



Lotus Birth Italia



Lotus Birth di Ester

Fin dai primi giorni dopo averti partorita ho pensato a come sarebbe stato bello poterti raccontare, tra qualche anno, una sera prima di addormentarti, il racconto del tuo parto. E non solo perché credo che per chiunque possa essere qualcosa di bello sapere come si è nati, ma anche perché più passa il tempo e più ricordo quella notte come dolce e stupefacente, e quindi una storia perfetta per addormentarsi. Ora mai Ester avrai capito che sono una mamma che fa tante cose, ma non tutte con lo stesso spirito d'iniziativa. Scrivere questo racconto, per esempio, è una di quelle cose che ho procrastinato per mesi, rischiando anche che il tempo prendesse il sopravvento sui ricordi, e annebbiasse dettagli, mezze parole e angolature di quel 10 gennaio tanto freddo quanto ospitale. Insomma, come diciamo in casa, dovevo ripigliarmi. Ed è stata un'occasione curiosa, a farmi ripigliare. Il fatto, cioè, che tra pochi giorni verranno a trovarci le due donne

che, assieme a me, a te e al tuo papà, furono presenti quella notte. A dieci mesi di distanza ci ritroveremo di nuovo in questa casa, nel bagno dove per la prima volta hai respirato, in questo salotto da cui ti scrivo ora in cui sei stata per la prima volta davanti al fuoco.

E sono sicura che farà un effetto strano sedersi per la prima volta di nuovo assieme attorno a un tavolo, noi 4 donne, dopo tutto il miracolo che ci ha unite – credo – per tutta la vita. Ma non bruciamo le tappe, e partiamo dal principio. Innanzitutto, Ester, la prima cosa cui tengo molto è farti sapere che ti abbiamo pensata tanto, prima di concepirti. E che ti abbiamo voluta intensamente. E che ti sognavo proprio così, come sei arrivata: bionda, bianca di pelle, né grossa, né piccola, occhi chiari. Ti avrei amata comunque, certo, ma mai avrei supposto che avresti potuto essere così bella, così in linea coi presagi che mi tempestarono la testa durante la gravidanza. Ascolta:

nessuno voleva credermi, ma tu fallo: il giorno preciso in cui è iniziata la tua vita dentro di me, ti giuro che io me ne accorsi subito. Mi sentivo strana, mi girava la testa, e senza rendermene conto mi ritrovavo sempre le mani sulla pancia. E vedevo donne in gravidanza dappertutto.

Dicevano che erano suggestioni! Ma io ero sicura: io sentivo che eri arrivata. Ero al settimo cielo, non facevo altro che pensarti e ti parlavo di continuo. Dal lavoro sono rimasta a casa quasi subito e - a parte i primi 3 mesi durante i quali ho sofferto di nausea e vomitavo parecchio - mi sono dedicata alla nostra pancia e a stare bene con te. Non ho voluto fare nessuna analisi del sangue, solo un'unica ecografia al 5° mese, ma nessuna visita, nessun ginecologo o medico che mi dicesse cosa avrei dovuto o non dovuto fare, io volevo solo ascoltare il mio corpo e ascoltare te, sentivo di non avere bisogno di altro. Abbiamo fatto passeggiate, mangiato cose buone, letto tanti libri, guardato tanti films; siamo state solo con persone che ci facevano stare

bene. Mai come allora ero stata me stessa e avevo cercato di evitare fastidi e noie. In quei nove mesi ho fatto tutto per te, perché tu fossi serena e avessi dei bei ricordi della tua prima vita dentro di me. Ho sempre saputo che saresti nata a casa, nella casetta tra i monti che trovai dopo tanta ricerca, in una valletta tranquilla, con tanto verde, con i nostri animali, e soprattutto con i nostri tempi. Da qualche anno avevo letto parecchie cose sul tema della nascita non medicalizzata e, dopo avere conosciuto Michel e Clara, ebbi la conferma che non avrei potuto andare da nessuna parte per partorire, se non a casa nostra.

