

“NACIMIENTO CON AMOR”

PARTO MAMIFERIZADO Y CRIANZA COMO ANTESALA DE LA EDUCACION BIOCENTRICA



Por Rosabel Lacoma

**Monografía para la Titulación como Facilitadora de Biodanza
“Sistema Rolando Toro” por la Escuela de Valencia.**

Directores: Jorge Terrén y Betina Ber

Orientador: Augusto Madalena

**IV Encuentro para la cooperación y el intercambio en Biodanza 9-12 de Octubre de
2009**

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a mi hijo, Darío, cuya semilla hizo posible vivir y parir esta experiencia con gozo, amor y la intensidad que da la vivencia de todas las vivencias: Dar la Vida a otro ser.

Doy gracias a José Luís, mi pareja y padre de mi hijo, que vivió este acontecimiento y vive como compañero de viaje y de vida, celebrando con su presencia cada etapa, con sacrificios, renunciaciones y alegrías.

A mis compañeros de la Escuela de Valencia, viviendo el reencuentro mes a mes como una historia de amor en tierras lejanas. También a sus directores Jorge y Betina por servirme de inspiración hacia lo que deseo. Gracias por vuestros consejos dichos, pero sobre todo mostrados.

A mis compañeros de Grupo Regular y de Escuela de Zaragoza que vivieron semana a semana mi embarazo y post-parto. Les doy las gracias por sentirme tan cuidada y mimada por sus atenciones. Con ellos aprendí que el arte de cuidar es el más valioso que podemos ofrecer. Y ellos son cuidadores por excelencia. Doy gracias también a su Director y “Hermano de viaje” Augusto Madalena por estar a su vez cuidando de su grupo con la dedicación que le caracteriza. Gracias por estar a mi lado compartiendo y disfrutando del mismo camino y readaptarse con amor a mi nueva situación coordinadora-mamá.

A Rolando Toro por gestar y parir la Biodanza, que fue mi más eficiente herramienta para acompañar mi gestación.

Y finalmente a mi hermano Alfonso por cuidar de Darío cuando fue necesario.

**“Solo dos cosas podemos dejar de herencia a nuestros hijos
las Raíces y las Alas”...**

**Nuestras raíces sustentan la vida que comienza
con su sabiduría y firmeza
para recordarnos siempre lo que somos
y de donde venimos.**

Y las alas nos liberan el espíritu permitiendo “ser” mas allá

Rosabel Lacoma

INDICE

Agradecimientos

Introducción

Gestación: Mi Útero su primer hogar, Mi cuerpo su primer universo.

-Mecanismos de Acción de Biodanza durante la gestación.

Pariremos con Placer

-La maternidad como etapa sexual en la mujer

-Parto fisiológico. Somos mamíferos

-Entorno favorable para el parto

-El respeto a la fisiología del parto y el respeto a la naturaleza

-Importancia del primer contacto entre la madre y su bebe

-Queridas hormonas

”Crianza Biocéntrica” como profilaxis para la futura humanidad

-Lactancia Natural

-Calostro e instinto

-Colecho

-El llanto del bebé

INTRODUCCION

“Eva una madre de Barcelona, que tuvo el privilegio de vivir un momento mágico y de saber reconocerlo como tal nos describe esta emotiva vivencia :

Estábamos en el Zoológico y nos acercamos al recinto de los chimpancés. Estábamos observándolos a través de una enorme pared de vidrio cuando Xavi, nuestro hijo pequeño, de tres meses, se puso a llorar. Un par de chimpancés se acercaron al vidrio, directo hacia él, y pegaron sus manos al cristal, intentando tocarlo. Uno de los chimpancés era una hembra viejecita que, al ver a Xavi que continuaba disgustado, levantó el brazo y ofreció su pezón a mi bebé. Xavi paró de protestar y la hembra se despegó del cristal, aunque se quedó junto a él intentando acariciarlo con los nudillos. Y cuando lo vio protestar de nuevo, volvió a ofrecerle teta. Además de sentir que habíamos vivido algo muy especial, pensé en lo triste que resultaba la experiencia. Hace dos días, una vieja chimpancé obligada a vivir en un zoológico no duda en ofrecer su pecho a una cría de otra especie que llora; hace un mes y medio, mi bebé protestaba en una reunión y la mayoría de los presentes insistía en que no volviese a darle teta, que lo malacostumbraba, y que lo dejase en el cochecito (Hubo quién dijo que el niño estaba nervioso porque echaría de menos la cuna...sin comentarios).”

Las historias que os voy a contar en estas líneas hablan de ciencia, de vivencia, de biología, de antropología, de etología, de amor y de razón, de conciencia y de entrega, de dolor y placer, de creencias y de datos, de tecnocratismos, de sumisión inconsciente, de hormonas del amor, de contacto, de mamíferos. Muchas cosas hay para contar alrededor del momento que rodea al nacimiento y muy interesantes. Me fascinó este tema para profundizar en él porque he tenido la vivencia y la teoría fusionadas practicando biodanza en la gestación, parto y crianza de Darío. Sí, han leído bien. ¡En el parto de mi hijo también aplique Biodanza!

