

CAPÍTULO 1:

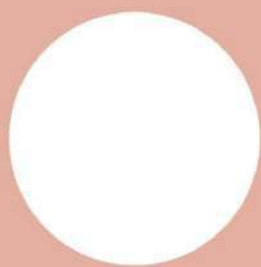
NACER: «REDESCUBRIENDO» AL NIÑO COMO EL OTRO GRAN PROTAGONISTA

1. «Nací antes de que me pariera mi mamá». EL NACIMIENTO PRECEDE AL PARTO 16
2. «Así empezó mi singladura». EL ORIGEN DE LA VIDA SEGÚN LOS ESPECIALISTAS 19
3. «Mi existencia en el vientre de mamá». UN RECORRIDO POR LA GÉNESIS DE LOS SENTIDOS 27
 - «Siento». EL TACTO
 - «Oigo». EL OÍDO
 - «Saboreo». EL GUSTO
 - «Veo». LA VISTA
 - «Huelo». EL OLFATO
4. «Preparándome para llegar». EL TIEMPO NECESARIO DE GESTACIÓN 43
5. «Estoy casi listo para abandonar mi primer hogar». DE LA PREPARACIÓN PARA ABANDONAR EL ÚTERO MATERNO AL ENCUENTRO CARA A CARA CON SU MADRE 56
 - «Quería que mi bebé naciera respetando sus tiempos». EL TIEMPO QUE PRECEDE AL ABANDONO DEL PRIMER «HOGAR».
 - «En silencio la mirábamos, fue un momento mágico». EL TIEMPO EN EL QUE SE DEJA EL PRIMER «HOGAR» Y EL ENCUENTRO CARA A CARA MADRE-BEBÉ

CAPÍTULO 2:

PARIR EN EL HOGAR

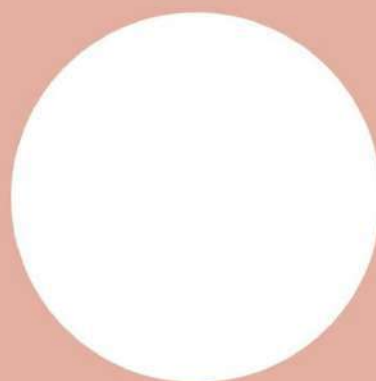
1. «Mi tiempo, mi libertad, mi relación de pareja y con las inseguridades al respecto». INCERTIDUMBRES EPOCALES 83
2. «Vivir mi parto, sentirlo y disfrutarlo junto a mi pareja». LA DECISIÓN 94
3. «No quiero parir en el hospital, no me gustan los protocolos». MEDICALIZACIÓN VERSUS PARTO EN EL HOGAR 115
4. «El riesgo siempre está presente, ya que comienzas a querer a tu criatura desde el mismo instante en que sabes que estás embarazada». LA SEGURIDAD EN EL PARTO 129
5. «Buscaba sentir ese dolor, saber lo que era». EL DOLOR CONTEXTUALIZADO 138



CAPÍTULO 3:

ÍNTIMO Y PRIVADO DESDE EL EMBARAZO

1. «¡Radiante, hermosa, plena... como una diosa!». EL CUERPO EMBARAZADO 171
2. «Quería tener un parto normal». ¿PARTO NORMAL? 180
3. «Deseaba ser la protagonista de mi parto y en mi casa lo soy». LA IMPORTANCIA DEL HOGAR 188
4. «Soy muy tímida en mi intimidad». INTIMIDAD Y PRIVACIDAD 211
 - «Moverme por mi casa y ver mis espacios íntimos». LA NECESIDAD DE MOVERSE Y RESPIRAR LIBREMENTE DURANTE EL PARTO
 - «Tener la seguridad de rodearme de las personas adecuadas donde encontrar apoyo y confianza». LA PRESENCIA DE OTRAS PERSONAS EN EL PARTO
 - «El entorno, las velas, la música, todo fue como soñé». LA INFLUENCIA DEL AMBIENTE EN LA ESFERA DE LO ÍNTIMO



CAPÍTULO 4:

PARTO, PLACER Y PODER ENCARNADO

1. «Tuve dos momentos, pero me asusté, porque realmente era lo último que esperaba». PARTO Y PLACER 261
2. «Me sentí muy poderosa. Lo habíamos conseguido y además había sido bello». PARTO Y PODER ENCARNADO 269

ACERCA DE LOS AUTORES

- Carmen Sánchez Navarro 283
Juan Ignacio Rico Becerra

INTRODUCCIÓN

No se nos ocurre una mejor manera de comenzar este libro que desde la imagen del destello de los ojos radiantes de felicidad de cada pareja al saber, tras los primeros encuentros con la comadrona, que van a ser acompañados en todo el proceso para llevar a cabo su deseo de parir en casa. Como veremos, una aventura que, como los rápidos, remansos y meandros que dibuja un río en su discurrir, es pulsátil, singular, transformadora e irrepetible.

