

Adiós cigüeña

EL PLACER DE PARIR

SOLEDAD GALÁN

Adiós cigüeña

EL PLACER DE PARÍS

OBERON

Primera edición: mayo, 2009

© Del texto: Soledad Galán, 2009
© Del prólogo: Longinos Aceituno, 2009
© Oberon. Grupo Anaya, S.A., 2009
Juan Ignacio Luca de Tena 15
28027 Madrid
Teléfono 91 393 86 00
www.oberoneds.com

ISBN: 978-84-9877-220-3
Depósito legal: M-15.583-2009
Impresión: Lavel, S. A. Humanes de Madrid (Madrid)
Impreso en España

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

A mi hija Ruth, que fue gestada al mismo tiempo que este libro y a cuyo empeño en *vivir despierta* debe este su escritura a salto de siesta.

Y muy en especial, al hombre de mi vida, por hacer suyo el deseo de regalarle a nuestra hija un nacimiento íntimo y respetuoso, sin violencia.

Dar a luz es un íntimo acto de amor, y el lugar adecuado para hacerlo es un lugar donde uno podría hacer el amor.

SHEILA KITZINGER

El parto debería ser revelador, en el sentido de que cada mujer debería poder parir de la manera más cercana a lo que ella es en esencia.

LAURA GUTMAN

Toda madre, todo bebé, tiene derecho a vivir el parto en toda su intensidad, con toda su carga emocional. Respetando el nacimiento, respetamos al ser humano; respetamos la vida.

ENRIQUE BLAY

La información compilada en este libro es rigurosa y actual. De ninguna manera supone una llamada a parir sin la asistencia de profesionales de la atención al nacimiento o a no realizarse las oportunas revisiones médicas durante el embarazo y el puerperio.

Ni la autora, ni el prologuista, ni la editorial son susceptibles de responsabilizarse ante las decisiones personales tomadas fruto de la lectura de este libro.

Notas aclaratorias

Para facilitar la comprensión y agilidad de la lectura, la obra recurre al empleo del masculino genérico. De este modo, aunque aparezca escrito *hijo* o *niño*, se entiende que puede referirse a *hija* o *niña*. Lo mismo sucede en lo concerniente a las profesiones, con la excepción de la de matrona. Así pues, en el libro, los términos *matrona*, *partera* o *comadrona* se usan indistintamente para los dos sexos.

Por el mismo motivo, el texto renuncia a detallar los pormenores y procedencia de cada uno de los estudios científicos expuestos. De tal manera que solo refleja las conclusiones o los aspectos considerados de utilidad, y deja aquellos para la bibliografía, por si el lector desea recabar más datos sobre los mismos.

Agradecimientos

Cuando supe que estaba encinta, no conocía a nadie del campo del nacimiento humanizado o de baja intervención. Sin embargo, a medida que el embarazo progresaba, varias personas de ese ámbito fueron entrando en mi vida, o yo en la de ellas, con todas las preguntas de que era capaz y con las ansias tercas de ofrecerle a mi hija el regalo más fascinante de todos: un alumbramiento natural para el que mi cuerpo y el suyo estaban cabalmente preparados.

A ese obsequio y al libro que, luego, surgió de él, han contribuido muchos profesionales de la asistencia al parto. A todos ellos, mi gratitud infinita por hacer posible los dos. En particular, al doctor Longinos Aceituno, obstetra sabio y entregado, que revisó los aspectos médicos de este libro, y me abrió las puertas de su tiempo y del Hospital La Inmaculada. A Teresa Sánchez, comadrona, por las respuestas, el zumo y los consejos. Y a las matronas expertas Sebastian Macors (el hacedor de milagros), Ana Rufo (mi

ángel de la guarda) y Blanca. A los tres, Ruth y yo les debemos un parto natural intenso, deslumbrante, único y salvaje.

Gracias también a las matronas Mercedes, Alicia, Francisco Javier Trujillo, David, Ana María Pérez y Nuria Barberá, por las infusiones y las mil respuestas, así como por los artículos, *links*, páginas web, teléfonos y direcciones de interés.

A Trinidad Martínez, Eva Rodríguez y Nuria González, fisioterapeutas que me descubrieron la grandeza de mi propio cuerpo ideado para dar vida. A Tania, Charo y María Isabel Fernández, y a tantas y tantas mujeres que me han contado la historia de sus partos para que otras madres que hayan sufrido experiencias irrespetuosas no se sientan solas. Algunas se permitían relatarla por vez primera y he tenido el privilegio de poder escucharla. Gracias.