A menudo escuchamos que hay que “Humanizar” el nacimiento pero normalmente a la palabra “Humanizar” se le suele atribuir conceptos de culturización, educación y asociar a tecnocratismos e intervencionismos. Ello suele desembocar en un alejamiento de nuestros instintos y un olvido de que somos mamíferos cuyo parto y crianza tiene unas características especiales que deberíamos tener en cuenta para recibir a nuestros hijos como se merecen y vivir nosotras una bonita y auténtica vivencia de ese momento tan especial en nuestras vidas. Por ello como Michel Odent dice “Mas que humanizar, habría que “mamiferizar” el parto”. Odent se atreve a decir que habría que “Deshumanizarlo” Y no solo el parto. También la crianza.

Estudiar como cuidan a sus crías los mamíferos superiores, especialmente los que mas cercanos son a nosotros, nos da pistas clave de como deberíamos hacerlo nosotros ya que compartimos especie y el bebé humano actual no tiene diferencias genéticas dignas de mención comparadas a los bebés de hace 100.000 años. También nos da señales el conocimiento de nuestros antepasados pre-históricos y de tribus y culturas coetáneas a la nuestra algunas de ellas. En algunos aspectos coinciden casi todas:

- El niño toma pecho.
- Su principal cuidadora es la madre.
- Durante los primeros años está en contacto físico con su madre o con otra persona casi todo el tiempo.

Esto sucede así desde el “Regazo” de la humanidad (Y fijaos que digo Regazo y no cuna por motivos obvios...no había cunas entonces)Debería preocuparnos que nuestra cultura sea precisamente casi la única excepción de estos puntos comunes.

Por otro lado existen otros factores fisiológicos en el nacimiento importantísimos: El papel de hormonas como la Oxitocina o la Prolactina llamadas “hormonas del amor” en la creación del vínculo mama-bebe, tan crucial para el correcto desarrollo del cerebro en sus primeros años. También incluso me atrevo a decir, como generador de cambios sólidos de conciencia social: existen numerosos estudios sobre la relación entre la violencia y la falta de placer corporal y contacto en la primera infancia, En la antigua Grecia post-micénica los espartanos tiraban a los bebés al suelo para obtener buenos guerreros de los que sobrevivieran al trauma.

Mi mensaje en estas líneas es que teniendo el conocimiento de lo crucial de esta etapa de formación del carácter del ser humano, se respeten procesos y faciliten las condiciones óptimas para “Nacer con Amor” y sostengo que dentro de esas condiciones tienen un papel muy importante:

La Biodanza como método de acompañamiento en la gestación y

Un método de crianza basado ni más ni menos que en lo que nos corresponde biológicamente, como mamíferos que somos, respetando nuestras necesidades de contacto, cariño, respeto, ritmos, vínculo. Esta fase de la vida se podría llamar “CRIANZA BIOCENTRICA” y englobaría la etapa primal (De la gestación hasta el fin de la edad bebé). El término Crianza se diferencia claramente del de Educación porque a un bebé no se lo debe de educar sino solo cuidar (Nutrir, dar calor, alimento, protección, seguridad, atenciones). La educación debería ser algo mucho posterior cuando el niño está en capacidad de poder comprender pequeños conceptos. Sostengo que la “Crianza Biocéntrica” sería la semilla bien plantada, en terreno fértil, en la que la educación biocéntrica fructificase fácilmente.

Creo firmemente que el futuro de la humanidad y de nuestro planeta depende de que nos hagamos seres más sensibles. Y para salir de esta anestesia emocional a la que nos ha llevado las características de nuestra sociedad patriarcal, debemos de poner en el pedestal más alto el vínculo madre-bebe con todas sus consecuencias a nivel social, económico, político... Una “maternidad biocéntrica” es la mejor profilaxis para salvar a nuestra especie y a el futuro de la humanidad. Lo que bien comienza, bien acaba.

GESTACION: MI UTERO SU PRIMER HOGAR, MI CUERPO SU PRIMER UNIVERSO

Recuerdo con cariño cuando mi hijo Darío y yo éramos uno. Un solo cuerpo, un solo ser. Poco a poco empieza a ser más presente en mí: sus movimientos, su peso, empiezo a sentirme acompañada de una fuerza interior y una seguridad insospechadas. El sentirme una con él me hace cuidarme más. Su primer universo es mi cuerpo con sus sonidos, sensaciones, balanceos. Es increíble como puede seguirse con una vida activa y normal ocurriendo tantas cosas sorprendentes en tu interior. Pero la vida es así. Por suerte en esta etapa de la gestación no suele haber muchas ocasiones de intervenir en el proceso natural que es este y suele ser más fácil respetar sus ritmo y proceso.

Deberíamos de vivir este proceso con calma atención ya que es una vivencia de una intensidad reveladora. Mi mejor acompañamiento en este periodo fue la Biodanza:

A nivel físico me ayudó asentirme ágil y vital. A menudo se trata el embarazo como una enfermedad. Aprendí a sentir y poner límites físicos. A autoregularme para llegar feliz y sin extenuarme al final de la sesión.



A nivel emocional fué revelador. Las clases de Biodanza regulaban mi torrente emotivo que en este estado suele tener algún altibajo que otro. También me gustaba sentirme querida y cuidada por mis compañeros en los momentos que lo necesité. Demostraron tener una sensibilidad maravillosa que me ayuda dulcificar esos momentos con la miel del cariño y la atención. También sé que ellos disfrutaron mucho danzando conmigo y compartiendo momentos de una intensidad y una energía especial. La contemplación de una mujer embarazada danzando fué hermoso para ellos como me consta por sus comentarios personales. Llegué a sentir incluso que vivir mi gestación en el aula era una imagen deflagradora de vivencias en algunos momentos. Sentí, desde mi vivencia que las danzas me sentaban bien a mí y a Darío y al proceso fisiológico en sí.



