

# Lotus Birth Italia

## Lotus Birth di Walter

**S**ei stata coraggiosa! continuo a sentirmi dire dalle molte persone, anche donne, a cui racconto la “storia” di Walter...e mia. La nascita di Walter. Se l’era presa con calma (ma cosa significa “calma”?) perché sul finire della quarantaduesima settimana decisi di “aiutarlo” prendendo i due cucchiari di olio di ricino per avviare il travaglio. Avevo passato la mattinata in ospedale, una mattinata non esattamente piacevole trascorsa tra il monitoraggio ed un’ecografia chilometrica (una tirocinante stava facendo esercizio...!!!).

**E**sami di “rito”... nel caso dovessi finire in ospedale nonostante i preparativi per il parto in casa. E poi la ramanzina del medico che mi faceva sentire in colpa perchè se il bimbo non nasceva era soltanto colpa mia...(!?). Così dopo una ½ ora di sonno iniziò improvvisamente il “big bang” con una fitta al basso ventre. Incredula e soprattutto di soprassalto mi ero quasi

risvegliata: ma cos’era successo? E dopo poco un’altra fitta ben più definita che mi toglieva del tutto dal sonno. Dovevo svegliare Paolo? Forse è un falso allarme. E poi, cos’è che “disturba” così prepotentemente il mio sonno appena iniziato? Ero sbigottita. Tutto ciò mi prendeva quasi alla sprovvista, ma allo stesso tempo in qualche angolo del cervello volevo vivermi il momento da sola.

**E**d un’altra fitta: stavolta mi ha tolto il fiato! Paolo!! Credo di avere delle fitte...! Contiamo i minuti: sono circa 4 tra una fitta e l’altra. Che si fa? Devo far pipì... Chiamiamo Elisabetta? E’ l’una di notte... Beh, prima faccio pipì, poi la chiamiamo... forse! (Forse non serve... a quest’ora poi?!?). Per fare la rampa di scale e raggiungere il bagno ho altre due fitte così forti da dovermi aggrappare al corrimano e chiedere il sostegno a Paolo. Trovo un muco delicato, rosato. Ma cosa sta succedendo? ...Che sia iniziato...il parto? Non è cosa facile parlare al

telefono con Elisabetta mentre la forza delle gambe mi abbandona durante le fitte così coinvolgenti da farmi entrare in un profondo e frequente respiro. Elisabetta al principio stenta a rispondermi: è notte, i suoi bimbi dormono...lei stava dormendo...Le dico, respirando affannosamente, che ho delle forti fitte e lei non fa in tempo a chiedermi ogni quanti minuti che un'altra contrazione si fa sentire... Contrazione?! Ma allora è iniziato proprio il travaglio?! Elisabetta non esita oltre e mi dice "Inutile parlare al telefono...Arrivo!"

**A**h, bene. Arriva! Che sia la volta buona? Non ho mai vissuto questo momento, sono ancora un po' incredula, ma la gioia mi assale anche quando ci sono le contrazioni. Mi sento forte e fragile allo stesso tempo, è come se una sorte di energia interna, a me sconosciuta, si fosse messa in moto. Bisogna chiamare Rossana, dico a Paolo. Ma no, è notte, mi fa lui. Lei mi ha detto di chiamarla, mi ha chiesto di poter assistere al parto, alla nascita di Walter!!! Ok, la chiamo. L'arrivo di Elisabetta mi fa sentire rincuorata ed al sicuro. Le contrazioni sono

molto forti, mi duole molto la zona del taglio cesareo. Sono in piedi, provo a sedermi a metà tra due sedie, vomito.... Elisabetta dice "se si apre sopra si apre anche sotto! Va tutto bene." Mi sento più libera. Rossana mi accompagna in bagno. Forse seduta sul water starò meglio. No, e poi ho freddo Ross mi parla un po' scherzosa... non la sento, sono in trance. Sto bene dentro di me, mi riposo tra una contrazione e l'altra, ma più passa il tempo più il dolore al basso ventre sul taglio cesareo pregresso diventa insopportabile!

**S**ento Elisabetta bisbigliare a Paolo e a Rossana che in questi momenti è meglio non parlare ad alta voce... meglio non parlare proprio! Mi fa dei monitoraggi senza che io debba prendere una posizione diversa da quella in cui mi sento meglio, ma solo appoggiando il "microfono" sul cuoricino di Walter... che emozione sentire i suoi battiti galoppanti che rallentano appena durante le strette! "Scusa se ti disturbo, ma è meglio che controlli ogni tanto" mi dice Elisabetta. Non mi dà alcun fastidio. E' così delicata e discreta nell'avvicinarsi. Sentir-

la così vicina mi dà grande conforto. Anche i suoi lievi massaggi sul bacino e la pulizia dei genitali con l'acqua tiepida mi rilassano.

