

LA DANZA DE DAR A LUZ

LA APARICIÓN DE LA VIDA

Cuando uno ve el acto de dar a luz como una iniciación a ser una mamá, o un rito de paso, termina de ser un acontecimiento médico y empieza a tomar una vida propia, completamente individual y particular a la mujer que está dando a luz. Por consiguiente, presentamos la experiencia del trabajo de parto y del nacimiento desde el punto de vista de la mujer, en lengua simbólica. Hemos incluido, por partes, la terminología médica solo para facilitar la comprensión de las etapas, ya que estamos más acostumbradas a esa terminología.

Vocabulario:

El Embarazo – Un Viaje hacia el Nacimiento

Los Padres - Co-Creadores

La Madre - La Matriz, El Recipiente, Yin, Energía Magnética

El Padre - El Guardián, La Fuerza, Yang, Energía Eléctrica

El o La Obstetra, etc. - La Guía, El Guardián, El Facilitador

El Trabajo de Parto - El Viaje o La Jornada

El Nacimiento – La Aparición de la Nueva Vida

El Velo - La Cortina que separa la Realidad Ordinaria de un Estado Alterado.

Entre los Mundos - El estado alterado, o un estado de trance, donde la oportunidad existe para tener acceso al estado místico de la transformación. Realizaciones profundas pueden surgir en este estado; nuevas verdades pueden manifestarse; la realidad no-ordinaria puede traer nueva información y nuevas perspectivas y alterar por siempre la conciencia del individuo y de la familia.

LA DANZA DE DAR A LUZ

Empezando el Viaje: el Embarco Antes de que el trabajo de parto se profundice, la mamá está trabajando con el ritmo de sus contracciones, su cervix madura y se abre: floreciendo.

Entrando al Velo La mamá toma pasos hacia el velo, tirando suavemente por un lado las cortinas del mundo espiritual donde su hijo la espera.

Entre los Mundos Ahora la mamá está entre los mundos, en el espacio donde la luz y las sombras se entrelazan: el lugar en donde ella y su hijo se unen.

La Llamada La danza de la mamá y de su bebé cuyo ritmo mueve constantemente a ambos hacia la puerta del nacimiento.

La Quietud El espacio dentro y alrededor de la madre está tranquilo y en calma. En esta tranquilidad la mamá celebra el alma de su hijo, alistándolo para hacer la transformación del reino espiritual a la manifestación terrenal.

Las Olas del Nacimiento Las olas del nacimiento que pulsan a la matriz, bajando al niño y trayendo a la mamá devuelta del velo.

La Coronación La corona del bebé emerge, la luz y la energía del bebé brilla fuera de la puerta de nacimiento de la madre. El bebé pronto entrará al mundo.

El Nacer La aparición del bebé de la puerta de nacimiento en la manifestación física completa: primera respiración y observación de sus alrededores. La aparición de la placenta.

El Regreso El regreso de la mamá a su cuerpo, trayendo de vuelta sus energías y aterrizándose: la realización de sus alrededores.

Conociéndose La mamá saluda a su bebé y se conecta con esa nueva bendición en su vida. Ella y su nueva familia se unen y comienzan a tejer la tela de la nueva familia.

La Comuni3n La uni3n com3n de la familia; la comprensi3n de la bendici3n que es el nuevo ni3o para la madre, el padre y el mundo.

Tejiendo la Historia Recogiendo los hilos dorados del nacimiento y tejiéndolos juntos para crear la historia impresionante y humilde del nacimiento.

LAS ETAPAS DE LA DANZA

El Embarco

(Fase Latente del Primer Periodo del Trabajo de Parto)

Al inicio del trabajo de parto la mujer se da cuenta que el proceso realmente ha comenzado. La mamá puede estar emocionada, quizás un poco nerviosa, preocupada con el bienestar de sus queridos, asegurándose de que estarán bien cuidados durante su ausencia. Recién, quizás, ha hecho muchas actividades en un intento final de organizar todo, cuidando de todos los últimos detalles en preparación a la llegada del nuevo bebé. Dependiendo de sus costumbres y constitución, puede ser que ella llame a toda la familia para estar con ella, o puede que silenciosamente se va, avisando, en este momento, a su escogida “guía” que el viaje está por comenzar.

