedo, no ya sólo durante el embarazo y el parto, sino incluso una vez que éste esté con nosotros: "un niño te cambia la vida, ya te enterarás".

Con mi esposo, tras mucho hablarlo, casi siempre abrazados y después de haber sopesado muchas otras posibilidades, incluidas las de viajar cientos e incluso miles de kilómetros lejos de casa, hemos decidido que queremos (quiero) que el parto sea lo más natural posible.

Habían sido nueve meses de felicidad plena, pero también de incertidumbres, de estudio y de búsqueda. Desde el principio del embarazo teníamos claro que haríamos todo lo que de nosotros dependiera por lograr un parto seguro para madre y bebé, además de desear disfrutarlo con toda la intensidad y trascendencia que esta vivencia supone. La seguridad en el parto, según nuestro parecer, pasaba por tener un proceso de parto normal, sin intervenciones innecesarias y donde yo (mi cuerpo) tuviera el control del transcurso de ese momento.

Todos los controles del embarazo han salido bien, el niño se ha desarrollado correctamente y se ha colocado en su posición idónea, incluso algunos meses antes de lo previsible. Entonces ha venido la gran duda: ¿dónde hacer el parto?. Cada centro que hemos visitado tiene sus ventajas y sus inconvenientes, pero en muy pocos hemos encontrado determinados aspectos que para nosotros son fundamentales.

Uno de ellos es que exista un compromiso de no intervencionismo, salvo que fuera necesaria la medicalización. Otro, esencial, es la existencia de UCI neonatal. Por ello, hemos ido haciendo acopio de información de múltiples centros, públicos y privados, aunque hemos acabado descartando la mayoría de ellos. Mi marido había sido cliente de Quirón en Barcelona cuando volaba como piloto allí por lo que, al ver que habían inaugurado una clínica en Málaga, nos interesamos por sus protocolos e instalaciones y recabamos información de madres que ya lo hubiesen sido aquí. Algunos nos señalaron que aún llevaba poco tiempo abierta pero, por lo demás, en todos los aspectos, coincidía con aquello que nosotros buscábamos: un sitio donde, con garantías médicas, no me forzasen a convertir en una enfermedad algo para lo que la naturaleza me dotó de forma innata para perpetuar la vida.

Concertamos una cita en la que fuimos atendidos por Javier, uno de los matrones. Nos enseñó las instalaciones y nos explicó los protocolos, aunque de éstos ya teníamos noticias, y aquéllas otras las habíamos visto por internet. Fue una alegría constatar que, especialmente el paritorio de la bañera, era tremendamente cálido y