A mucha gente parir en casa hoy le parece extraño, anacrónico e incluso una temeridad. Pues bien, aunque no es una práctica común, por más que se invisibilice y/o silencie, cada vez hay más parejas que desean vivir conscientemente la llegada de su bebé, encontrando en esta opción de parto una atención personalizada, en la que la mujer es y se siente protagonista y donde prima la información, el diálogo y el consenso en la toma de decisiones. En este sentido se forja una relación muy especial entre la pareja y el profesional elegido, lo que facilitará, por ejemplo, que en el momento cumbre, desencadenado el parto, la madre y el bebé sean los actores principales, y el profesional pase a un segundo plano, sin que por ello deje de estar al tanto de cualquier posible complicación para resolverla *in situ* o, si fuera necesario, disponiendo el traslado al hospital de forma segura.

Este libro, como no puede ser de otra manera, pone el acento en el parto, haciendo hincapié en que la mujer está perfectamente preparada para afrontarlo de forma segura al tratarse de un acto plenamente fisiológico. Lo que no es óbice para que el proceso se acompañe de incertidumbres, miedos y/o dolor, pero también, y esto es clave en el parto en el hogar, vivido con-sentido, el parto encarnado se vivencia como un parto total, como una maravillosa transformación personal brindada por esta experiencia única. Como comprobarán a continuación, no hay ninguna intención de convencer, canalizar u orientar sobre dónde, cómo y con quién se debe parir. Lo que sí se reclama es que la decisión de quien opta por este modo de parir sea respetada y no requiera ser vivida como un atrevimiento, cuando no, como un acto clandestino incluso una vez concluido felizmente.

En esta breve introducción cabe igualmente llamar la atención sobre el «*Mucho más que parir en casa*» del título del libro, porque en este acontecimiento sin par, hay otro gran protagonista, el bebé; el nuevo ser que abandona su primer hogar y por fin, *de facto*, se hace presente a los ojos de todos. Y aunque cada vez seamos más conscientes de la importancia del recién nacido y del crucial vínculo con su mamá en los primeros minutos tras el parto, en la magia del encuentro, en la envoltura de la tan deseada primera mirada, no lo somos tanto cuando nos referimos a la relación que se inicia mucho antes en la calidez y penumbra del útero materno, y esto es clave para su salud presente y futura. Es así que todos nacemos de una mujer y partimos del mismo lugar, el vientre de nuestra madre, pero la experiencia será bien diferente para cada uno de nosotros, dependiendo enormemente de su estado emocional durante todo el acontecer. Y esto lo conocen bien las parejas que eligen el parto en casa, porque no es únicamente una cuestión de cuidar aspectos como la alimentación, el ejercicio, el descanso... de la futura mamá. Para que el vínculo intraútero sea sólido desde el inicio, ella necesita imperiosamente sentirse cuidada, arropada, escuchada y querida, pudiendo de esta forma realizar sincronizada y con las máximas garantías todo el viaje de la forja de la vida. Estamos convencidos de que el enfoque del nacimiento en el hogar es un buen garante de dicha completud.

Como broche final a este breve introito, queremos poner de manifiesto que los cuatro capítulos en los que hemos parcelado este libro están contruidos desde las voces, recogidas durante nueve años, de cuarenta y cinco mamás anónimas que nos brindaron generosamente sus vivencias, emociones, ilusiones, deseos, miedos, dudas, incertidumbres y, sobre todo, el gozo por el triunfo de su propósito, ¡el nacimiento de su bebé en el hogar! Acompañando a sus relatos, nos apoyamos de múltiples autores y recursos, lo que nos ha permitido acometer y reflexionar, de manera contrastada, sobre los distintos asuntos que van emergiendo a lo largo de estas páginas. En definitiva, son ellas y sólo ellas las verdaderas artífices de la obra. Definitivamente, sus narrativas marcaron el rumbo de nuestro trabajo.