

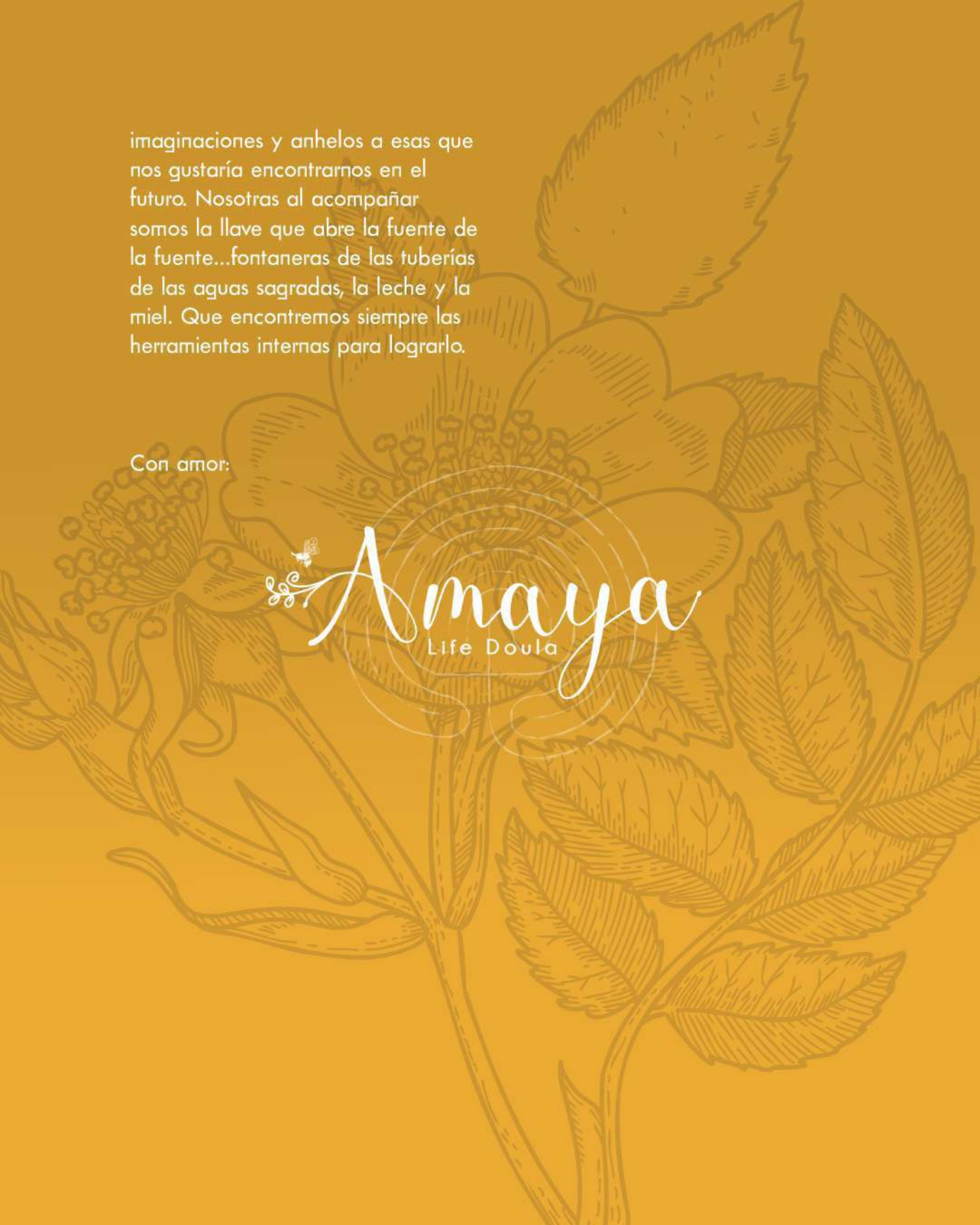
Maternarte
en lo sagrado
"Ser fuente"

Mis dos postpartos fueron opuestos, tan pero tan opuestos que en el rompecabezas de mi historia hoy los reconozco como complementarios. Así como son mis hijos, opuestos, y en la química familiar, balancean. Cuando nací madre me sentía rota, loca, avergonzada, encabronada y profundamente enamorada de mi cría. Así toda tullida encontraba la fuerza en la gracia inmensa de poder nutrir a mi bebote (4,050kg). Ser su fuente era mi medicina, el antídoto y bálsamo que me curaba de a poquito. Con síndrome de estrés pos traumático y unas ganas inmensas de encontrarle sentido a la cicatriz que me partió el cuerpo (y el alma) en dos, me recuperaba entre ser su cuna, ser su cobijo, ser su casa, ser su tierra. Ahí encontraba diario la luz, y once años después ese postparto sigue siendo mi inspiración y mi recordatorio de que soy y seré siempre su fuente mientras él lo requiera, cuando lo busque, cuando necesite regresar a su tierra. Semanas antes de que naciera mi segundo bebé mi cuerpo recordó la sensación de estar "en postparto". Fue aterradorante. Y así como hacemos las madres, con valentía me