Tempo prima avevo infatti partecipato ad un seminario di Michel Odent, dove ho conosciuto Clara... e come ho sperato che per il mio giorno speciale ci sarebbe potuta essere lei con me! Ho sentito subito che avrei voluto proprio una persona così. Poi ho conosciuto anche Chiara, al corso pre parto, e verso la fine dell'estate si è concretizzata l'idea di essere noi tre per il parto: io, Clara e Chiara. Più tu,

ovviamente. Tuo padre mi ha sempre appoggiata, fin dall'inizio, quando gli raccontavo tutta emozionata, la sera, di ritorno dal corso di Michel Odent, quanto avevo ascoltato, dati scientifici su una mano, e un po' di poesia sull'altra.

Ha capito subito che era la scelta migliore per tutti noi... ma del resto aveva anche capito che in una faccenda così femminile un uomo non deve mettere il becco! Il 9 gennaio era una mattina di sole, c'era molto freddo, e c'era la neve. In quei giorni la temperatura era scesa fino a 10 gradi sotto lo 0, e tutto era terso e scintillante. L'intera vallata della nostra casa brulicava come di minutissime scaglie di vetro. Io mi sono alzata, tuo padre era al lavoro e io ho iniziato a pulire il bagno con molta accuratezza. Dopo avere fatto la pipì, che in quei giorni era senz'altro ciò che facevo più spesso, mi sono accorta di una macchiolina di sangue sulle mutande. Mi sono messa a sorridere seduta sul water, e devo aver sorriso un bel po'... sapevo che era un buon segno, ricordavo le parole di Chiara al corso

pre parto, ma volevo la certezza. Recuperai gli appunti presi ed ebbi la conferma: il collo dell'utero si stava allargando. Ero raggianti: ho fatto una foto alla pancia, ho chiamato tuo padre, poi mia madre, per dire che ero felice perché stavo per incontrarti. Era già da qualche giorno che io e il papà te lo dicevamo, che avevamo voglia di conoscerti, di vedere com'eri, di iniziare a vivere con te. Il 9 gennaio trascorse come una giornata tranquilla, nel senso che ho continuato a fare le solite cose in casa: controllare le stufe, dare da mangiare agli animali, leggere, fare da mangiare per noi. Dopo pranzo ho fatto una passeggiata approfittando del sole, e nel frattempo erano cominciati dei dolori alla pancia che per me erano identici a quelli delle mestruazioni. Erano proprio le prime, e non osavo nemmeno chiamarle contrazioni!

Nel pomeriggio io e tuo padre facemmo l'amore, e dopo essermi alzata dal sonnellino decisi per una doccia, calda e lunga. Molto lunga. (Mi sentivo un po' in colpa per tutta quell'acqua, ma del resto sapevo che era per una occa-

sione importante... e comunque, dal parto in poi, le mie docce durano mooolto meno). Addirittura mi sedetti sulla poltrona di plastica verde, quella che di solito stava in giardino, messa lì apposta per il travaglio, giusto sotto al getto. Uscita dalla doccia ricordo che le contrazioni aumentarono di intensità, ma non al punto da non permettermi di guardare un film, riuscire a seguirne la trama, aiutare Gabriele per la cena e persino mangiare.

Dopo cena però faticavo a stare seduta, e avvertii il bisogno di salire in camera e accomodarmi con svariati cuscini sul letto. Durante il giorno mi ero sentita al telefono con Chiara e Clara, per avvertirle di come andavamo le cose e tenerle aggiornate. Ma in cuor mio ritenevo di essere ancora molto indietro, supponendo che le contrazioni sarebbero andate avanti così tutta la notte fino a mattina. Ed ero restia a convocare Chiara e Clara così presto. Le chiamo contrazioni solo adesso, quel giorno mi piaceva definirle stricchi di pancia, ma man mano erano stricchi sempre più forti, con una certa gradualità comunque, di modo che

il dolore era arrivato lentamente, piano piano, senza spaventarmi. Verso le 22 non ero più capace di ragionare lucidamente. Ricordo che tuo padre continuava a chiedermi se avremmo dovuto chiamare le donne, e ricordo che Chiara mi chiedeva se dovesse partire o meno, ma ti giuro che per me era una decisione estremamente difficile. Non tanto perché non sapevo che fare, ma perché era davvero dura concentrarsi su qualcosa che non fosse la mia condizione fisica. Iniziavo a perdermi in quello stato alterato che tanto è importante per una buona riuscita del parto.

