



*una nascita completa*



## **Il Lotus Birth di Stella**

Quando di colpo si sono rotte le acque, alla 35° settimana, ho avuto timore sì, eccome: Oddio ci siamo!

Da quando sei arrivata cucciola mi hai allenata a lasciarmi andare, ad accettare il flusso delle cose per come si presenta, e anche ora mi vuoi insegnare a lasciare andare le aspettative: tutti i miei programmi, l'organizzazione e gli sforzi per poter partorire a casa in un modo più animale. Eh sì, animale. Umano non è un bell'aggettivo per il parto. Il parto non è un evento culturale, è prettamente fisico, animale. E come il mondo animale è incompreso e maltrattato nella nostra cultura.

Rassegnazione di dover andare in ospedale. Per fortuna all'ospedale di Gavardo accettano già dalla 35°. Non mi importa se lì non c'è la patologia neonatale, ho fiducia che lei sta bene. Ho solo un po' paura del parto. È normale, se non avessimo paura della prove che iniziazioni sarebbero? Resterebbero vuote!

La tribù, anche se spezzettata e dispersa geograficamente, sopravvive, ed il conforto di Piera, e l'aiuto di Luisa mi consentono di stare calma ed arrivare all'ospedale.

E qui la mia fede nei miracoli si ricostruisce e rafforza via via che incontro il personale. A partire dal ginecologo di guardia che realmente ascolta la mia richiesta di lotus birth, incuriosito mi chiede cosa significhi per me, ci troviamo a parlare di aura ed energie, e cerca di capire come potrebbe diventare possibile in questa realtà questa pratica (un grazie di cuore anche a sua moglie naturopata che non ho ancora la fortuna di conoscere). E poi le ostetriche, di tutti e tre i turni, che mi hanno assistito con reale supporto (quanto è importante durante il travaglio sentirsi dire "brava", e loro lo fanno bene) lasciandomi la libertà di agire come credevo, ma anche trovando suggerimenti e posizioni migliori quando lo sfinimento stava rallentando la conclusione del parto. E la mia Stella, che è stata in perfetta salute tutto il tempo, evitando così la necessità di qualsiasi intervento esterno, anche quando finalmente è uscita, così siamo potuti restare solo noi tre, la mia bambina sulla pancia che già succhiava poco dopo la nascita.

Un grazie dal profondo del cuore per questo spazio che ci è stato lasciato.



una nascita completa



Ancora più miracoloso mi è sembrato infine uscire dall'ospedale dopo solo 3 ore, nella fascia pelle a pelle la mia bambina tutta intera con cordone e placenta attaccati. Tutto il personale del reparto di ostetricia è stato semplicemente magnifico nel saper ascoltare e rispettare la mia richiesta fino ad aiutarci a renderla possibile, facilitandoci anche la parte burocratica (quante firme per sostenere una scelta "diversa"...) senza scendere nel terrorismo così spesso diffuso nel personale medico. È stato semplicemente tutto perfetto, Stella ha saputo scegliere il momento migliore, e la ringrazio per questo. E così non ci siamo separate nemmeno un attimo, siamo tornate a casa la sera stessa per una bella dormita ristoratrice, esauste di questo nostro viaggio di 16 ore.

La gestione pratica a casa è stata molto più semplice di quello che pensavo, grazie anche a un'altra grande sorella della tribù: un enorme abbraccio di cuore cara Daria che ti sei eletta a doula. Il mio timore era di non essere in grado di maneggiare la placenta (sono anche vegetariana!) ed invece la natura rende automaticamente una mamma capace di tutto ciò di cui c'è bisogno. Dopo averla ben lavata sotto il getto dell'acqua (rivoltando anche la membrana) per togliere tutti i grumi di sangue, e tamponata con un canovaccio per asciugare il grosso, abbiamo messo la placenta nel colapasta dentro una bacinella a drenare per un paio di giorni.