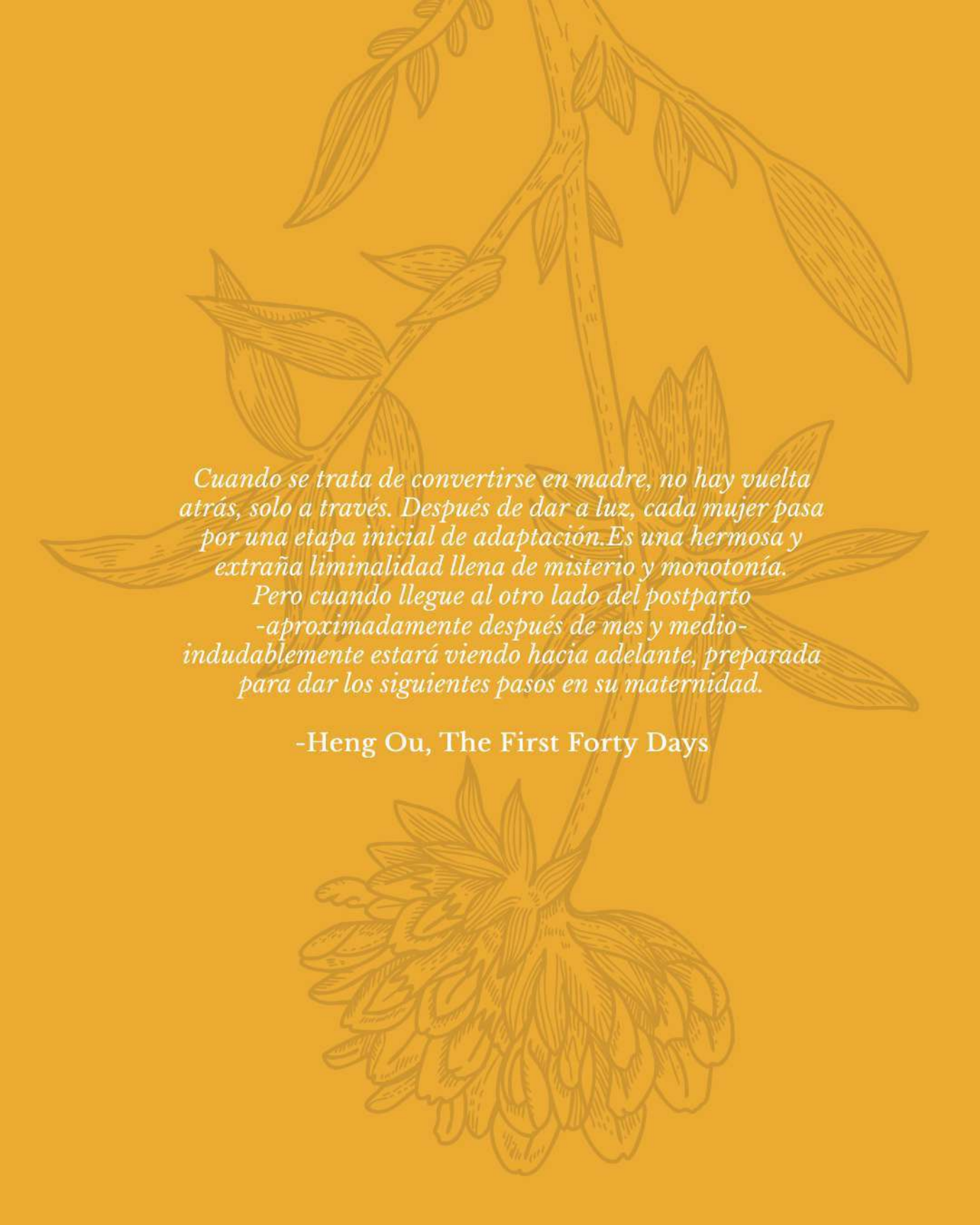
me recordé el sentido. Así entonces di a luz a este niño que mientras escribo duerme a mi lado al volar juntos sobre el Océano Pacífico de vuelta a nuestra casa, la misma en que él nació. Ese postparto aterradorante no llegó. No llegó nunca. Lo esperé atenta pero esta vez solo fui fuente. Sin obstáculos, sin voces externas, sin ayuda... fui fuente de mis dos crías en simultáneo. Orgullosa, llena de confianza y con una paz infinita los alimenté con mi cuerpo por años. Fui dueña de ese posparto y de toda la vida que ha seguido después de él. Sigo siendo fuente, la de ambos... pero ellos son a su vez, la mía. Últimamente me doy cuenta que después de todos estos años de maternar a mis hijos y a las madres de otros hijos poco a poco me he ido convirtiendo en justo la persona que yo necesitaba cuando me arrasó el postparto. Me conmueve un montón recordarme y hoy mirarme ser esta ¿Que tenemos que ser y hacer para que la fuente que son ellas para sus crías brote limpia y abundante? Quizás solo ser esas que hubiéramos sido para nosotras mismas en nuestro momento más vulnerable. O construir entre