A nivel mental me motivó conocer la teoría de Biodanza en la que según Rolando Toro y otros científicos las primeras experiencias de bebé se remontan al periodo intrauterino y es ahí donde se forman las primeras vivencias de amor y contacto, de movimiento, de nutrición, de armonía, llamadas por él protovivencias y de las cuales depende en un futuro el desarrollo pleno de sus potenciales genéticos. Biodanza en la que según Rolando Toro y otros científicos las primeras experiencias de bebé se remontan al periodo intrauterino y es ahí donde se forman las primeras vivencias de amor y contacto, de movimiento, de nutrición, de armonía, llamadas por él protovivencias y de las cuales depende en un futuro el desarrollo pleno de sus potenciales genéticos.



MECANISMOS DE ACCION DE BIODANZA DURANTE LA GESTACION:

En las primeras semanas de vida es establecido el componente genético; a él se suman las experiencias intrauterinas que la madre y el padre transmiten al bebé en formación y que pueden ser intervenidas y transformadas desde las prácticas de Biodanza, modificando algunas reacciones orgánicas y comportamientos tanto en la unidad madre-hijo como en el padre.

Biodanza plantea que los padres constituyen la matriz ecológica de los hijos, su práctica convertida en estilo de vida cumple un importante papel en la evolución del ser humano porque rescata la importancia del instinto y establece comunicación con todos los procesos vitales dirigidos hacia la conciencia.

Desde el principio Biocéntrico, la propuesta de Biodanza es pro-vida en cualquiera de sus manifestaciones. Este planteamiento está íntimamente ligado con la etapa de gestación humana y con todas las formas de vida existentes, como la polinización de un flor, la reproducción de las hormigas, el nacimiento de un bebe hipopótamo o de un bebe humano. Procesos de reparentalización y transculturación fundamentados en este principio se convierten en novedosas alternativas para humanizar la convivencia entre los hombres y para proteger y mejorar la vida en el planeta. ¿Puede haber un tiempo más propicio para estas experiencias que la etapa de gestación?

Si bien gran parte de los estudios sobre la importancia del contacto y las caricias en el vínculo de apego se han realizado después del nacimiento, actualmente hay investigaciones sobre el efecto de estas en la etapa gestacional. Recordemos que el proceso de desarrollo y maduración de los órganos y sistemas en el bebé en formación se dan con mayor intensidad si hay estimulación. Incluso, esta parece promover dichos procesos.

Margarita Ribble, citada por Rolando Toro, afirma que los bebés precisan de tres tipos de estimulación sensorial: La táctil, que se da a través del contacto y las caricias, la cenestésica que tiene que ver con el arrullo o mecimiento; y la auditiva con la música y el canto. Estas tres formas de estimulación se dan en cada sesión de Biodanza. Su práctica regular es una fuente de ecofactores positivos que propician modificaciones sobre el ser total de cada uno de los padres y por ende sobre el hijo. Las vivencias de los padres, sus emociones y sus sentimientos promueven las protovivencias del bebé.

El modelo teórico de Biodanza propone movimientos que fluctúan entre experiencias de identidad y procesos de regresión a estados primordiales que pretenden entre otros

objetivos la reparentalización. Dicha experiencia permite a los futuros padres la comprensión de situaciones personales en sus familias de origen. Además, promueve actitudes más respetuosas y amorosas frente a los hijos desde los roles de padre y de madre.

Biodanza es una propuesta pedagógica con efectos terapéuticos que busca introducir en la cultura modelos más sanos de vida, acordes con sus principios y con la alternativa sobre Educación Biocéntrica planteada por este sistema.

“PARIREMOS CON PLACER”

“Y algo empezó a cambiar y el verbo PARIR se asocia al verbo GOZAR, a canto de Libertad, a naturaleza salvaje, al origen de lo femenino, al verbo DESEAR. Y así el verbo parir se aleja del verbo sufrir, de las palabras control, riesgo, intervención, inducción, anestesia, episiotomía. Se abría una ventana, una puerta de par en par, con la que descubrimos el cielo otra vez, la tierra, el agua, la madre, la vaca, la oveja, la gata, el ternero, el cordero, el potrillo, todo era despertar, despertar del cuerpo, hacia una danza salvaje sin pasos previos, sin coreografías dirigidas, una danza que nace en los huesos, en lo más profundo, se había hecho posible” ¡PARIRÁS CON PLACER!

LA MATERNIDAD COMO ETAPA SEXUAL EN LA MUJER

“La maternidad es un proceso sexual femenino. El tipo de mecanismo que activa la eyección del flujo que lubrica la vagina para el coito, o que bombea el líquido seminal y produce el reflejo de eyección del semen es el mismo que el reflejo de eyección de la leche y también el del reflejo de los músculos uterinos para el proceso de parto. Por eso la humedad ha sido símbolo de Sexualidad.”