Questi sono i giorni in cui la movimentazione è più difficile, ma anche quelli in cui Stella non aveva grandi necessità di cambi od altro. Non ha di certo sofferto per la mancanza del bagnetto, dopo poche ore la vernice caseosa era assorbita completamente e la pelle di Stella era splendida. Dopo questi due giorni in cui avevo necessità di aiuto pratico le cose si sono semplificate.. Il terzo giorno, dopo aver nuovamente tamponato la placenta, anche all'interno della membrana, l'ho avvolta in un telo legata ad un "ghiacciolo" di quelli da frigo portatili. Ogni giorno cambio del telo e del ghiacciolo. Legati stretti e con una maniglia per indossarla come una borsetta avevo conquistato l'uso di una mano mentre mi muovevo con Stella in braccio. Che libertà! Potevo sistemarmi i cuscini o andarmi a prendere da mangiare o bere anche mentre allattavo.

Il cordone non ha mai dato problemi, già dopo un giorno era diventato come una stringa di cuoio, un po' rigido, ma Stella non ha mai mostrato fastidio di riflesso ai movimenti del cordone quando la maneggiavo. Semplicemente i primi pannolini li tenevo piegati davanti per lasciare libera l'attaccatura del cordone che è rimasta sempre bella e asciutta. Per i vestiti ho risolto alla radice: ho alzato un po' il riscaldamento e siamo state spesso nude usando delle copertine al bisogno.



una nascita completa



Verso il 4° giorno si è posto il problema dell'odore della placenta... non volevo però usare il letto di sale perché seppelliremo la placenta sotto l'albero di Stella, ed il sale fa male alle piante. Allora ho iniziato a cospargere con gocce di olio essenziale di lavanda il panno in cui avvolgevo la "placi" (ormai era una di famiglia). Al 6° giorno ho anche rinunciato al ghiacciolo perché troppo pesante e la cosa è diventata ancora più pratica, abbiamo fatto perfino la nostra prima passeggiata per andare al gruppo di meditazione con placi e Stella infilate nella fascia.

Il 7° giorno il cordone ha cominciato a staccarsi e all'ombelico è comparsa un po' di materia gialla e appiccicosa, per fortuna un'altra *sorella* ostetrica mi aveva avvisata e non me ne sono preoccupata. Ogni tanto spremevo due gocce del mio latte sull'ombelico (è sterile e pieno di globuli bianchi: quante risorse la natura!). Mi chiedevo se Stella avesse scelto proprio il primo giorno di primavera per lasciare andare la sua placi, ed effettivamente così ha fatto con un calcetto ben assestato mentre la cambiavo.

Ha emesso uno strillo, forse più per la sorpresa che altro, e poi si è subito tranquillizzata. Il giorno dopo ha poppato come un treno, ed è diventata anche più vigile, un po' come se si fosse decisa finalmente ad "atterrare".

Ora placi è nel freezer ed attende il momento in cui faremo il rituale del ridonarla alla terra. Sono veramente felice di aver potuto realizzare il lotus birth per la nascita della mia bambina.

Forse non saprò mai se Stella sarà più equilibrata o più sana avendo avuto con sé la sua placi, e non ho il dono di vedere le aure per sapere se la sua è più integra o più colorata, ma è già stato un regalo questo tempo rallentato e protetto, questa prima settimana di intimità tutta nostra. Già perché la placenta è come uno scudo protettivo, nessuno vi chiede di prendere in braccio un pargoletto con la sua placenta attaccata, ed i nonni non obiettano nulla se dite che volete rimandare le visite dei parenti a quando la placenta si sarà staccata.

La vita è un miracolo. Quando ci attraversa doppiamente, nell'esperienza di una nuova vita che si incarna dentro di noi, allora possiamo "toccare con mano" questo miracolo. È una occasione unica di riattivare la nostra sensibilità.

Auguro a tutte le donne che vivono la maternità di provare un'esperienza piena, di sapersi lasciar andare, di ricontattare la saggezza interiore che madre natura dispensa a tutte, quella che rende la mamma unica, perché solo lei sente realmente come sta la creatura che le cresce dentro, cosa le serve.



Lotus Birth-Italia

*una nascita completa*



Un altro grande regalo è stata la fiducia che mi ha restituito tutta questa esperienza, fiducia che i miracoli accadono. A tutte semplicemente dico: non smettiamo mai di sognare, né di chiedere ciò che sognamo!