imaginaciones y anhelos a esas que nos gustaría encontrarnos en el futuro. Nosotras al acompañar somos la llave que abre la fuente de la fuente...fontaneras de las tuberías de las aguas sagradas, la leche y la miel. Que encontremos siempre las herramientas internas para lograrlo.

Con amor:



Amaya
Life Doula



Cuando se trata de convertirse en madre, no hay vuelta atrás, solo a través. Después de dar a luz, cada mujer pasa por una etapa inicial de adaptación. Es una hermosa y extraña liminalidad llena de misterio y monotonía.

Pero cuando llegue al otro lado del postparto -aproximadamente después de mes y medio- indudablemente estará viendo hacia adelante, preparada para dar los siguientes pasos en su maternidad.

-Heng Ou, The First Forty Days

Postparto

Las profundidades mentales en las que se sumerge una mujer durante el postparto son inmensas. Es un momento que se puede transitar con enorme gozo, particularmente si nos sentimos sostenidas y con la posibilidad de darle a nuestro cuerpo el descanso y la pausa que necesita.



La cuarentena

Sabemos que son alrededor de seis semanas después del parto las que le llevan al útero regresar a su tamaño normal. No es coincidencia que lo que conocemos como "la cuarentena" sea reconocido por distintas culturas alrededor del mundo como un momento sagrado en el inicio de la maternidad. Un periodo que se basa en el descanso, la pausa y la nutrición de la mujer que está renaciendo como madre. Las mujeres en el postparto viven con una herida abierta que poco a poco irá cerrando. Se abrieron para darle a su bebé la posibilidad de nacer, y al hacerlo dejaron salir mucho calor o "tonal" de su cuerpo. Alrededor del mundo, los rituales en torno al postparto se basan principalmente en generar calor y regresarlo al cuerpo por medio de aceites, hierbas, telas, comida, temazcales, saunas, etc.

Temazcales y saunas

Al entrar a un temazcal, es inevitable remitirse a la vida intrauterina. El calor, la humedad, el sostén y la medicina de este espacio nos recuerda cómo era vivir en el útero de nuestra madre. El temazcal ha sido un elemento central en la medicina tradicional mexicana que ha permitido a las parteras acompañar procesos de nuestra vida sexual y reproductiva. Durante mucho tiempo, era común que las mujeres entraran al temazcal regularmente durante el embarazo, en cuanto empezaba su trabajo de parto y todos los días de la cuarentena. Es una práctica portadora de muchas bondades restaurativas debido a las propiedades medicinales de las hierbas, el vapor y el calor que se genera ahí dentro. Por otro lado, en tierras nórdicas era tradición que los días viernes se encendieran los saunas en honor a la diosa Freya, de donde en inglés deriva friday. Sin embargo, si un sauna se encendía en cualquier otro día de la semana se tomaba como señal de que una mujer estaba en parto. Tanto el sauna como el temazcal son medicinas que regresan calor al cuerpo y que le dan un cobijo a la madre a nivel físico, psíquico y espiritual.





Medicina china



Apoyar a nuestro fuego digestivo es parte esencial de los cuidados en el postparto. La medicina tradicional china conoce al protocolo de alimentación y descanso durante la cuarentena como *zuo yue zi*; proponiendo una alimentación a base de comida caliente y caldosa, con un alto nivel de proteínas y grasas buenas que ayuden a cuidar y restaurar el fuego digestivo. La tradición en México también promueve el consumo de caldos, comida suave y de fácil absorción. La comida es algo que siempre nos ha unido y nos ha ayudado a crear comunidad. Un ritual en sí mismo es organizar que la madre tenga una alimentación nutritiva y consciente en el postparto, a través de la cual pueda regresarle calor y fuerza al cuerpo.

Alemania

Wochenbett es como se le conoce a las seis-ochos semanas de postparto en Alemania. Un periodo en que la madre es tradicionalmente cuidada por su comunidad o por la hebamme (partera). Enfatizando la necesidad de pausa y recuperación, las hebamme sugieren que la nueva madre esté 10 días descansando dentro de su cuarto, levantándose únicamente lo necesario. A partir del día 10 al día 20 la madre se encuentra activa dentro de la casa; del día 20-30 se le invita a rondar por el jardín o a la circunferencia de su hogar; para que al día cuarenta se siente fuerte para salir al mundo y presentarse ante su tribu.