acogedor, que las instalaciones en general estaban más que a la altura de lo esperado y que nuestro cicerone era amable, se veía claramente que sabía lo que hacía y decía, y con animada charla nos condujo por el sótano, donde están los paritorios, subimos por distintos pasillos y ascensores hasta la planta cuarta y allí vimos desde fuera la UCI neonatal, y entramos en una habitación, similar a aquella en que, llegado el momento, podríamos estar.
Salimos convencidos de que ese era el sitio donde queríamos que nuestro hijo viese nuestras caras por primera vez.
Diez días antes del parto, yo ya tenía contracciones constantes, según observó en una revisión (ya las pasábamos en Quirón) la Dra. Rocío Carrasco. Nos sorprendimos, ya que, en realidad, yo no notaba nada. Nos tranquilizó inmensamente, con su simpatía y buen hacer, al comprobar todo estaba correcto, y que además ya tenía 2 cm. justos de dilatación, fruto de aquellas contracciones desapercibidas. De esta forma disipó las inquietudes y la impaciencia propias de los últimos días de embarazo. ¿Eran esas las contracciones de que tanto se quejaban, y que tanto miedo me daban?
Con estos buenos pronósticos, volvimos a casa para prolongar todo lo posible el tiempo de vida normal y de pasear en los pródromos del parto, para tener así un comienzo con paciencia. Tanto la alimentación como la vida en general era sumamente cuidada, y mi esposo me ayudaba con los ejercicios de elasticidad que nos habían recomendado.
Pasaron los días, y la expectación sobre cuándo llegaría el pequeño Ruy iba en aumento, al mismo ritmo que la intensidad de las contracciones crecía. Ya no eran aquellas desapercibidas "durezas" en el vientre, pero aún distaban mucho de los insoportables dolores que hacían desear la muerte, según la iconografía con que nos alienan. Mis padres me educaron para ser fuerte. Mi marido cree en mi fortaleza, tanto como yo en la suya, sé que el miedo es, al igual que el dolor, algo que sólo ocurre en mi mente. Mi mente es controlable por mi voluntad.
La madrugada del 7 de noviembre ya se hacían sentir dolorosas, tras haber expulsado el tapón mucoso dos días antes, y por la mañana contuvimos las prisas, mientras tranquilamente preparábamos todo lo necesario para la marcha al hospital.
Llegamos a las 11 a Quirón y Angi, la matrona, me exploró y monitorizó al ingreso y, con aún poco más de 2 cm. de dilatación (nos sorprendió el no haber avanzado más), subimos a la habitación. Los abuelos del bebé se pusieron en camino, aún con la incertidumbre de si el parto progresaría al fin, estando ya en la semana 40 de gestación.
Ese día transcurrió dedicándome a caminar por la habitación para favorecer el proceso, haciendo la alimentación normal, y controlando el dolor tanto con los ejercicios respiratorios que la matrona Ana Fernández me había enseñado en los cursos de preparación, como también aplicándome duchas de agua bien caliente. Todo ello mientras disfrutábamos plácidamente de la charla y chistes en familia.
Por la noche, ya sola con Francisco, las contracciones se habían hecho muy intensas, y se sucedían entre breves sueños de dos minutos. Hasta ese momento, el dolor era soportable y el cansancio, aunque comenzaba a aparecer, era llevadero. A las 6 de la madrugada, al notar un nuevo cambio en la forma de aparecer y sentir las contracciones, decidí llamar a nuestra abnegada matrona al notarlas ya no como un abrazo en el vientre, sino como una presión hacia el suelo pélvico. Con una exploración midió ya 6 cm., aunque yo esperaba realmente estar más