Clara e Chiara poi arrivarono. Io ero ancora sul letto. Siamo state lì un po', in camera, con la porta aperta, ma poi siamo finite in bagno - come avevo previsto. Da qui in poi ho soltanto ricordi abbastanza vaghi, nulla di orari, o fasi, o spostamenti, se non quello che mi è stato riferito dopo. Ricordo però di avere risposto male un paio di volte a Gabriele, che ogni tanto entrava, forse esausto dal suo tenersi occupato fuori dal bagno nel seguire l'andamento delle stufe, nello scrivere ciò che suc-

cedeva, nel assicurare Gisella (la tua amata cagnolina) che tutto andava bene malgrado mi sentisse urlare sempre più forte. Non era stato deciso categoricamente che lui sarebbe rimasto fuori dal bagno, ma alla fine è andata così, e ne sono contenta. È stato il mio primo parto, ma anche il suo, ed era emozionato. Sapeva tante cose su quello che sarebbe potuto succedere, ma è comunque un uomo, e ho preferito avere donne a sorreggermi quella notte.

La sua presenza sarebbe diventata fondamentale da allora in poi. Del resto del travaglio ho alcune immagini chiare, altre meno; ricordo certe frasi o parole, ma fino a quando non ho iniziato a spingere tutto rimane nella mia memoria sotto le spoglie di un sogno. So solo che è stato come mi immaginavo: ho avuto un parto proprio come lo volevo. E come è bello che sia stato così, come sono contenta ora, come sono orgogliosa di essere riuscita a fare tutto da sola! Chiara e Clara sono state proprio come speravo. Ho di loro un ricordo di abbracci, di carezze, di baci. Mi hanno so-

stenuta, ma senza eccedere: erano semplicemente lì, e con questo mi comunicavano - senza parole - la cosa più importante: che potevo farcela, che ero una donna forte e che per partorire non c'era bisogno di nulla: niente controlli, né visite, né parole, solo di essere donna, di lasciarsi andare, di aprirsi, di lasciare succedere. Ero tranquilla, a parte qualche domanda da primipara, per la quale ho ricevuto in risposta placidi sorrisi di cui ora sono lieta.

Mi ricordo tanto silenzio, intervallato dalle mie "A" che diventavano sempre più forti. Mi ricordo la candela, le posizioni provate per vedere se stavo meglio messa diversamente, ma alla fine ho preferito stare sdraiata, sul pavimento, sopra a delle coperte, perché così riuscivo a dormire tra una contrazione e l'altra. Rammento, verso la fine, prima delle spinte, di avere detto qualcosa tipo: "Ecco, adesso sono un po' stanchina"; Chiara ridacchiò. Dopo poco sono ritornata lucida: era arrivata la fatica finale, ormai stavo per vederti, come ero emozionata! Ho sentito l'impulso di met-

termi a carponi, sono arrivate le spinte, non hai idea di quante volte mi ero chiesta come sarebbe stato... erano fortissime, mi sentivo bruciare, mi sono trovata ad usare una voce che non sapevo di avere, come quella di una leonessa, e mi sentivo fortissima. In poche spinte sei nata, prima la testa, che ho subito voluto accarezzare per rassicurarti, e poi sei sgusciata fuori in un attimo, e non so come ho fatto a prenderti in braccio, ma sono stata io, da sola, ed era una cosa che avevo sperato di fare, per farti incontrare, per prima cosa, le mie braccia e quelle di nessun altro.

Ti ho avvicinata al viso per guardarti meglio; nel frattempo era entrato tuo padre, proprio quando eri uscita con la testa, chiamato da Clara, ed era accanto a noi, in ginocchio, ed era in lacrime perché appena era entrato in bagno, vedendoci, non era riuscito a trattenere il pianto tanto era felice. Come eri bella; eri perfetta; avevi un profumo di impasto di torta. Hai aperto gli occhi, non hai pianto, ti ho aspirato con le labbra un po' di muco dal naso e dalla bocca per permetterti di respirare meglio. Che gioia.