En estas horas la mamá a menudo siente ganas de conversar y compartir sus impresiones mientras la jalen hacia “el velo”. Ella está siendo estirada y moldeada; sus sensaciones son fuertes, intensas, y de gran alcance. La mayoría de las mamás experimentan esto como diversos grados de dolor. Las olas se repiten con un aumento gradual de intensidad y frecuencia, llevando a la mamá hacia lo Desconocido.

En lenguaje moderno, este sería considerada la fase latente de la primera etapa del trabajo de parto. El cérvix está comenzando a borrar y a dilatar y esta etapa dura hasta que la madre alcance 4 cm de dilatación. Las contracciones duran generalmente de 30 a 45 segundos vienen regularmente cada 5 a 10 minutos.

Las contracciones crecen en intensidad y llegan a ser coordinadas y rítmicas. Mientras tanto la mamá se acerca más al abismo que la separa de realidad ordinaria. Llega a ser evidente que la están llamando. Con cada contracción sucesiva está cada vez menos presente en la realidad ordinaria. Su personaje habladora desaparece, sustituido por una seriedad creciente.

Entrando al Velo

(Primer Periodo: Fase Activa)

La madre alcanza un punto en su viaje cuando ya es hora que vaya sola. Las endorfinas producidas por su cuerpo durante su “embarco” han comenzado a cambiar su conciencia y entra el reino de un “estado alterado”. Ella viaja al borde de su realidad, de sí misma, abre el “velo” y se va más allá.

En términos convencionales, la madre ha alcanzado la dilatación de 5 cm y el carácter del trabajo de parto cambia. Las contracciones comienzan a durar cerca de 60 segundos y vienen cada 5 minutos. La mamá ya no se siente habladora y ya no está interesada en los detalles ni los específicos que ocurren en su alrededor.

Entre los Mundos

(Continuación del Primer Periodo: Fase Activa)

Durante esta etapa es muy común que la mamá anhela privacidad, silencio, calor, el apoyo de su pareja y la intimidad de la oscuridad. Ella mira a su guardián para saber que ella está segura y que nadie interrumpirá la naturaleza sagrada de su viaje, distrayéndola o poniéndole cualquier expectativa en ella. Primordialmente, ella busca a su pareja para ver si él está con ella. Ella lo llama para que entre a su mundo y juntos hablan un lenguaje silencioso mientras que las sensaciones entre ellos llegan a ser más poderosos e intensas. Nadie debería interrumpirlos: están “Entre los Mundos”. Se conectan con el alma y el espíritu de su hijo. Pueden tener visiones, ver colores, oír la voz de Dios, de los ángeles o la voz de su hijo. Lo que sea su experiencia, es única y particular a ellos como pareja, padres y familia.

La madre continúa experimentando contracciones más largas y más fuertes – duran de 60 a 75 segundos, o casi a 90 segundos. Se dilata de 5 a 8 hasta 9 cm. El trabajo de parto se considera duro y generalmente doloroso: o quizás las palabras ‘fuerte’ e ‘intensa’ pueden servir para expresar las sensaciones sentidas por la madre.

La Llamada

(El Final del Primer Periodo: Transición)

La mamá se da cuenta de que se está acercando a la cima de la montaña. Se encuentra en lo profundo de su mundo, más allá de todo lo antes conocido. Se ha estado abriendo continuamente hacia la sabiduría - la revelación - y ahora se encuentra más cerca al alma de su hijo o hija. Por eso ha venido – para alcanzar el alma nueva, la nueva persona que es su hijo y el hijo de su pareja, y a traerlo a la tierra. Ella oye la llamada, ella convoca a su hijo y juntos regresan de nuevo a la tierra.