adelantada. Bajamos al paritorio, siguiendo su recomendación, para permanecer ya allí hasta subir con nuestro hijo en brazos.
El equipo de guardia, tras estar toda la noche atendiendo a los varios partos que se habían presentado, nos atendió de la forma más cariñosa posible. Los monitores, como había pedido, fueron intermitentes, para tener todos la certeza de que todo iba bien y que no había sufrimiento fetal. Cuando no tenía los monitores puestos, deambulé por el paritorio, entré al baño y conversamos mi marido, que estuvo en todo momento a mi lado, y el equipo de guardia, que aun teniendo que atender a varias parturientas como yo, mostraban el máximo interés y cariño conmigo. Javier, el matrón, era el mismo que nos había enseñado las instalaciones, lo cual nos produjo mucha alegría.
Con contracciones cada vez más fuerte, cambió el turno de la noche al de la mañana. Rechacé la epidural mientras pudiese soportar el dolor. Parir es parte de mi ser, de mi esencia como mujer, y sería admitir la supuesta debilidad de mi sexo acobardarme por un dolor, meramente físico. Además, la experiencia de mi vida, nacer, respirar, comer, morir, también ha de incluir parir a mi hijo. No quería que un equipo médico pariese por mí a mi hijo.
Con la luz atenuada del paritorio y una suave música de fondo, con mi esposo a mi lado y mi hijo a punto de llegar, pregunté al Dr. Andrés Carlos, el ginecólogo, si era posible aminorar los dolores inherentes a la dilatación en alguna ducha como la que había en la habitación. Resulta increíble cómo puede ayudar sentir el agua en ese momento. Andrés Carlos, de inmediato, me ofreció terminar la dilatación en la bañera de agua, que se aprestó a preparar. Cuando estuvo lista (lo que tarda en llenarse), cambiamos de paritorio al que tenía la bañera instalada, y nada más entrar, me sentí como pez en el agua. Los dolores se hicieron realmente fuertes, la dilatación pasaba ya por poco los ocho centímetros, y aún debía esperar un poco más, conteniendo la necesidad de empujar que ya era apremiante. La Naturaleza, que diseñó las fases del parto, sabe bien lo que debía hacer, pero yo también sabía, gracias a los libros que estudié preparándome y a las clases de la matrona, que empujar prematuramente podía conllevar dañarme y, al igual que no deseaba ni desgarrarme por fuera ni que me hicieran una episiotomía, tampoco deseaba irme del paritorio dañada internamente. Francisco, a mi lado, me leía entre contracción y contracción fragmentos de un libro, lo que me distraía y confortaba. Incluso cuando notaba el dolor surgir de lo profundo, oír su voz era un dulce bálsamo que me daba fuerzas.
El cansancio, ya muy presente, llegó a sobrepasarme con contracciones tan fuertes que me hacían contener la respiración, o desear gritar. Entonces mi marido dirigía mi respiración, hablándome suave y despacio, tranquilizándome y recordándome cuál era la mejor forma de resistirlo, el control de la mente y la respiración.
Entre contracción y contracción sumergía hasta la cabeza dentro del agua. Ello me aliviaba, relajaba, y ayudaba a preparar y contener la siguiente contracción.
Francisco miró para ver cómo iba, y acertó a ver ya la cabeza de nuestro hijo. Fue a avisar al equipo de la inminencia del parto. Acudieron, pensaba yo, para ayudarme a salir de la bañera. Pero, cuál fue mi sorpresa cuando, tras monitorizarme, examinarme y comprobar que era cierta la inmediatez del alumbramiento y que absolutamente todo iba bien, sin existir ni sufrimiento fetal ni complicación alguna, el doctor me propuso dar a luz en el agua. Miré a mi esposo, y en una mirada de complicidad nos dijimos que sí, recordando aquellos momentos en los que nos

planteábamos ir al extranjero buscando un parto así, creyendo que no lo podríamos obtener en España, y mucho menos en Málaga.
Le pregunté entonces cómo hacerlo. Me dio unas pocas pero muy acertadas indicaciones, y me dio absoluta libertad para elegir la postura del alumbramiento. La única intervención que me hicieron fue, desde ese momento, jalearme para ayudarme con los pujos. Participaban todos, entusiasmados, incluido mi marido, que hacía de reportero gráfico, lo que, según me confesó después, le permitió vivirlo sin desbordarse por la emoción. Aunque estoy segura que, tras su aparente dureza de "súperpiloto", alguna lagrima correría por su mejilla al ver salir a nuestro hijo.
Primero salió la cabeza, enfundada aún en la bolsa, puesto que no había roto aguas. Andrés Carlos, que había colocado con suprema delicadeza los bordes que coronaban la cabecita, para que no sucediesen desgarros, me guió expertamente para girarlo y así ayudarle a terminar de salir. Más rápido de lo que se cuenta, y casi más de lo que recuerdo, yo misma saqué a mi hijo de dentro de mi vientre y lo puse en mi seno.
Ofrecieron a Francisco cortar el cordón umbilical una vez que había dejado de latir (el cordón), puesto que esta sangre es magnífica para el bebé. Aceptó, tras hacerse de rogar un poco, temeroso de hacernos daño.
Tras dejarme reposar para recobrar fuerzas, me ayudaron a levantarme y trasladarme a la silla de partos para expulsar la placenta, lo que sucedió, para mi sorpresa, más fácilmente de lo que tenía entendido que ocurría. Explorada para cerciorarse de que no había tenido daño interno ni externo –no sufrí desgarro alguno–, y tras aplicarme una solución desinfectante para protegerme, y cerciorados de la integridad de la placenta, arropada yo en varias toallas y mantas, sentada junto a mi esposo que nos abrazaba y con mi hijo siempre en brazos, aún estuve casi dos horas reposando en el mismo paritorio, recobrándome del maratoniano esfuerzo de veintidós horas de parto.
A los cincuenta minutos de vida, siguiendo las indicaciones precisas y al tiempo amorosas de mi esposo, nuestro hijo comió por vez primera de mi pecho.
Tras subir a la habitación, ver a la familia que nos esperaba, ansiosa, y posar para las fotos de rigor (es lo que tiene ser hija de fotógrafo profesional), comencé a tomar consciencia de la belleza que supone el hecho de parir, y de la entereza con que las mujeres, desde lo más remoto de la Historia, hemos dado por hecho como algo natural e inherente a nuestra condición femenina, que lo es, a lo más maravilloso que se puede obrar en esta vida.