“La desconexión interna corporal de las mujeres ha permitido la ocultación del papel del útero en la sexualidad. En los tratados de sexualidad tántrica el Yoni que significa útero se traduce por vagina, porque en nuestro paradigma útero no existe. Pero digan lo que digan los manuales de sexualidad, el útero es el órgano del placer. El funcionamiento y la envergadura del útero explican la famosa capacidad orgásmica femenina puesta de manifiesto por Serrano Vicens, quien comprobó que dicha capacidad no es ni mito, ni enfermedad y que la ninfomanía es un epíteto calumnioso y misógino para tratar de hacer anormal o patológico lo que es normal y natural”
(Textos extraídos de los libros de Casilda Rodríguez)

Teniendo en cuenta la capacidad orgásmica de un Utero sano, no reprimido, nos situamos en posición de comprender la posibilidad de que un parto no debería ser doloroso e incluso me atrevo a afirmar que puede llegar a ser orgásmico para algunas mujeres que conservan su útero totalmente relajado, vibrante. Claro, que no es muy común en nuestra sociedad. Las contracciones dolorosas que vivimos en un parto tradicional son debidas a la atrofia y tensión de los músculos que le envuelven. Esta atrofia viene dada también por la contracción crónica de nuestros músculos pélvicos por represión sexual desde nuestra infancia incluso por mensajes culturales muy tempranos. Es posible recuperar este músculo cuya atrofia se le llama “Utero espástico”. Para entenderlo sería similar a cuando tenemos un tirón muscular por causa de haber forzado un músculo que no lo teníamos en forma. ESA ES LA CONTRACCIÓN ESPÁSTICA. La contracción sana sería un abrir poco a poco de una forma relajada y paulatina. Sabemos

que Biodanza trabaja directamente sobre los anillos de represión citados por Wilhem Reich y que uno de ellos está situado en la zona pélvica. Por ello es de suponer que su práctica continuada de ésta puede ayudar bastante a disolver este anillo.

EL PARTO FISIOLÓGICO. SOMOS MAMÍFEROS

El estudio de la fisiología nos ha permitido comprobar que la sexualidad es n todo , pues son las mismas hormonas las que están implicadas en los diferentes momentos de la sexualidad, durante las relaciones sexuales, el parto y la lactancia. La interferencia en una parte del proceso global de la sexualidad afecta a la totalidad. Todas estas hormonas que interfieren en la sexualidad se originan en el cerebro , a nivel del hipotálamo y la hipófisis, en el llamado cerebro primitivo que es el que compartimos con los mamíferos. Gracias a la fisiología algunas mujeres se pueden dar permiso para contar que durante el parto de sus hijos han estado en otro lugar, en otro universo fuera del tiempo ordinario, con una energía desbordante y que el brillo de los ojos de su bebé nada más nacer es el brillo más intenso que jamás han visto.

ENTORNO FAVORABLE PARA EL PARTO

Michel Odent establece una analogía entre el sueño y el parto y dice que la madre necesita durante el parto, silencio, calor, seguridad y no sentirse observada. Lo mismo ocurre durante un encuentro sexual.

LA INTIMIDAD es una necesidad en el parto de los mamíferos. Tanto para dormir como para el parto se precisa una reducción del neocórtex, lo que facilita el sueño, facilita el parto, es difícil dormirse si nos están haciendo preguntas. Durante el parto la madre se encuentra en “otro mundo” y no es capaz ni de recordar su número de teléfono, pues se encuentra reducida la actividad del neocórtex. Por ello también se recomienda al acompañante no hablar a la parturienta y si se hace con susurros al oído.

El aspecto mas importante de la fisiología del parto en el plano práctico es la reducción de la actividad del neocórtex. Exactamente igual que lo que buscamos propiciar en la clase de Biodanza para inducir vivencias integradoras, no hablar y no interrumpir la sesión con entradas y salidas una vez que comienza. Veamos que mas tenemos que aprender de otros mamíferos ...

LUZ SUAVE o ausencia de luz. Favorecen el sueño y el parto. Nosotros también bajamos la luz en una parte de la sesión de Biodanza.

LA PRIVACIDAD es una necesidad básica durante el parto. La tendencia a negar esa privacidad es realmente cultural. Los estudios sistemáticos han confirmado que el hecho de sentirse observado es una situación que estimula el neocórtex y se alarga el parto. Al igual que en el parto en un aula de Biodanza tampoco permitimos tener observadores por el mismo motivo. El neocórtex se activaría. Y como observadores incluyen también cámaras de fotos, de vídeo, espectadores que no participan...

DESORDEN y ESPACIOS PEQUEÑOS: cierto toque de desorden dicen los expertos también ayuda a dar intimidad, a hacernos sentir en casa , con libertad. No hay nada mas impersonal y frío que una habitación perfectamente ordenada. Donde hay vida hay desorden, caos. No es de extrañar como queda una sala al final de un sesión de Biodanza esta vez como consecuencia de la bajada de vigilancia del neocórtex... Respecto a espacios pequeños también se ha estudiado que las mujeres cuando se sienten libres en el proceso de parto suelen desplazarse a rincones de la casa

escondidos, cuartos de baño, incluso deseos de meterse en un armario. Nos recuerda este comportamiento a “LA CUEVA” que curiosamente es también un nombre que se le da a veces a el Utero. Sin ir mas lejos, Cerca del Santuario de Leciñena hay cuevas excavadas en la roca con forma de vagina y utero, que datan de la época árabe que se utilizaban precisamente para rituales de fecundidad y de sanación de dolencias atribuidas a este órgano.