**M**i sento confortata dalla sua presenza ed in questa fase del travaglio ho costantemente bisogno di aggrapparmi a qualcuno. Ho molta sete e dopo ogni contrazione sorseggio un po' d'acqua fresca. La dilatazione procede velocemente ed Elisabetta prevede, nel caso tutto proceda così, che entro le 6 del mattino Walter potrebbe esser nato. Passano circa due ore, ho trovato una posizione comoda carponi sul tappeto appoggiata al divano. Il dolore alla sola zona del basso ventre sul cesareo è fortissima e penso di non riuscire ad andare avanti a lungo così. Tutto sembra ripetersi senza grandi modifiche, senza un movimento "diverso" che faccia sentire la progressione del parto. Il tempo si dilata, ne perdo la cognizione.

**A**IUTO! Aiuto, non ne posso più!!! Vorrei sbattere la testa contro il muro, così forte da perdere i sensi. Aiuto! Guardo Elisabetta vicino a me. Gli

occhi negli occhi: lei mi accoglie, conosce il mio stato, forse ne ha compassione... ma la sua immobilità mi suggerisce "coraggio, non sei da sola anche se ce la devi fare tu. Coraggio!" L'iniziazione del parto: per me è stato questo. Sono arrivata ad un punto in cui avrei voluto morire, finirla così. Attraverso questo stato, ad un certo punto, qualcosa stranamente cambia. Durante una contrazione che inizia dolorosissima, improvvisamente sento l'impulso di spingere con forza. Mi sento pervasa da una forza interna di espulsione, di spinta dall'interno.

**M**i accorgo che questo cambiamento ha portato via il forte dolore alla vecchia ferita. Mi sento forte e piena di una nuova energia. La testolina di Walter è già in vista da un po': un cerchietto di cranio con pochi capelli biondi fa capolino da qualche tempo. Le spinte si susseguono, ma sembra che tutto rimanga dov'è. Elisabetta mi consiglia di muovere le gambe. Si stupisce che non mi facciano male dopo tanto tempo che sono carponi. Non sento nessuno dolore alle ginocchia, ma la ascolto

e mi sgranchisco un po': prima una gamba, contrazione, poi l'altra gamba. Mi consiglia di fare una doccia... ah già! E la vasca?

**N**on si era parlato di parto in acqua? Nella fretta di poche ore prima, vista la ritmicità delle contrazioni, è rimasta a casa dell'ostetrica assieme alla macchina fotografica. Si voleva fare qualche foto, un ricordo per noi, una testimonianza per Elisabetta. Alcuni ritratti discreti di un momento magico. Nessuna macchina fotografica: anche Rossana l'ha lasciata pronta a casa e Paolo ha dimenticato la mia in un cantiere. Walter non vuole foto per ora! Arrivano le sei e si sveglia Miha. "Perché la mamma grida?" chiede tutto assennato e con la sua copertina preferita in mano. "Sta nascendo Walter!". "Mamma non ti preoccupare, ti copro con la mia "nanna", ci sono io con te, sta nascendo Walter!" e mi tiene la mano...

**C**he tenerezza infinita! Miha partecipa al mio dolore, lo rincuoro, va tutto bene, solo fa un po' male. Lui mi sta vicino e mi "aiuta". E' bellissimo averlo vicino e sembra che per lui sia un

evento del tutto normale. Si continua ad intravedere parte della testolina di Walter che a volte è più esposta ed a volte rientra un po'... Elisabetta non si allarma, ma inizia a sopprimere il viaggio all'ospedale. Ospedale?! Non se ne parla nemmeno, io non mi muovo da qui! Non ne ho nessun dubbio, forse è anche la determinazione di Walter a voler nascere a casa...ha solo bisogno di un po' di tempo e di aiuto. Del resto non ho saputo spostarmi neanche per la doccia, non posso immaginare di alzarmi, entrare in macchina ed andare in ospedale. Se c'è bisogno di tagliare, fallo tu, le dico.

**M**i fa spostare un po', mi distendo sulla schiena e puntando i piedi contro Paolo e Rossana spingo volontariamente durante le contrazioni... (come nei film). Qualcosa si è mosso. Elisabetta decide di chiamare Luciana al telefono, sono circa le sette del mattino. Miha sta disegnando, ha fatto un budino assieme a Rossana che si prende cura di lui, come se nulla fosse: il parto è un evento naturale e Miha ne è profondamente consapevole. In

questa seconda fase di spinta non ho più bisogno di aggrapparmi a qualcuno, ma la vicinanza delle persone mi dà un gran conforto. La potenza delle spinte è pazzesca. Come mai Walter tarda a nascere? Grido più volte durante le spinte “Walter vien fora!!! Dai che vojo veder i tuoi oceti!!!”