Notas del Marido (y Padre):

Quisiera expresar varias cosas en estas breves líneas. En primer lugar, mi (nuestro) agradecimiento a todo el Hospital por su trato y su cariño y, en especial, a los componentes de los diferentes equipos médicos que nos trataron. Todos, matronas y matrones, enfermeras, ginecólogas y ginecólogos, pediatras, no sólo hicieron su trabajo con la mayor corrección y profesionalidad, sino que supieron ser *algo más*, esa sutil pero principal diferencia que media entre ser humano o ser persona. No se trata únicamente de simpatía, de cordialidad. Sentimos verdadero cariño, verdadera implicación personal, como se suele añorar de aquellos médicos antiguos que te traían al mundo, te cuidaban de niño, te trataban de mayor y, si no morían antes, te asistían en el óbito, que sabían de ti todo lo que se podía saber

porque eran partícipes de tu vida y que no eran un profesional que hacía bien su trabajo, sino parte de tu familia. Así nos trataron, como parte de su familia, con el mismo calor y afecto, con la misma afección personal, con la misma alegría y el mismo apego con el que hubiesen tratado a un hermano o un padre.
También quisiera recalcar determinadas cuestiones acerca de la función del marido/padre en el proceso del parto.
Todos tenemos nuestras propias ideas acerca de cómo se deben hacer las cosas. De cómo queremos que nos traten y de cómo quisiéramos que fuesen desarrollándose determinados acontecimientos. Pero, en un parto, nada de eso importa. Es la mujer, sea nuestra esposa, nuestra pareja o lo que se quiera, es esa persona a quien amamos, por quien decimos con la boca grande y el pecho inflado, que daríamos la vida sin dudarlo. Pues este es el momento de demostrar quiénes somos, si como hombres estamos a la altura. Nuestras mujeres, podemos estar seguros, lo estarán.
No debemos intervenir en exceso en su proceso, pero tampoco desentendernos. Si en algún momento de sus vidas necesitan de nuestra presencia, de nuestro amor, es entonces. Si fallamos en ese momento, no tendremos redención posible, no ante sus ojos, que henchidos de amor olvidarán nuestras debilidades, como hacen cada día, sino ante los nuestros. Nuestra responsabilidad de ser hombres, de ser maridos, no es traer dinero a casa ni proteger a la familia. Eso lo saben, lo pueden y lo hacen las mujeres igual, al menos, que nosotros. Nuestra responsabilidad es apoyar, ayudar y *servir* a nuestra pareja, que está trayendo al mundo a nuestro hijo, ni más, ni menos.
Habrá momentos, cada parto es distinto, en que necesiten cariño, otros en que lo que nos requieran sea apoyo moral, otros apoyo físico; en ocasiones, criterio, en otras, decisión, toma de decisiones, *saber lo que hay que hacer*.
Todo eso no viene dado por "divina gracia". Podemos fiarnos de la intuición, pero en esta época en que la información está al alcance de todos, es nuestra obligación como hombres y como maridos informarnos y estudiar no sólo las fases del parto, no únicamente la *cosa física*, sino también qué van a sentir nuestras mujeres en esos cruciales momentos. Cómo va a ser el dolor, cómo van a poder superarlo, qué van a experimentar, miedo, incertidumbre, desesperación, cansancio. Y, lo que es más importante, *cómo podemos nosotros ayudarlas*, cómo calmar su miedo, cómo apaciguar su incertidumbre, cómo animarlas y cómo distraerlas y descansarlas.
Nosotros, que durante milenios nos hemos jactado de recibir las heridas más atroces en las absurdas guerras en que hemos masacrado a nuestros vecinos, debemos aprender, primero, cómo se siente el dolor, ese dolor del que siempre hemos huido, que nos asusta sentirlo tanto como a ellas. Conocerlo, para después saber cómo vencerlo. Sólo desde esa fortaleza podremos ser útiles hombres, merecedores de nuestras mujeres, y no timoratos peleles que se desmayan en la sala de partos. No es malo ni vergonzoso emocionarse cuando la mujer que amas pare a tu hijo, pero es indigno, vergonzante y patético no saber estar a su altura.
En algunos momentos deberemos distraerlas, leyendo, charlando, contando anécdotas o hablando del tiempo. En otros, deberemos saber cómo y cuándo callarnos, dejarlas que se concentren en sí mismas, en aquél lugar obscuro, profundo e íntimo en el que el dolor no duele y el mundo no resuena, si te dejan estar en él. Si las cosas se tuercen, si algo va mal, o si lo parece, nuestra entereza deberá ser el cayado en el que ellas puedan apoyarse. El dolor mina nuestras defensas morales, y el temor o la incertidumbre de que algo malo pueda pasar es capaz de sumirnos en una profunda, aunque momentánea, depresión, que además