Amore mio quello è stato il momento più bello della mia vita, e c'eri tu, è stato grazie a te! Chiara e Clara ci hanno lasciati soli e anche lì ho perso la concezione del tempo. So che sei nata alle 4,30, ma non so per quanto tempo siamo stati lì per terra ad adorarti. Ti ho offerto il seno e ti sei attaccata subito, favorendo così la nascita della tua preziosa placenta. Ho avvertito una contrazione, che mi ha fatto sbottare contrariata: "oh no, adesso basta però..!" , ma è stata questione di un attimo, non ho dovuto neanche spingere tanto, la tua placenta è sgusciata fuori proprio come te, fluida, e mi ha dato una bella sensazione, calda e morbida.

Te l'abbiamo lasciata attaccata, e il cordone assieme alla placenta si è staccato dal tuo ombelico la mattina del 4° giorno dopo il parto. Abbiamo fatto fare i rimedi omeopatici con il sangue della placenta e poi, vicino all'orto, ci abbiamo piantato sopra il fico che tua nonna Cinzia ci aveva regalato, una talea che aveva fatto crescere lei. Ci è sembrato bello scegliere un fico che è nato grazie a mia madre e che sarà

nutrito da mia figlia. Quando ho voglia di pensare a una cosa bella, ricordo il nostro parto. Sono così felice di averti fatto nascere così, a casa nostra, con tuo padre, tra donne speciali, con i nostri tempi. Nei giorni seguenti Clara è stata a casa nostra con le sue bimbe e si è presa cura di noi e della casa, permettendoci di oziare nel lettone con te in mezzo, di rispondere e rimettermi in forze.

È stato fondamentale anche per il latte, che è arrivato copioso senza problemi. Siamo stati una settimana così, senza ricevere visite. Sentivo che era presto, che non volevo interferenze, chiacchiere, consigli, volevo solo guardarti e stare noi tre. Clara in quei giorni mi ha insegnato moltissimo pur dicendo molto poco. Guardandomi e sorridendo mi faceva capire che non servono tante parole, consigli, mi faceva sentire CAPACE, semplicemente donna e mamma, e quindi perfettamente in grado di scegliere il meglio per la mia bambina. Mi dava fiducia. Quante donne avrebbero bisogno solo di questo! Mi sono accorta di quanto la tranquillità nei primi tempi dopo il parto sia

importante, stare a contatto sempre con te giorno e notte mi ha messo in moto tutti gli ormoni giusti per la mia nuova vita di mamma, e tutto il resto è venuto da sé. Per questo nei primi mesi non ero in vena di vedere amici e parenti, perché sentivo di non volere influenze, volevo seguire il mio istinto di mamma. E basta. Anche tuo padre è stato molto con noi, era un periodo in cui lavorava meno ed è stato preziosissimo. Sono seguiti tre mesi in cui stavamo rintanati nella nostra casetta, al caldo, a stare insieme e a conoscerci. L'unica cosa che non avrei dovuto fare è stata metterti nell'acqua, anche se è successo una settimana dopo il parto, perché quel favoloso profumino di impasto di torta se ne è andato con nostro rammarico! Anche adesso hai il profumo più buono di tutti, ma quello della nascita sarebbe stato da distillare!

Sei una bimba tranquilla, siamo sempre insieme, di notte dormiamo tutti nel maxi lettone, bevi il mio latte ogni volta che vuoi, non ti abbiamo svezzata, assaggi il nostro cibo nelle quantità che ti senti ma è il mio latte che ti nutre prin-

cialmente, e deciderai tu quando smettere.

Giochi e ridi un sacco, adori i tuoi 6 gatti, e ti piace la pasta più di tutto, come a tuo padre, del resto sei identica a lui per ora anche nell'aspetto!

Voglio dirti che sono felice che tu ci sia, ti abbiamo amata da subito e spero che anche tu, un giorno, se vorrai avere figli/e, possa avere un parto come questo.

Agnese, 20 Novembre 2009,

casa le budrie, Samone, Guiglia (MO)