Asimismo, mi agradecimiento sincero a todos los ginecólogos, obstetras, matronas, neonatólogos, pediatras y demás profesionales sanitarios que han respondido a mis preguntas y colaborado de un modo u otro en este libro. A quienes han querido que apareciera su nombre y a quienes han preferido ocultarlo. A todos ellos, mi gratitud por las experiencias compartidas y las reflexiones, a favor o en contra de un nacimiento no medicalizado. Sin olvidarme de las doctoras Raquel González, que aportó cariño e ideas valiosas en igual medida, y Belén Cabezas, que respondió siempre a mis dudas con paciencia infinita y que atendió una llamada de teléfono un viernes de mayo, entrada la noche.

A asociaciones como *El parto es nuestro*, *La liga de la leche*, *Nacer en casa*, *Dando a luz* y la *Plataforma pro Derechos del Nacimiento*, por su información cuidada y actual, y por su preocupación por que las mujeres conozcan sus derechos a la hora de dar a luz.

Debo mucho a los expertos en maternidad y salud preocupados por hacerles llegar a las mujeres información contrastada sobre el parto natural, a través de investigaciones fiables cuya base es una rica literatura científica. En especial, a Michel Odent, por la lucidez de todos sus libros, a Thérèse Bertherat, Laura Gutman, Henci Goer, Carlos Burgo, Sheila Kitzinger, Gro Nylander, Leilah McCracken, Casilda Rodríguez, Carmen Gabilondo e Isabel Fernández. A su vez, mi gratitud y enhorabuena a la cineasta Iciar Bollain, que un día concibiera el cortometraje *Por tu bien*.

Mi agradecimiento también ha de ir a mis editores, Miguel Ángel Matellanes y Charo Cuevas, porque confiaron en este libro cuando solo era un deseo; y sobre todo por permitirme disfrutar en toda su plenitud el gozo de la maternidad sin presiones en la fecha de entrega.

Por último, agradezco profundamente la generosidad de mi marido y de mi madre. Este libro no habría sido escrito sin su amor y entrega absoluta. A mi madre le debo a su vez la experiencia de la maternidad como un regalo inigualable de la naturaleza. De igual modo, le agradezco a mi hermana que alentara y creyera en este texto tanto como en mí misma. Gracias también a la bella Andrea, que cuida de Ruth como de una hermana menor. A María, por sus caldos

nutritivos y el afecto. A Mari Carmen y a Ángela, cuya casa siente Ruth como propia. A sus pediatras, Marisa García Gestoso y Nuria Mendoza. Y a mi amiga Mari Cruz, que prefiere que escriba novelas.

Prólogo

Hace unos años era imposible predecir el cambio tan importante que iba a tener la asistencia al parto y al nacimiento. Aunque todavía queda mucha tarea por hacer, hay que ser optimista: quizá pronto podamos decir que los nacimientos «respetuosos, íntimos y sin violencia» son la práctica habitual, dentro de nuestro sistema sanitario público, y no la excepción. Este cambio se deberá a muchos factores e implicará a profesionales, asociaciones, sociedades científicas. Pero Ruth también será responsable de una pequeña parte, ya que motivó a su madre a buscar otro tipo de parto que rompiera con la mecánica de la rutina intervencionista establecida.

El título del libro muestra ya esa intención de ruptura con la hoja de ruta institucionalmente definida para asistir el parto y el nacimiento. En este sentido, Soledad Galán ha sido muy valiente al describir situaciones difíciles de entender si no se ha parido. Y es que es cierto que no existe «una persona más dócil que una mujer embarazada» porque la salud de su hijo es su máxima preocupación. Por eso muy pocas intentan salirse del protocolo impuesto en los hospita-