no permitirá alcanzar la concentración necesaria para sobrellevar el trance. Y, si flaquean, debemos ser la voz suave, tranquila, amorosa, la voz que las guía y que las conforta, que sabe qué hay que hacer, cómo hay que hacerlo, que les hace saber que *sabemos* qué les pasa y cómo se sienten, y que nuestra fuerza es la suya, que no están solas, sino que nuestro amor es tal que es capaz de sobrepasar lo *físico* y que las nuevas fuerzas que sienten son las que nosotros les damos. ¿No dijimos en algún momento que moriríamos por ella? Pues no hemos de morir, solamente hemos de saber *ser*. Y, para eso, hemos de estudiar, profunda y detenidamente. El parto, sus procesos, sus dolores. Pero, también y principalmente, a ella, a esa persona que tanto amamos. ¿Nos costará estudiar sus reacciones, sus miedos, aquellas cosas que incluso no nos cuentan, pero que debemos saber para ser nosotros?

Somos los héroes de esta historia, esta es la heroicidad que se nos requiere como hombres, no picarnos con el primer imbécil en un semáforo o demostrar que bebemos una copa más de matarratas que el de al lado. Y, como verdaderos héroes, somos quienes estamos detrás, quienes ayudamos a nuestra amada a que haga eso que la Naturaleza nos ha privado a nosotros: concebir, desarrollar y parir a nuestros hijos. Ese es nuestro heroísmo, y ese es el momento clave y crucial de nuestra vida.

Por último, quiero expresar a mi esposa varias cosas. El amor inmenso, desbordante, que siento por ella, no le es desconocido, como tampoco que, si soy ese héroe, es por y para ella, y si no lo soy, es a mi pesar.

Pero hay algo que no sé si sabe y que, para que quede claro, quiero dejar por escrito. Y esto no es sino la profunda admiración que siento por ella, por su entereza, su fuerza, su claridad de ideas y de pensamiento, su decisión inquebrantable y su valentía, y que aún la amo más por haber decidido, libremente, por su deseo y voluntad, por su amor hacia mí, ser la madre de mi hijo; pasar por trances que muchas eligen por egoísmo, por el desinterés que resulta del amor; ella ha creado una vida, parte de mi propia vida, por amor a mí. Gracias por tu amor.

Francisco.