Ésta etapa es a menudo la parte más precaria del viaje. La mamá convoca a todas sus reservas y ella quiere saber que su pareja está totalmente presente apoyándola. Ella confía que su guía está siguiendo su curso y que está preparado para todo al otro lado de la tormenta. La mamá está más valiente y valerosa que nunca.

La etapa de transición se considera la etapa más intensa y más asustadiza para la mamá. Las contracciones son largas y duras – duran 90 segundos o más y vienen cada 3 o 4 minutos. Finalmente llega a dilatarse a 10 cm. La energía está agitada y a menudo la madre forcejea brevemente. De repente dice que ya no puede más, que ya no aguanta. Pero es precisamente cuando ella encuentra la fuerza y humildad para rendirse completamente a una fuerza superior. Ella necesita el apoyo de los demás en este momento para encontrar su propio camino sin ser juzgada en un momento tan crítico. Ella necesita oír la llamada en su propia lengua y en sus propios términos. Cuando ella lo hace, el viaje de vuelta al hogar se inicia. Cualquier distracción en estos momentos puede ser confusa y peligrosa.

La Quietud

Éste es el período de gran calma y paz que ocurre después de la transición. Todo es tranquilo y reservado y la mamá sabe lo que sucede. Ella está con el alma de su bebé, ambos tranquilos y serenos, remando hacia las orillas de la tierra. Puede ser que descansen en los brazos de su pareja o que entre en un estado tranquilo para recuperar su energía. Su viaje no se ha terminado. Ella tiene que enfrentar las siguientes olas antes de alcanzar la orilla: pero por ahora ella está en paz.

En el manejo moderno del trabajo de parto, no hay un reconocimiento de esta etapa del parto. Una vez que una madre alcanza la dilatación completa la animan generalmente a comenzar a empujar. Sin embargo, en el paradigma holístico, esta etapa, que dura generalmente de 20 a 40 minutos (pero puede ser tan corto como 5 minutos o puede durar horas), es el tiempo en que la mamá se recupera sus energías para dar a luz. El trabajo de parto parece parar. Las contracciones paran o se retrasan literalmente y la madre puede caerse dormida o cae en un trance reservado meditativo. Cada uno espera en el silencio hasta que se reinician las contracciones.

Esta etapa es diferente para cada mujer y en cada trabajo de parto, pero en un trabajo de parto donde no hay ninguna expectativa ni una programación fuerte en cuanto a cómo realizar un trabajo de parto, este etapa dura generalmente unos 30 minutos. Cuando se termina este periodo de descanso, las contracciones vuelven y la mamá vuelve muy despierta. Está entrando las últimas olas y está cerca a la orilla.

Las Olas del Nacimiento

(Segundo Periodo: Periodo Expulsivo)

La mamá coloca de nuevo sus pies en la tierra. De ninguna manera su viaje se ha terminado pero las cosas son diferentes ahora. Ella todavía está “entre los mundos”, pero ahora como una nueva mujer. Ella es viva y active y dice a todos : "Retroceden. Estoy a punto de dar a luz." Ella encuentra su propia posición, su propio ritmo. Sus ojos están enfocados en la orilla: ella está de regreso, trayendo un gran regalo.

Para la mayoría de las mujeres, en la etapa expulsiva se sienten bien. No importa cuán cansador ni agotador fue su viaje, la mamá experimenta un segundo viento, un nuevo arranque de energía y entusiasmo. El nacimiento se convierte en un acontecimiento activo. El estado receptivo de estar “entre los mundos” lleva al estado activo de navegar las últimas olas.

La mayoría de las mamás (que están empoderadas) se encuentran dotadas con una fuerza intensa. Las sensaciones se consideran fuertes, intensas y poderosas en lugar de ser dolorosas. Una mamá que está alerta, erguida y bajo su propia autoridad sabrá por instinto qué hacer. Ella encontrará el lugar, la posición y el ritmo apropiados para el trabajo que ella está haciendo. Ella conocerá absolutamente cómo dar a luz a su bebé.