les a la hora de dar a luz. Qué injustos somos los sanitarios cuando decimos frases como «dentro de poco estaréis otra vez aquí si os preocupa vuestra hija», «si no quieres epidural, allá tú» o «a las del parto natural os llevaba yo a África». Sin embargo, comentarios de este tipo son moneda común en un hospital. Y eso que nadie puede discutir que la protagonista del parto es la mujer y, por tanto, en un parto normal, sin complicaciones, es su voluntad la que cuenta. No obstante, los sanitarios nos sentimos a veces, equivocadamente, los protagonistas del acto del nacimiento. Soledad explica muy bien este proceso de insensibilización y adoctrinamiento de la mujer para que esta actúe a modo de espectadora de su propio parto. Un proceso que comienza en el embarazo y al que contribuye en gran medida una educación maternal que enseña a la mujer a ver como naturales e imprescindibles actuaciones que no lo son en absoluto y que dificultan el desarrollo fisiológico del parto, además de que pueden perjudicar a la madre o al hijo (inmovilidad postural, monitorización fetal continua, episiotomías, inducciones indiscriminadas, analgesias...).

Sobre este tipo de prácticas es necesario advertir a las mujeres y a los propios profesionales. Porque estas intervenciones médicas pueden traer consecuencias que la gestante desconoce, consecuencias demostradas por la ciencia; por ejemplo, que la primera fuente de cesáreas son las inducciones o que el empleo de analgesia epidural puede conducir a un parto instrumentalizado (con ventosas o fórceps). De hecho, en los sistemas sanitarios de muchas comunidades autónomas, se ha incentivado la administración de analgesia epidural sin considerar sus posibles efectos secundarios, lo que no es una cuestión superflua porque los partos instru-

mentales son el principal factor de riesgo de los desgarros graves del periné y estos a su vez de la incontinencia de gases y heces. La prevalencia de la lactancia materna en estas mujeres va a ser mucho menor que en aquellas que tienen un parto eutócico. En el libro también se nos recuerda con acierto la pandemia de cesáreas que hay en gran parte del mundo.

Yo soy ginecólogo desde hace veinticinco años y me siento orgulloso de mi trabajo. Por eso hay hechos y actuaciones en un paritorio y en una sala de dilatación que me duelen en lo más hondo de mi alma, actuaciones y hechos que narra la autora de este libro y que son verdad. Así se atiende un parto en nuestra sanidad, así atendemos un parto los profesionales de la salud, sin tener en cuenta muchas veces el mejor conocimiento científico disponible y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por ello, no solo las mujeres sino también todos los sanitarios deberíamos leer este libro, para tratar de comprender lo que siente una mujer durante el proceso del nacimiento de un hijo, un momento irrepetible de su vida. La descripción que hace Soledad del trabajo de parto es apasionante y da buena prueba de que la percepción de cómo se supere esa vivencia va a tener gran importancia en la vida futura de la madre y del bebé, y en su relación afectiva.

Si queremos que la asistencia al parto cambie debe cambiar a su vez la idea de este como patología y de la mujer como enferma. Sobre esto, la autora nos indica el camino que tenemos que seguir los profesionales que trabajamos en el área de partos: la colaboración de comadronas y ginecólogos, en el ejercicio del cometido específico de cada uno, sabiendo que las funciones de ambos son complementarias. Hay que

conseguir que las matronas no se sientan azafatas de día y comandantes de vuelo por la noche, cuando el ginecólogo se acuesta y ellas pueden llevar a la práctica las recomendaciones de la OMS para ofrecerle a la mujer un entorno hospitalario de confianza y libertad a la hora de parir.

Por último, quiero agradecer a Soledad Galán que haya pensado en mí para realizar este prólogo. Pues esto me ha permitido leer un libro que ayudará a las mujeres y a los profesionales a posicionarse en una nueva cultura del nacimiento. Bienvenido sea.

DR. LONGINOS ACEITUNO

Coordinador del Proceso del Embarazo, Parto y Puerperio del Servicio Andaluz de Salud y experto del Ministerio de Sanidad y Consumo en la elaboración de la *Estrategia de Atención al Parto Normal*.

CAPÍTULO UNO

**Por qué surgió este libro:
de la experiencia personal
a la evidencia científica**

UNA CLASE DE EDUCACIÓN MATERNAL

Gracias a la epidural, ya no hay gritos en los partos.

Era la cuarta sesión de las clases de preparación al parto de un centro de salud de la Seguridad Social. La clase destinada a estudiar un parto en vivo. Así que nuestra educadora maternal, una robusta matrona de unos cincuenta y cinco años, había apagado la luz y conectado un vídeo de un parto de 1994 en un hospital público. La imagen, sin sonido, estaba muy deteriorada por los catorce años de uso, pero ella nos traducía entusiasta cada escena:

—Aquí ella le dice al marido: «Huy, que me viene una contracción». ¿Veis cómo comienza a respirar?