Irlanda

¿Alguna vez han escuchado las advertencias a no adentrarse a un bosque vestidas de verde con tal de no ofender a los seres feéricos que allí habitan? La cuarentena en la tradición celta de Irlanda se concibe como un momento en el que las mujeres están vulnerables a ser tomadas por hadas y duendes traviesos. Es por ello que durante esas primeras semanas, las mujeres son nutridas y sostenidas para que poco a poco salgan al mundo con fuerzas renovadas – y puedan vestir de verde sin llamar la atención de los espíritus de esa tierra.





Herbolaria y el post parto:

México es uno de los países con mayor cantidad de plantas medicinales, muchas de ellas siendo fuertes aliadas en el postparto.

◆ Vaporizaciones vaginales

Poder incorporar y entablar una relación con las plantas medicinales a través de las vaporizaciones vaginales es un bellissimo ritual. Al igual que con la placentofagia (consumo de la placenta), existen pocos estudios que aborden el efecto benéfico de las vaporizaciones; sin embargo, son una forma de autocuidado que brinda mucho gozo y que nos ayuda a soltar mucho de lo que tenemos guardado en nuestro útero. Solía y suele ser común que algunas mujeres comiencen con vaporizaciones vaginales en el postparto inmediato para ayudar a "limpiar" y cicatrizar la zona genital, mientras se promueve la captura de calor en el cuerpo.

♦ Ceremonia de cierre de caderas, cierre postparto

La bandera de la mujer mexicana podría ser el rebozo: un pedazo de tela que fue tejido para acompañar, desde su nacimiento hasta su muerte- pasando por su vida diaria, su embarazo y posparto- la vida de una mujer. El cierre postparto es una ceremonia que las abuelas mexicanas y nativas norteamericanas han llevado a cabo desde épocas ancestrales. Una ceremonia que en muchas ocasiones es más íntima que el parto mismo porque la mujer ya no se encuentra en esa radiancia del embarazo. Ahora se encuentra en un momento de completa apertura, vulnerabilidad y con una herida que sigue cerrando. Hay infinitas maneras de llevar a cabo una ceremonia de cierre postparto. Una bellísima forma de hacerlo es abriendo el espacio motivando a la mujer a que cuente la historia de su maternidad, su embarazo y su parto. Que habiendo pasado un tiempo, la mujer pueda contar su historia y escucharse a sí misma, es un ritual por sí solo. Una vez contado su historia, la mujer puede acostarse sobre rebozos acomodados a distintas alturas del cuerpo: cabeza, hombros, cadera, muslos, pantorrilla y pies. Poco a poco se van cerrando los rebozos para formar un capullo que albergue a la madre y de esa forma permanece un tiempo. Tradicionalmente, durante el cierre las parteras le preparan a la madre un baño con hierbas aliadas como parte de la ceremonia.



Nombramiento del bebé y/o bautizo

Independientemente de la religión de la que vengamos y/o practiquemos, a los bebés siempre se les ha nombrado. Se nos nombra de una forma u otra porque es importante, tanto para bebé, como para sus padres y para la comunidad que recibirá a este nuevo miembro. Importante saber que aunque nosotras podemos guiar la ceremonia, no somos nosotras las que estamos bautizando a los bebés, sino la madre y padre. En la tradición cristiana y judía, es a los tres años donde se hace la presentación de bebé en el templo. En tiempos de antes, cuando un bebé llegaba a los tres años, los padres respiraban porque estaban acostumbrados a enfermedades y riesgos que podían afectar a bebé durante esa primera infancia. A partir de los tres años se concebía que esos peligros iban disminuyendo y es por eso que hasta la fecha hemos adoptado esta tradición.





Journaling

¿Cómo reconoces en tu vida actual el concepto de "ser fuente"?

¿Cuál es el manantial (o manantiales) del que se nutre tu fuente?

¿Cómo te es más fácil cuidar, sostener, apapachar?

Si fueras una hembra mamífera no domesticada,
¿cómo se vería tu nido y el de tus crías (humanas u otra especie)?

Según tu experiencia, ¿cuándo se vuelve relevante
el rol del padre en la vida de un niño?

En tu experiencia o en lo que imaginas,
¿qué aspecto de la mujer se ve más vulnerado en el postparto?



Contáctame:

- 📷 amaya.doula
- 📘 amayalifedoula
- 🌐 amayadoula.com
- ☎️ 5522486798
- ✉️ amaya_suarezdiez@yahoo.com