EL CALOR durante el parto favorece el proceso, pues con el frío se libera adrenalina que es una hormona antagónica de la oxitocina (Hormona que favorece las contracciones del utero)

En aquellas sociedades en las que las mujeres tienen la costumbre de aislarse para parir, el parto tiene fama de vivirse con facilidad, como describe Wulf Schiefenovel de los Eipos, tribu de Nueva Guinea, a los que filmó en diferentes momentos del parto con teleobjetivo, la madre se aísla entre matorrales para el parto, de igual forma se da entre los Tukomanos a orillas del mar Caspio, o en las tribus indias de Canadá.

Los mamíferos que no tienen la influencia del neocortex como los humanos, consiguen trabajar con el cerebro primitivo que es el que facilita el parto. La científica americana Niles Newton afirma que el arte de la matrona es el de no interferir.

La figura de la matrona es una figura que da seguridad y confianza, que no juzga. La matrona tiene un papel de protectora y al igual que los niños necesitan la presencia de la madre para conciliar el sueño, la mujer de parto necesita la figura de la matrona o de la figura de la madre como prototipo de alguien con quien pueda sentirse segura, de esta forma se reduce la actividad del intelecto y el cerebro primitivo trabaja libremente. En algunas especies de mamíferos existen las matronas o hembras auxiliares del parto . Se ha comprobado su existencia en elefantes, bisontes, delfines, morsas, en algunas especies de monos. El rol de Facilitador no diferiría mucho del de la auténtica matrona de la que hablamos en estas líneas. Un acompañante que facilita desde la sombra, que habla solo lo necesario y en la entonación adecuada al momento, que no interrumpe nunca el proceso.

EL RESPETO A LA FISILOGIA DEL PARTO Y EL RESPETO A LA NATURALEZA

Odent en su libro “El bebé es un mamífero” cuenta que los Kng San y los Efe Pigmeos (Selva Ituri del Zaire), estudiados poco antes de su desaparición, tenían una estrategia de supervivencia que consistía en vivir en armonía con el medio y con el ecosistema; este grupo tenía un instinto ecológico bien enraizado y en particular un profundo respeto por los árboles. Según Jean Pierre Hallet, ellos no tenían creencias y rituales que pudieran perturbar el parto y el primer contacto entre la madre y el recién nacido. Según M.Odent, en aquellos grupos humanos donde la estrategia de supervivencia no era dominar la Naturaleza ni a otros grupos humanos, no eran perturbados los procesos fisiológicos. Sin embargo cuanto mayor es la necesidad de desarrollar las capacidades agresivas en una sociedad dada, más agresivos son los rituales y las creencias en el periodo cercano al nacimiento.

Vandana Shiva ha puesto la voz de alarma ante la biotecnología que pretende controlar y patentar semillas y la tecnología en el embarazo y el parto que transforman a la mujer en recipiente, rompiendo el vínculo orgánico entre la madre y el hijo.

IMPORTANCIA DEL PRIMER CONTACTO ENTRE LA MADRE Y SU BEBE

La OMS recomienda desde el año 1985: “El recién nacido sano debe permanecer con la madre siempre que sea posible. La observación del recién nacido sano no justifica la separación de su madre. Debe recomendarse la lactancia inmediata, incluso antes de que la madre abandone la sala de partos. Debe protegerse el periné siempre que sea posible. Y la inducción del parto debe reservarse para indicaciones médicas específicas. Ninguna región debería tener más de un 10% de inducciones. Lo mismo sucede con las cesáreas, no deberían realizarse más de un 10-15%. Un miembro de su familia debe tener acceso libre durante el parto y todo el periodo postnatal y se debe conservar el derecho a decidir sobre vestimenta (la suya y la del bebé), comida, destino de la placenta y otras prácticas culturalmente importantes.” La cifra sobre inducciones en España, y en otros muchos países, es superada con creces en la actualidad.

En todos los mamíferos, tras el parto la hembra lame, huele y acaricia al recién nacido y éste busca instintivamente los pezones para mamar. El primer contacto entre la madre y su cría es inmediata en los mamíferos y en los domésticos (vacas, caballos, ovejas). Precisan del primer contacto piel con piel para ser aceptados y amamantados por su madre. Los veterinarios hablan de la importancia del encalostramiento precoz y del inicio de la lactancia para conseguir mantener la misma y para no ser rechazada la cría por la madre.

El contacto piel con piel entre el recién nacido y la madre favorece el vínculo afectivo entre ambos. El primer contacto piel con piel entre la madre y su recién nacido, el intercambio de miradas y el hechizo entre ambos es el inicio del vínculo afectivo que mantendrá unida a la madre con su hijo. El entorno en estos momentos de inicio debe ser de silencio y sin interferencias para que madre y bebé puedan vivir plenamente el nacimiento del amor. El alumbramiento de la placenta se realiza sin una pérdida exagerada si no se perturba el encuentro madre-hijo que en el espacio de la primera hora habrá encontrado por sí mismo el pecho de la madre y comenzará a mamar sin dificultad para la comienzo succión, pues el estado de alerta del bebé es máximo en esa primera hora de vida.

En el momento del primer contacto entre la madre y su bebé se alcanzan los niveles máximos de oxitocina, de endorfinas y de prolactina que facilitan a la madre la atención máxima afectiva hacia el bebé, la expulsión de la placenta y el comienzo de la lactancia. El inicio precoz de la lactancia influye en la duración de la misma y en la posición correcta de succión. Según demuestran numerosos estudios realizados durante los últimos años.