Y todas empezábamos a buscar en lo que parecía ser el rostro de la parturienta filmada los gestos de dolor. Sin embargo, ella seguía en apariencia tranquila, agarrada a su panza, yendo y viniendo de la sala común de di-

latación al silloncito rojo del pasillo donde la esperaba el que nos había aclarado la matrona que era el marido. Al hombre tampoco se le distinguía con nitidez, pero podía apreciarse más cara de susto que a la embarazada.

Una de nosotras dejó caer con escepticismo:

—¿Seguro que está a punto de parir? En mi primer parto yo no grité por vergüenza, porque hubiera gritado con todas mis fuerzas, por el dolor.

La matrona giró su nuca hasta dar con ella.

—Pero si ya no se grita. Gracias a la epidural, ya no hay gritos en los paritorios.

Se escuchó un leve murmullo y ella lo atajó antes de que creciera en vigor.

—Chsssss, que os perdéis lo mejor. Ahora la llevan a ponerle la epidural.

La mujer que había hablado antes sentenció a media voz:

—Yo, con la epidural, hiperventilé. Y solo se me insensibilizó una parte; la otra pierna no.

Nuestra matrona, a lo mejor harta de tanta intrusión, le soltó esta vez sin volverse:

—Hija, qué mala suerte tuviste. Te moverías...

Es de suponer que su insinuación surtiera efecto, pues ni la mujer a la que iba dirigido el comentario ni ninguna otra dijo nada más. De este modo, la clase visionó el resto de la película callada. Solo la matrona se agitó pizpireta de vez en cuando para apuntar algún dato de interés.

—Y ya está —concluyó. La embarazada del vídeo había parido—. Ahora la cosen, la preparan y la llevan a la sala de postparto.

Nos miró como una actriz esperando un aplauso al final de una obra de teatro. Nadie aplaudió, ni hizo gesto alguno, aunque empezaron a hacerse notar cu-chicheos y suspiros varios. Nuestra matrona aprovechó entonces para finalizar la clase repasando los ejercicios de respiración que teníamos que aprender para emplearlos cuando llegara el momento del parto.

—Imaginaos que viene una contracción. Ahora: ummm, jahhh, ummm, jahhh.

No habían transcurrido ni diez minutos cuando una de las asistentes musitó:

—Perdona, me estoy mareando.

La matrona la miró con sonrisa compasiva:

—Eso es al principio. Después de practicar los ejercicios respiratorios en casa, os saldrán de rechupete —se llevó a la boca el dedo pulgar y el índice, unidos por las yemas, y emitió un sonido parecido a un «chup»—. Si es muy fácil: un, dos, un, dos, cogemos aire por la nariz llenando la barriga y lo soltamos por la boca, vaciándola. Ummm, jahhh, ummm, jahhh.

La que se desmayaba era una mujer embarazada de su primer hijo que, a tenor del comentario de la matrona, debió de pensar que no ponía suficiente empeño, que no lo intentaba con todas sus fuerzas; que no era una buena madre. Porque si fuera una buena madre, si se sirviera de todo su potencial físico, si hiciera caso, punto por punto, de las indicaciones de aquella experta en embarazos, partos y puerperios, controlaría su equilibrio; no se marearía. Porque una buena madre no flaquea. Una buena madre aprende rápidamente todo lo que le enseñan que ha de hacer en cada mo-

mento. Una buena madre no hiperventila. Pero ¿qué sucede si a una buena madre se le recomienda que respire en cada contracción al revés de lo que su cuerpo le demanda? Que en cinco minutos se ha quedado sin aire, agotada; sin fuerzas. Sin embargo, aquella madre y las veintiuna restantes que la acompañaban en las clases de educación maternal parecían intentar ir en contra de su cuerpo, de su instinto, de su sentido común para no defraudar a una mujer a la que acababan de conocer y que «de esto» sabía mucho.