En el modelo moderno esta etapa es conocida como el segundo periodo del parto o la etapa expulsiva. Es anunciado por el hecho de que la mamá ha alcanzado 10cm de dilatación y el cérvix ha sido retraído completamente hacia el útero. El bebé ahora comienza a moverse desde el útero hacia el canal de parto en virtud de que el útero empuja de arriba hacia abajo. Con cada contracción el útero se contrae y dirige al bebé hacia la luz. La sensación de empujar es una reacción involuntaria - ocurre cuando la cabeza del bebé sale del útero y toca el piso pélvico de la madre. Este estímulo muscular de la mamá la hace sentir una onda sensacional y le da el deseo fuerte de pujar.

Mientras que la mamá comienza a pujar junto con la contracción, la cabeza fetal se flexiona y el bebé se mueve hacia el canal de parto. A medida que el viaje continúa, el bebé gira debajo del hueso púbico y la acción de la musculatura uterina junto con la dirección de la mamá le lleva a la coronación. Las olas empujan el barco a la orilla. La mamá guía el barco, dirigiendo, remando, sabiendo exactamente cómo moverse y qué hacer.

Las madres tienden a vocalizar durante el trabajo de parto. En la etapa temprana - “el embarco” - la mamá es a menudo habladora y responsiva al ambiente. Mientras el trabajo progresa y la mamá alcanza “el velo” (la fase activa - de los 5cm) ella llega a ser más quieta y responde a su propio ambiente interno. Su vocalización puede cambiar a un suspiro, al tarareo, u otros sonidos como “ooommm” o “aaaaahhh”. Mientras que ella avanza entre los mundos estos sonidos se profundizan y se vuelven más intensos. Puede ser que la mamá comienza a moverse, a gemir y a darse totalmente a la calidad primordial de esta experiencia tan poderosa. Durante “la convocación” puede ser que se comunique en voz alta al universo, a su pareja o al alma de su hijo - generalmente manteniéndose en un estado profundo y puesta a tierra pero de vez en cuando expresando la intensidad de este viaje con sus compañeros.

La mamá puede pedir a veces apoyo y aseguración en estos momentos, o puede ser que entre más profundamente en sus propios reinos. Durante “la quietud” un silencio prevalece. Cuando la madre comienza a “navegar las olas,” sus sonidos cambian. Más ruidoso y más profundo aún, los sonidos que emanan de la madre que da a luz son los sonidos de abrirse: se está despejando un canal y todo se mueve para acomodar al bebé. Estos sonidos pueden dirigir al bebé al extremo del túnel y pronto el bebé es visible en “la puerta de nacimiento”. Ahora la mamá experimenta una fuente de adrenalina. Con la velocidad de la luz ella sale de su trance y está consciente de su realidad terrenal. Ella está de vuelta y está lista para traer a su bebé a tierra seca.

Coronación y Nacimiento

A la hora de coronar la parte más grande, la cabeza del bebé, ha pasado por la puerta de nacimiento. Muchas veces la mamá está extasiada y llena de energía. Puede ser que grite como si anunciara su regreso. Puede que se sienta abrumada en su viaje de una dimensión a otra, pero ella nunca está perdida en lo que haga. Ella simplemente está dando a luz a su bebé. Puede ser que su pareja la apoye mientras se arrodilla para dar a luz o puede estar delante de ella, listo para coger a su hijo. Quizás otro par de manos, las de una abuela, partera u obstetra, están

listos para asistir o, por otro lado, quizás no. La madre no está fuera de control, el nacimiento no es caótico, no hay histeria ni confusión.

El Regreso

El bebé resbala hacia un nuevo mundo. La mamá es transformada. Ambos experimentan un período de reintegración y reorganización. Esta etapa puede tardar cerca de 5 minutos y es similar a la quietud. La mamá y el bebé se están estabilizando - reorganizando la estructura molecular - y puede ser que ni uno ni el otro haga algo que es visiblemente evidente por algunos momentos. El bebé está cambiando de la circulación fetal a la circulación neonatal, está iniciando respiraciones, está sintiendo el aire por primera vez, está escuchando, está viendo, y está experimentando, en un estado de la quietud, sus primeras impresiones de este planeta. La mamá está viendo el planeta a través de nuevos ojos. Ella se sentará generalmente en silencio por algunos momentos permitiéndose volver a su conciencia normal. De allí, recién, se estira la mano para tocar a su bebé.