Por otro lado la OMS recomienda desde 1985: **No se recomienda colocar a la embarazada en posición dorsal de litotomía durante la dilatación y el expulsivo. Debe recomendarse caminar durante la dilatación, y cada mujer debe decidir libremente qué posición adoptar durante el expulsivo.**

Los profesionales con experiencias de partos en casa han podido observar cuales son las más elegidas cuando no se sienten observadas, ni coartadas: A cuatro patas, de rodillas, o se apoyan en algo mientras que se inclinan hacia delante. La posición inclinada hacia delante favorece un mayor aislamiento del mundo exterior, “En otro planeta” y por tanto reduce la actividad del neocórtex y favorece la liberación de las

hormonas necesarias para las contracciones uterinas eficaces. Como podemos comprobar contra más nos acercamos a nuestra parte instintiva y nos dejamos sumergir en ella más fácil se nos presenta el tránsito por este acontecimiento.

QUERIDAS HORMONAS

Hormonas que intervienen en el parto fisiológico:

Las llamadas “Hormonas del amor”

OXITOCINA: La oxitocina endógena que es la que nuestro cuerpo produce, nos capacita para amar. La segrega nuestro cerebro primitivo, liberándola por la parte posterior de la hipófisis. Tiene dos clases de efectos,

- **Efectos mecánicos:** Durante el coito produce el reflejo de eyeción del semen y las contracciones uterinas durante el orgasmo.

Durante el Parto produce el reflejo de eyeción del feto con las contracciones uterinas. Antes y durante la tetada hace posible el reflejo de eyeción de la leche.

-**Efectos comportamentales:** También esta hormona es generadora de Vínculos. Por eso es también llamada “hormona del altruismo”, del olvido de sí.

En la leche humana hay oxitocina y el bebé la absorbe cuando mama. En los vínculos de primera generación que sería un acto sexual la oxitocina crea cierto tipo de vínculo, cierta disposición u olvido de sí mismo hacia el otro. Aquel comentario de que hacer el amor crea vínculo sería cierto desde la fisiología por la acción de esta hormona.

En cuanto al parto y lactancia, en la hora siguiente al nacimiento se da un pico de oxitocina estimulado por el primer contacto madre-bebé. Esta sobredosis hormonal promueve el vínculo maternal tan necesario para el equilibrio emocional tanto de la madre como del bebé.

PROLACTINA: Es la hormona indispensable para que el pecho segregue leche. Pero también produce otros efectos. Empuja a los animales a construir sus nidos y a defender a sus crías en situaciones de peligro. También reduce la libido e incluso tiende a provocar comportamientos de sumisión y cierto grado de ansiedad. Esto tiene sus ventajas para la supervivencia de la especie, parece ser. Cuando una mujer amamanta la sumisión a las necesidades del bebé es lo que hace que el bebé no corra peligro y la ansiedad provoca que el sueño no sea demasiado profundo para seguir alerta durante la noche por ejemplo.



ENDORFINAS: Perteneciente también a las llamadas hormonas del Placer. Estas disminuyen la sensación de dolor, proporcionan una sensación placentera que facilita la perpetuación de la especie y producen una alteración de conciencia necesaria para entrar en un proceso de parto exitoso. Son auténticos Opiáceos naturales.

ADRENALINA: Hormona del estrés. Esta hormona se dispara en nuestro organismo en situaciones de alerta o peligro. Disposición para la lucha, para la acción, huida. Con ella los músculos se activan. En lo que se refiere al parto se puede disparar por un peligro real: Ataque de una bestia en el parto, con lo que la adrenalina tendría la función de parar el proceso de parto y huir , o bien, si está muy avanzado, apresurarlo y huir después. Pero también se dispara por peligros hipotéticos (Racionales) miedos, inseguridad. En este caso la adrenalina no es bienvenida porque inhibe y paraliza el proceso fisiológico de parto y puede llevar a complicaciones y retardo del proceso que no pocas veces suele terminar en cesárea, fórceps, inducción, etc.

En Biodanza se nos habla de la enorme influencia que tienen las hormonas en nuestra calidad de vida y nuestra salud tanto física como emocional, así como de la facilitación y mejora del proceso hormonal a través de su práctica continuada. Por lo tanto, imaginaos cuán más importante será comenzar nuestra vida con las hormonas activadas en la proporción adecuada para garantizar nuestra salud adulta, por ser en este periodo primal donde se gesta nuestro carácter y nuestras tendencias afectivo-emocionales.

CRIANZA “BIOCENTRICA” COMO PROFILAXIS PARA LA FUTURA HUMANIDAD

“Cuando un recién nacido aprende en una sala de nido que es inútil gritar...está sufriendo su primera experiencia de sumisión”(Michel odent)

LACTANCIA NATURAL



AMAMANTAR...

Es sencillo y hermoso, si la mujer está bien informada.

Es un derecho, para las mujeres de todo el mundo.

Promueve la salud de la madre y de su bebé.

Favorece el vínculo afectivo entre la madre y su criatura.

Da validez a los conocimientos ancestrales de las madres.

Confirma la capacidad de la mujer para controlar su cuerpo.

Reta al modelo consumista y de intereses que promueven la lactancia artificial.

Es un derecho de la mujer trabajadora.

Precisa cambios sociales y culturales que permitan vivir libremente la experiencia.

Aumenta la autoestima y la confianza de la madre en satisfacer las necesidades de su criatura.