Así que ninguna embarazada cuestionó que, con esos ejercicios, en vez de sentirse más confiada ante el parto se encontraba contraída, con más miedo del que llevaba antes de comenzar la sesión, pensando que se le olvidaría respirar de ese modo en el paritorio. Nadie, por tanto, se atrevió a realizar comentario alguno en alto, aunque a media voz se escucharan varios «ay, Dios mío, ¿esto nos lo tenemos que aprender? Seguro que, cuando lo necesite, no me acuerdo», lanzados a otros ojos que pensaban lo mismo. Nadie, menos la chica de «perdona, me estoy mareando», que, pálida, se había sentado en una silla, mientras una compañera la abanicaba con un folleto (que nos acababan de entregar) de una crema anti estrías especial para el embarazo. Quizá la matrona presintió que aquella mujer necesitaría más sesiones para el proceso de conversión en una madre modélica, por lo que se acercó a ella, los hombros hacia arriba, la espalda rígida, el cabello sujeto en un moño muy tirante:

—De todas formas, si ves que no puedes, paras un poquito y luego sigues.

Yo, que era la número trece del grupo, quería decirle que, a juzgar por sus enseñanzas, no era una buena chica, una buena madre, porque no estaba haciendo lo que ella nos trataba de inculcar. Después de dos meses formando mi cuerpo, mi mente y mi respiración, en un centro especializado en la preparación del parto natural, para ayudar a nacer a mi primera hija en el momento adecuado, no inspiraba y expiraba como la experta en embarazos, partos y puerperios quería enseñarnos. Muy al contrario, yo controlaba mi lordosis lumbar, el cuerpo relajado, libre de tensiones, tomaba aire notando cómo este ascendía desde mis pies por la parte posterior de la espalda hasta mis sienes y lo expulsaba, muy suavemente, la boca abierta y relajada, bajándolo por la parte delantera de mi cuerpo hasta la vagina, soplando con ella; abriéndola a la vida. Mi vulva elevada al cielo. Con eso le estaba diciendo a mi hija Ruth que, cuando llegara el tiempo de encontrarnos cara a cara, tanto mi vagina como todo mi cuerpo sabrían lo que hacer. Nos abriríamos para recibirla felices, confiadas. No contraídas, no adoctrinadas, no infantilizadas, no en hiperventilación. Por eso no tenía miedo. Porque confiaba en el poder de mi cuerpo, de mis hormonas, en su capacidad animal para dejar libre mi instinto de madre.

Quería explicarle todo esto, pero no lo hice. Segundos antes de que la número siete desfalleciera, la matrona había pasado a mi lado poniéndome como ejemplo de éxito, sin darse cuenta de que mi movimiento y el que ella nos pedía no se parecían ni por asomo:

—¿Veis que sencillo? Mirad qué relajadita está esta. Un, dos, un, dos. Ummm, jahhh, ummm, jahhh.

Además, en una sesión anterior, ya se habían reído todas de mí, incluida la matrona, cuando a la pregunta retórica de «todas pediréis la epidural, ¿no?» aseguré (junto a una mujer que iba a parir a su tercer hijo, los dos partos anteriores con epidural) que no podía vaticinar cómo iba a actuar, pero que, en principio, no tenía intención alguna de pedirla. La carcajada fue unánime. Los comentarios también: «Es la primera, ¿no? Ya me dirás». «La pedirás, como todas» y «esta no sabe lo que es». Sin embargo, la mayoría de ellas tampoco sabía lo que era: para el 90 % de las asistentes iba a ser su primer parto. Qué las llevaba entonces a saber que solicitarían la analgesia epidural y que yo también. Qué o quién les había infundido ese miedo al dolor, ese temor a la vivencia del alumbramiento. Por qué deseaban que el parto pasara cuanto antes, que más que «una horita corta» fuera un minuto escaso. Por qué querían transitar por su propio parto, como de paseo, sin vivirlo. Sin sentir.

—La pedirás nada más entrar por la puerta del hospital porque el dolor es insoportable. Pero con la epidural, zas, ni te enteras y ya tienes a tu bebé en brazos —palabra de matrona con cientos de inducciones y epidurales a sus espaldas. En sus ojos, la suficiencia y el rencor porque yo había osado alterar el buen discurrir de una clase hasta entonces sin muchos sobresaltos.

—Bueno, a lo nuestro, que os desmandáis —nos había ordenado aquel día nuestra educadora maternal.

Lo nuestro era la epidural, un, dos, un, dos, inspirar inflando el abdomen, espirar desinflándolo. Con brío. Ummm, jahhh, ummm, jahhh. En cada contracción. Y así, en un pispás, los recién nacidos estarían en nuestro regazo sin que nos diéramos cuenta.