Conociéndose

Durante este periodo, la mamá y el papá están maravillados: maravillados de su bebé, de uno a otro, de los reinos asombrosos en los cuales acaban de viajar. Con maravilla y reverencia se acercan a su bebé. Inicialmente puede ser que lloran sin hablar, todavía envuelto en el capullo místico de su mundo. Esto puede pronto llevar a las expresiones del placer mientras que los padres se acarician y hablan entre ellos y su bebé.

El período del regreso y de conocerse son épocas en que las distracciones se deben guardar a un mínimo para respetar la vinculación inicial entre los padres y el bebé. Los estetoscopios, las cámaras que destellan, los perillas de goma, las manos y las voces con excepción de la madre y del padre pueden ser quebrantadores e inapropiados durante estos primeros minutos vitales, especialmente si los padres quieren que se honre la santidad del proceso de la vinculación inicial.

La Comuni3n

Éste es el punto en el cual los padres eligen compartir a su nuevo bebé con los otros en el cuarto. Se invita a los niños, amigos y asistentes que vengan más cerca y saluden el recién nacido. La madre y el bebé están alertas y receptivos. El padre está procesando la experiencia y está asimilando a su familia. Se ofrecen felicitaciones y una celebración reservada sobreviene.

TÉRMINOS Y SIGNIFICADOS BÁSICOS

dilatación - abertura del cérvix: medido en la dilatación de los centímetros (0-10)

borramiento - adelgazamiento del cérvix: medido en los porcentajes (0-100%)

el descenso - la posición de la parte del bebé que se presenta, concerniente a las espinas dorsales de la madre

encajamiento - la parte que se presenta ha entrado en la pelvis y ya no está flotando

descenso cero - la parte que se presenta está nivel con las espinas ciáticas de la madre

descenso negativa - la parte que se presenta está más arriba que las espinas ciáticas: flotante

descenso positiva - la parte que se presenta está más baja que las espinas ciáticas: descendente

presentación anterior - el bebé está haciendo frente a la parte posterior de la madre: posición preferida - también designada el "occipital anterior"

presentación posterior - el bebé que mira hacia el lado anterior de la madre: también designado el "occipital posterior"

presentación cefálica - la parte del bebé que se presenta es la cabeza del bebé

presentación podálico - la parte del bebé que se presenta son las nalgas, rodillas o pie/pies: ocurre en 3-4% de los partos

transverso - la parte del bebé que se presenta es el hombro, un lado, un codo o una mano: ocurre en .5% de los partos

fase prodrómica - la tonificación del útero o la fase temprana prolongada del trabajo de parto

fase latente - la cerviz dilata de cerrado a 3-4 cm

fase activa - 4 cm a la dilatación de 7-8 cm

transición - dilatación de 7-8 cm a 10cm

coronación - la cabeza del bebé (o la parte que se presenta) ya no se retrocede entre las contracciones

el primer periodo - del inicio del trabajo de parto al dilatación de 10cm.

el segundo periodo - de la dilatación completa al nacimiento del bebé: etapa expulsiva

el tercer periodo - del nacimiento del bebé hasta el alumbramiento de la placenta

MODELO MÉDICO: ETAPAS DEL PARTO

Contracciones de trabajo del parto prodrómicas: la tonificación del útero - puede ser un señal de que pronto viene el trabajo de parto.

Primer Periodo: Periodo de Dilatación

- **Fase Latente:** 0-4 cm de dilatación, contracciones de 20-30 segundos de largo, vienen cada 5 a 10 minutos.
- **Fase Activa:** 4-10 cm de dilatación, contracciones que duran hasta un minuto, vienen cada 3-5 minutos.

Segundo Periodo: Periodo Expulsivo: de 10cm hasta que nazca el bebé.

Tercer Periodo: El alumbramiento de la placenta.

por
Obstetra Diane Pilgrim