**G**rido anche con rabbia, dopo tanto non è possibile andare all’ospedale...non più. E’ bastata l’esperienza con Miha: presunta rottura del sacco, nessuna contrazione né segnali di travaglio, una giornata di ossitocina (a dosi di cavallo: “Con queste dosi avrebbe dovuto sputarlo!” mi ha detto la dottoressa all’ospedale), un’ora di vasca in acqua tiepida dove le contrazioni, una volta tolta la flebo con l’ossitocina chimica, erano sparite quasi del tutto e per finire... il cesareo; poi dolori lancinanti per tutta la notte ed il piccolo Miha, angelico, dormiva nella sua scatoletta, completamente distaccato da me, estratto a forza dal suo nido ed abbandonato nella nursery, senza che io avessi la coscienza e l’energia per tenerlo in braccio. Nessuno me l’aveva detto e

sembrava che stessero proprio facendo del loro meglio per badare a lui al mio posto! Mi sentivo accudita allora, tutto era fatto al meglio.

**A**ccudita, ma in colpa. Niente parto in acqua (volevo partorire in quell’ospedale proprio per questo motivo!), ma un cesareo. Niente abbracci: io distesa sotto 4 coperte con brividi di freddo fortissimi ed il piccolo Miha esausto e addormentato nella culla di plastica trasparente... Walter è ora, non esitare! Sembra che l’impedimento sia una mia contrattura muscolare interna che riduce il passaggio di 1/3. I battiti del suo cuoricino sono sempre galloppanti, non dà segno di sofferenza. Vuole nascere a casa ed io sono d’accordo! Arriva Luciana. Sono circa le otto. Le ostetriche si “parlano”. Continuo nella mia ferma decisione di non voler lasciare casa e la posizione carponi. “Bene, intanto porto Miha alla scuola materna” dice Paolo e sono già sulla porta spalancata quando, non so perché, Luciana esclama “Ma dove andate proprio ora che sta per nascere?!” Sta per nascere? E cos’è

cambiato? Io non ho sentito nulla di diverso!  
Eppure ecco che nella forte spinta che segue sento la testolina muoversi finalmente verso l'esterno e fermarsi a metà.

**W**alter è riuscito a ruotare quel poco che gli serviva per uscire quando mi sono distesa ed ho spinto. Con la sua testolina ferma in quella posizione ho la sensazione di aprirmi in due. Arriva un'altra spinta e Walter esce con tutta la testa. E' incredibile come, tra una spinta e l'altra, ci sia una tale quiete. Una calma immobile. Il riposo.

Il bimbo è fermo lì a metà ed io non posso spingere, ma solo aspettare. E va tutto bene. La Natura sa come si fa e fortunatamente anche le donne che ho accanto e quella antica dentro di me. Luciana mi dice "alla prossima spinta lo fai uscire, va bene?". E così Walter nasce, senza una protesta, senza un pianto. Nella sua casa viene subito accolto in silenzio, un silenzio carico di emozioni, dai suoi cari: papà (che poi scappa a nascondersi per piangere dalla gioia), il fratellino Miha che l'ha aspettato da tanto e già in maggio sape-

va che si chiamava Walter (!!?) e dalla sua mamma, al tenue chiarore di una lampada schermata dal grembiolino stirato di Miha e dalla luce del giorno, ormai alto, che filtra dalle piccole finestrelle della porta d'ingresso. Mi aiutano a distendermi, i muscoli sono provati e mi sento tremolante. Mi mettono Walter sul seno, ci guardiamo. Sento quasi pudore di incontrare i suoi occhi, ma quando lo guardo scopro una profondità ed una lucida intensità incredibili.

**M**i guarda come se mi avesse sempre vista. Lo aiutano ad attaccarsi al seno ed in breve lui inizia a ciucciare. E' morbido e vellutato, profumato e coperto ancora di tanti fiocchi caseinosi. Lo copriamo con un panno morbido ed anch'io vengo coperta perché sento freddo. Guardo le sue manine affusolate, le dita lunghissime e sottili e mi ritorna subito in mente un solletico che sentivo a volte al basso ventre quando lui se ne stava dentro... probabilmente muoveva quelle ditine. Anche i piedini sono sottili e lunghi e molto piegati sulla tibia...si raddrizzeranno?!... Certo che

si! Non penso più a nulla e mi sento come se non fosse successo nulla durante la notte, come se mi fossi svegliata proprio in quel momento trovando Walter sul mio seno. Che magia meravigliosa!