Tras el parto, no he podido contactar con algunas de estas mujeres. Otras no han querido hablar. De las demás, la mitad dio a luz por cesárea. La mayoría recibió oxitocina sintética, monitorización fetal continua, analgesia epidural, episiotomía (corte del periné para ampliar la abertura vaginal) y todos los demás ingredientes del parto medicalizado propio del sistema sanitario español. A cinco les provocaron el parto: por transaminasas altas, porque el niño no había nacido en la fecha prevista o porque las habían enviado a revisión al hospital y ya que estaban allí... Les enseñaron a ser dóciles y fueron dóciles. De hecho, no existe una persona más dócil que una mujer embarazada, pues en todo momento teme por la salud de su hijo. Les enseñaron que someterse al dictamen de la autoridad médica es lo que tiene que hacer una buena madre, y todas querían ser buenas madres. Las mejores. Así que dijeron sí, gracias, ustedes son los médicos, saben lo que hay que hacer. Si me provocan el parto, será porque es necesario para salvar a mi bebé. Si me inyectan oxitocina sintética para acelerar el ritmo de las contracciones, será porque yo no dilato bien. Si me tumban boca arriba sobre una cama, me atan con correas a un monitor y me ordenan que no me mueva porque si no se pierden los latidos del feto, será porque de otro modo el bebé correría peligro. Si

me cortan el periné para que salga mi hijo, será porque mi vagina es estrecha para el parto. Se dejaron hacer agradecidas, culpables porque algo en ellas fallaba al dar a luz y por eso necesitaban ayuda especializada, instrumentalización, vías abiertas y suero a chorros. Sus cuerpos fueron traídos y llevados sin rechistar porque las educaron para un alumbramiento aséptico en una mesa de partos, sin gritos en el paritorio, con el pubis desinfectado y los pies sujetos a unos estribos. Sin dolor. Sin sentir nada. Sin perder el autocontrol, la compostura, sin sudor. Nuestra matrona estaría orgullosa de ellas: supieron comportarse como se les instó a que lo hicieran. Ninguna se salió del guión previamente establecido por ginecólogos, matronas y demás personal médico. Ninguna, salvo yo, llevó un plan de parto al hospital pidiendo ser informada de cualquier actuación con respecto al nacimiento de su bebé. Ninguna alegó su derecho a tener un parto respetado, no intervencionista, ajeno a una visión patológica y jerarquizada del mismo, atendiendo a las leyes de protección del paciente, a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y a la constatación más que probada de la evidencia científica. Nuestra matrona estaría orgullosa. Ninguna la puso en ridículo frente a sus compañeros de profesión por no haber sabido reconducir a una mujer encinta al redil.

Que se sepa, solo una parió entre gritos de dolor y de placer, con alegría, la vagina abierta, feliz, su vulva elevada al aire, disminuyendo la curva lumbar para ensanchar el canal del parto, en un paritorio que a ella

le pareció íntimo y cálido, entre los brazos del hombre que ama y de una matrona belga afín al parto natural. Así nació Ruth, mi hija.

NACIMIENTO DE RUTH

A las del parto natural os llevaba yo a África.

Algunas mujeres no tienen falsas contracciones días antes del parto, ni se dan cuenta de los pródromos (las contracciones de la primera fase del alumbramiento), ni sienten cómo su útero se prepara a lo largo del embarazo, endureciéndose a modo de prueba. Yo, en cambio, noté cada uno de estos ensayos de mi útero a lo largo de los meses; respiraba entonces como lo haría el día del parto: disminuía la curva lumbar, relajaba mi vagina, soplaba por ella. Lanzaba mi vulva al techo. También tuve falsas contracciones la semana previa al parto y viví intensamente cada una de las contracciones de la fase de dilatación durante los tres días anteriores al nacimiento de mi hija. Con la luz de la mañana se detenían para volver con fuerza, rítmicas y salvajes, a la caída del sol. Ya en el hospital, me dirían que no es bueno leer tanto. Que si no hubiera estado tan informada del proceso del parto, tan pendiente de lo que acontecía en mi cuerpo, me habría librado de todo ese «esfuerzo» preliminar. Me habría «quitado de en medio ese engorro». «¡Pobrecita!», apuntaría alguien de las urgencias obstétricas. «Tres días de parto y aún no se ha encajado la cabeza del