Une a las mujeres de todo el mundo.

Despierta la sabiduría ecológica y el sentir de comunión con la Madre Tierra.

Forma parte de la sexualidad de la madre y de la criatura.

Recupera la dimensión de placer y satisfacción para las madres y sus criaturas.

Es dejar fluir, desparramarse piel con piel.

Disfrutar de la animalidad con plenitud de conciencia.

No es una esclavitud.

Es un acto de amor.

(Extraído de www.vialactea.org)

CALOSTRO E INSTINTO

“El calostro nos recuerda la primera tetada y es el símbolo de lo instintivo. Pero el calostro es también aquello que se le niega al bebé del hombre cultural y nos recuerda la represión a la que sometemos nuestras fuerzas instintivas”

Casi todas las sociedades estudiadas por la historia o la antropología disponen de artificios para hacer imposible o dificultar el consumo de calostro. Pero ¿Porqué tan valiosa sustancia se le suele impedir a los bebés tomarla? ¿Que sentido tiene? ¿Tiene que haber una explicación evolutiva...Y la hay.

Los únicos grupos humanos que han tenido descendientes en este planeta durante estos últimos milenios, son los que han sabido cultivar con la máxima eficacia el potencial de agresividad de que dispone el ser humano. Son los que han tenido a su disposición las mas eficaces artimañas para conseguir el objetivo. Y la mejor de todas, la mas eficaz para que el hombre se vuelva agresivo, es perturbar la relación entre madre y recién nacido. Hacer creer que el calostro es malo es una manera muy simple de debilitar esa relación. Hacer creer que el calostro es malo ha sido hasta el momento presente una ventaja desde el punto de vista de la selección. No solo el calostro sino muchas mas crueldades se hacen contra el recién nacido para potenciar la agresividad desde la intromisión en esta relación primal con muy diversas prácticas en divisas culturas: circuncisión, bautismo en agua fría...Son muy raras las civilizaciones que han podido subsistir sin recurrir a este tipo de estrategias. Están aisladas en territorios poco accesibles y poco codiciados y han sabido integrarse perfectamente en el ecosistema (Pigmeos, Maoríes, Huicholes) y todos ellos tienen en común no perturbar el inicio de la relación madre-bebé y no poner ningún tipo de restricción en el consumo de calostro.

Ahora bien, en esta era de la toma de conciencia ecológica en que nos encontramos, las prioridades de épocas pasadas ya no tienen ninguna validez, mas bien, se han invertido completamente. El llamamiento actual es a detener la destrucción de la biosfera y potenciar una actitud positiva y sensible hacia la vida. La crueldad contra el recién nacido no tiene ya ningún sentido. Promovamos pues, volver a un nacimiento con amor y con respeto a la madre y al bebé como comienzo de una nueva humanidad.

Una característica de nuestra sociedad actual que la diferencia del resto de las sociedades humanas conocidas es el bajo número de hijos por mujer y por la corta duración de la lactancia, que se suele contar por meses en lugar de por años como en el resto. Dicho de otro modo, La mujer occidental está impregnada de prolactina durante una ínfima parte de su vida, al contrario que en el resto de las culturas que le afecta

durante la mayor parte de la edad adulta. Esto nos lleva a preguntarnos, ¿Que características tiene una sociedad así?

-No será una prioridad satisfacer las necesidades auténticas de los bebés. Esto es porque la prolactina también es la hormona de la nidificación que está casi ausente.

-Se negará la privacidad de la mujer parturienta y de su bebé.

-También habrá muchos estímulos de tipo erótico ya que al no procrear ni lactar la hormona del amor se dirigirá solo hacia el acto sexual en el que hemos visto que también interviene.

-También habrá una falta de prudencia y respeto hacia los fenómenos y leyes naturales, porque las prioridades serán dominar a otras especies y clanes y naturaleza; en vez de ser mediador de todos ellos.

CO-LECHO

Si observamos cualquier otra especie de mamíferos constataremos que el contacto corporal es permanente durante el periodo de lactancia, evidentemente, incluye también la noche. Los mamíferos hacen colecho. A su vez, a excepción de nuestra cultura la práctica del colecho es prácticamente universal (Y los problemas de sueño en la infancia, en consecuencia, prácticamente desconocidos) No solo el colecho no produce insomnio, sino que es el intentar que los niños duerman solos lo que aparentemente causa problemas de sueño en Occidente. Tal vez, nuestros expertos del sueño se decidan a intentar solucionar los problemas que ellos mismos han creado promoviendo este aislamiento nocturno artificial.



Por otro lado los bebés están programados para despertarse cada poquito tiempo como una estrategia de supervivencia de otras épocas en la que los peligros reales si no estaba la madre eran innumerables. Es decir no pueden hacerlo de otro modo porque en su cerebro primitivo tienen grabado que si no se despiertan varias veces su vida peligra. Llevará unos años hasta que se den cuenta que no les es necesario ahora y hagan el tránsito a dormir toda la noche de un tirón.

Quiero constatar por experiencia propia que dormir con el bebé produce una gran paz y bienestar. Es una simbiosis encantadora que pienso deberíamos vivirla con todos los sentidos porque es una etapa que no se repetirá muchas mas veces en nuestras vidas. Vuelvo a decir que debemos recobrar una visión placentera de las cuestiones inherentes a la maternidad y no dejarnos atrapar por el modelo consumista que nos vende que dar el pecho es latoso e incompatible con el trabajo y con la mujer “liberada” o que el colecho reduce insomnio. Mas bien es al contrario.