**E** difficile da spiegare l'incanto di quel momento. Mi perdo così tanto che non ricordo più nulla del cordone ombelicale e della placenta che deve nascere finché non sento dire "Chi taglia?" ... Chi taglia cosa? Il cordone? No! Il cordone non si taglia! Paolo rimane più che sorpreso e solo in quel momento mi accorgo di non avergliene parlato, di non avergli spiegato della nascita Lotus. Ti spiegherò dopo, gli dico, intanto non tagliare proprio nulla! Così nasce anche la placenta. Per cinque o sei giorni rimarrà attaccata al suo proprietario avvolta nel sale, adagiata in una ciotola di ceramica, il tutto raccolto dentro una fodera di cotone. Durante le prime ore dalla nascita non è stato semplice giostrarmi con bimbo-cordone-placenta, ma in breve ho preso mano. Spostare prima l'uno e poi l'altra o viceversa è diventata una manovra oltre che divertente anche mol-

to familiare! Ogni giorno il rito della pulizia e ricambio del sale che profumavo con qualche goccia di olio di rosa mosqueta, lo stesso che mi spalmavo sul pancione e sulle grandi labbra per preparare i tessuti. E poi il latte: arrivato poche ore dopo la nascita in grande quantità e di ottima qualità. E' così nutriente che Walter cresce 400g alla settimana. A me sembra un miracolo: l'esperienza precedente era stata molto diversa e deludente. L'impazienza delle prime ore di voler stringere tra le braccia solo Walter si sostituì ben presto all'idea di non poter pensare ad una diversa realtà senza il seguito formato dal cordone e dalla tazza-placenta.

**E** poi essa teneva "lontane" le persone inadeguate, proteggendo Walter e me dalla vicinanza di chi non si sentiva "pronto". E' stato durante una visita dell'ostetrica che Walter aveva deciso di passare definitivamente al mondo terreno distaccandosi dalla sua "metà", dal nido che conosceva più di ogni altra cosa, la placenta che per nove mesi e mezzo lo avevano nutrito e custodito. Ne fui contenta al primo mo-

mento, ma subito dopo un senso di perdita si fece spazio in me. E' stato come perdere "il secondo". Come se una parte importantissima fosse "morta" in quel momento. Un pizzico di tristezza mi pervase. C'è veramente una connessione speciale che lega noi mamme ai figli, soprattutto quando l'esperienza del parto è vissuta con gioia e rispetto. Questa seconda esperienza mi ha ripagata dell'enorme sofferenza per l'inaspettato taglio cesareo per la nascita di Miha. Molti alludevano ad un secondo cesareo...per non rischiare... Ma avrei cercato un'altra "Via" e Michele per i trattamenti di cranio-sacrale che mi ha fatto durante l'ultimo periodo di gravidanza per preparare i tessuti e rilassarmi: Walter se la godeva e se ne stava immobile ed estatico assieme a me.

**P**er chi è il rischio maggiore oltre che per il bimbo? Grazie a quel cesareo che mi ha procurato enormi sofferenze, è sorto piano piano in me il desiderio di riscattare la mia capacità innata di procreatrice. Ho avuto la benedizione di incontrare "angeli" come Elisabetta che mi ha

rivelato l'esistenza di un "mondo" che vive in noi donne, così misterioso e potente. Mi ha aiutata a trovare quella forza e sicurezza di poter fare meglio, di entrare in connessione col volere del bimbo ed assieme a lui, vivere l'esperienza della nascita come un'iniziazione.

**D**a quel momento, quando vedo una donna in attesa mi auguro che anche lei abbia la fortuna di poter vivere la magia di quei momenti. Che tutte le donne possano vivere la gravidanza e la nascita con la naturalezza della sua potenza. Attraverso questa meravigliosa esperienza ho riacquisito la mia naturale capacità di "dare alla luce" nel rispetto del potere innato del bimbo di "venire al mondo". Questa nascita mi ha ripagata per la sofferenza vissuta: i dolori del cesareo li ricordo ancora vividamente, il travaglio per l'arrivo di Walter non posso più considerarlo doloroso. Per tutto questo oltre ad Elisabetta, Paolo, Rossana, Luciana, voglio ringraziare Miha perché senza l'esperienza che abbiamo vissuto assieme, probabilmente non avrei cercato un'altra



“Via” e Michele per i trattamenti di cranio-sacrale che mi ha fatto durante l’ultimo periodo di gravidanza per preparare i tessuti e rilassarmi: Walter se la godeva e se ne stava immobile ed estatico assieme a me.