Cuando recobremos a nuestra mujer salvaje, que disfruta de su instinto maternal dando el pecho, acunando a su bebé, durmiendo con él, cogiéndolo en brazos para calmar el llanto habremos recuperado nuestra libertad auténtica. Aquella que sale de escuchar nuestro impulsos y no quedarnos con el modelo de maternidad cosificada. Naturalmente nuestra sociedad no facilita la lactancia prolongada ni la relación cuerpo a cuerpo con el bebé y tenemos allí una conquista pendiente que quizás sea una de las mas importantes en este punto de nuestra historia: Adaptar la sociedad a las necesidades de una crianza saludable para nuestros hijos y para nosotras , en vez de adaptar la maternidad a las exigencias de una sociedad desintegrada que no escucha las necesidades auténticas del bebé ni de la madre.

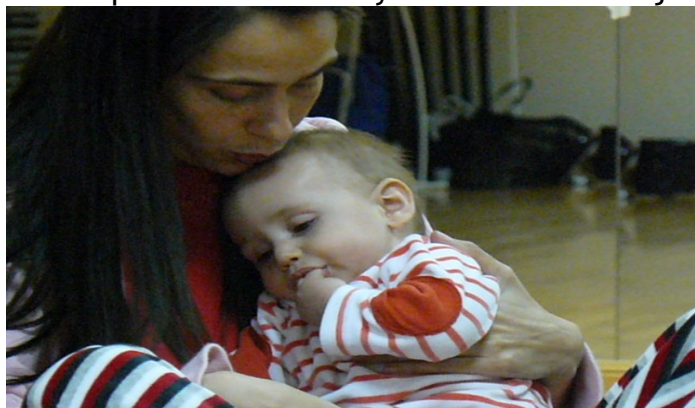
EL LLANTO DEL BEBE

Es cierto que es frecuente que los bebés de nuestra sociedad occidental lloren, pero no es cierto que “sea normal”. Los bebés lloran siempre por algo que les produce malestar: sueño, hambre, miedo o el mas frecuente y que suele ser causa de los anteriores, la falta de contacto físico con su madre u otras personas del entorno afectivo.

El llanto es el único mecanismo que los bebés tienen para hacernos llegar su malestar, sea cual sea la razón del mismo; en sus expectativas, en su continuum filogenético no está previsto que ese llanto no sea atendido pues no tiene otro medio de avisar sobre el malestar que sienten ni pueden por sí mismos tomar las medidas para solventarlo. El bebé criado en el cuerpo a cuerpo con la madre no llora casi nunca porque tiene a su alcanza todo cuanto necesita: comida, calor contacto, seguridad.

Deberíamos sentir un profundo reconocimiento y respeto hacia su llanto. Nos están enseñando lo que hacemos mal. Hay que tener cuidado con ciertos métodos conductistas especialmente radicales para tratar el sueño del bebé que están muy al uso que fomentan y ejercitan la tolerancia de las madres y los padres al llanto de sus hijos. Estos no son métodos para tratar el sueño de los bebés como se les presenta a veces sino para someter la vida humana en su mas temprana edad. Tiene gravísimas consecuencias que han empezados a ponerse ya de manifiesto.

También deberíamos reconocer lo que nuestro instinto nos dice cuando nuestro hijo llora; porque puede confundirte la mente pero no nuestra percepción visceral. Por lo tanto si te sientes mal cuando oyes llorar a tu bebé escucha tus entrañas y cógele en brazos que es así como él y tú os sentiréis mejor.



He escrito esta monografía como un grito de luz y de esperanza para los que nos sucederán en este mundo. Nuestros hijos y nosotros debemos ser tratados como nos merecemos al llegar aquí. Nacer con amor debería ser prioridad esencial de toda la humanidad.



POR UN RECIBIMIENTO CON AMOR Y EN BENEFICIO DE UN MUNDO MEJOR .

Rosabel Lacoma Laboreo

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

“El bebé es un mamífero” Michel Odent. Editorial OB STARE

“La maternidad y el encuentro con la propia sombra” Laura Gutman. Editorial Integral

“La maternidad y la correlación entre la libido y la fisiología” Curso de medicina naturista de la Universidad de Zaragoza 2006. Casilda Rodríguez. Edita: Sociedad europea de medicina naturista.

“La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente” Casilda Rodríguez y Ana Cachafeiro. Ed.Nossa y Jara

Textos de Casilda Rodríguez. www.casildarodriganez.org

“Bésame Mucho” Carlos Gonzalez. de.Temas de hoy

Recomendaciones generales de la OMS sobre Nacimiento. Declaración de Fortaleza 1985.

Curso de Medicina Naturista de la Universidad de Zaragoza 2003. Ponencia de Maria Jesús Blázquez

“Biodanza”. Rolando Toro. de. Indigo

Apuntes de Formación de Facilitadores de Biodanza. Módulo: Educación Biocéntrica. Rolando Toro

“Biodanza y gestación. Una propuesta integradora de vida”. Luz Miriam Arteaga Alzate
Declaración del llanto del bebé. www.suenoinfantil.org

www.vialactea.org

www.elpartoesnuestro.es

www.metodoestivill.com.ar

www.casildarodriganez.com

www.quenoosseparen.info