

IL NOSTRO CORPO, IL NOSTRO ALLEATO

“Quando curi il tuo bambino appena nato, prenditi il tempo di apprezzare anche il tuo corpo ed il grandioso lavoro che ha fatto. La creazione dell'essere che hai tra le braccia è l'atto più complesso della creazione nel mondo. Il tuo corpo l'ha compiuto alla perfezione. Il bambino è cresciuto dentro di te e quando ha sentito di essere completo, il tuo corpo ha saputo cosa fare per farlo nascere. Accudiscilo e guarda con stupore come il tuo corpo ora sa anche come nutrire al meglio il tuo bambino. Dentro di te c'è tutta l'antica sapienza della creazione. Hai preso parte al mistero e alla maestà della maternità, esattamente nel modo che era necessario per il tuo bambino.

Ringrazia il corpo per il lavoro ben fatto. E' un amico forte, potente, capace. Sii consapevole di ciò che ha fatto per portare avanti questa creazione. Lascia che onde di gratitudine lo sommergano. Rafforzalo con le onde del tuo apprezzamento. Ricordando il tuo parto tu continui a rafforzarlo per tutta la vita. Amalo e tienilo nella massima stima d'ora in poi. Lui è il tuo alleato per sempre.”

(Estratto da “Il sacramento della nascita” di Sunni Karll Ostetrica Spirituale),

E' nata Rose...

Il diario di Kate Ballo (*)



Kate e Rose: riconoscersi occhi negli occhi

Rose Ballo Scrivo è nata il 13 giugno, alle ore 1.06 – 8 libbre, 20 pollici.

Il 12 giugno mi svegliai alle 5.30, dopo un sonno profondo, con la sensazione di aver bagnato il letto. Ma visto che il parto era ormai imminente non ci volle molto a capire che non si trattava di pipì. Andai in bagno piena di eccitazione e vidi con i miei occhi che si trattava in effetti del liquido amniotico. Rimasi comunque tranquilla perché contrariamente a quanto si vede nei film, avevo imparato al corso di preparazione al parto che le donne hanno diversi segnali che preannunciano il travaglio ma la “rottura delle acque” normalmente non è uno di questi.

Il mio cuore cominciò a battere veloce quando mi resi conto che oggi avrei messo al mondo il mio bambino. Chiamai subito Marc per dargli la notizia e per dirgli che era il momento di tornare a casa. Era partito per la città la notte prima con l'intento di portarsi avanti per quanto possibile con il lavoro, prima che arrivasse il bambino. C'era stata tutta una serie di punti di domanda sulla data prevista per il parto, dato che la mia pancia era notevolmente più grossa della media, e avevamo deciso di non considerare la data originalmente prevista del 12 giugno. Nel secondo trimestre, nei controlli periodici dell'utero, Jenna, la nostra ostetrica, rilevava che il mio utero misurava costantemente 3/4” sopra la norma. Per questo Jenna ci suggerì un'ecografia per accertarci che si trattasse di un bambino e non di due! Ma dopo che l'ecografia (la prima e ultima, perché pensiamo che si tratti di una procedura disturbante per il bambino) ebbe confermato che non si trattava di gemelli, abbiamo iniziato a pensare che forse avevamo calcolato male la data del concepimento e che quindi questo bambino sarebbe arrivato un mese prima del previsto. Ripensandoci ora a posteriori, credo che sia stato un segno dell'Universo – del nostro bambino? - che ha spinto Marc e me ad accelerare le nostre vite a più livelli in modo che al momento giusto ci sentissimo pronti. E di questo sono grata.

Mentre aspettavo il ritorno di Marc, decisi di concedere a me e al bambino una mattinata di quiete con rituali spirituali. Scrisi degli appunti nel diario del bambino e gli parlai direttamente, dicendogli quanto ero eccitata al pensiero di incontrarlo / incontrarla e che mi auguravo che il parto sarebbe stato quanto possibile gentile, anche con il suo aiuto. Tirai fuori le mie amate carte della Medicina Animale, un regalo di mia madre, e feci una ruota che mi rivelò i 5 totem animali per quel giorno. L'animale che mi rappresentava in quel momento era la carta centrale, che era la potente carta dell'**Aquila**. L'Aquila, nella tradizione degli Indiani d'America, rappresenta il *grande Spirito*. Scoprendo questa carta seppi che il potere dell'Aquila mi avrebbe guidata nelle prossime ore. Armata di questa consapevolezza, mi sentii forte e pronta. Non un filo di paura.

Poi tirai fuori una borsetta con oggetti sacri che Marc e io avevamo scelto tra i nostri oggetti significativi il giorno in cui avevamo saputo che ero incinta. Li presi e ricreai un altare simile a quello che avevamo creato 9 mesi prima, solo che questa volta al centro c'era la carta dell'Aquila per ricordare a Marc e a me che non saremmo stati soli. Mi vennero in mente le sagge parole di *Gurumukh*, il creatore dello yoga prenatale che avevo praticato durante la gravidanza:

“Se sei partecipe di questo miracolo, perché dovresti avere paura del miracolo della nascita?”.

Bruciai della salvia e pregai chiedendo energia.

Si stava avvicinando il momento del rientro a casa di Marc e io ne ero felice. Scesi le scale e decisi di ascoltare una musica yoga rilassante e di fare un po' di stretching e di danza. Mi accorsi che quando mi stiravo e mi muovevo i leggeri crampi che sentivo si accentuavano. Pensai che sarebbe stato meglio attendere il ritorno di Marc senza accelerare le contrazioni, così decisi di preparare qualcosa da mangiare. Mentre ero in cucina a preparare delle uova, i crampi continuavano ad andare e venire, ma io ero sempre tranquilla e continuavo con quello che stavo facendo.

Quando Marc fu arrivato, le cose accelerarono. Penso che sia stato perché mi sentivo rilassata e fiduciosa, ma anche perché nei nostri studi sul parto avevamo imparato che fare l'amore sollecita contrazioni più potenti e aiuta ad assottigliare e ad aprire la cervice. Abbiamo deciso di mettere alla prova le nostre conoscenze. Sembrò certamente fare effetto. Nel primo pomeriggio abbiamo iniziato a misurare i tempi delle contrazioni e degli intervalli. Le contrazioni iniziarono ad essere più ravvicinate e più forti. Verso le 4 del pomeriggio abbiamo chiamato la nostra assistente per il parto, Mary, avvisandola che io stavo diventando insofferente. Stavo esaurendo tutte le idee su come

affrontare le spinte senza opporvi resistenza. Il respiro che avevamo imparato al corso di parto ipnotico non sembrava essere di aiuto. Ero combattuta se chiederle di venire o meno per essere presente alla nascita, perché nelle settimane precedenti Marc ed io speravamo che saremmo stati in grado di avere questo bambino noi due da soli – solo noi due. Ma appena mi sedetti in preda ad una nuova contrazione ricordo vividamente che Marc mi chiese se volevo che Mary venisse, ed io annuii il mio sì, sentendomi come un bambino agitato che si calma immediatamente appena sa che la mamma sta arrivando.

Quando Mary apparve, le mie contrazioni stavano diventando progressivamente più forti e più ravvicinate. Lei riuscì a guidarmi e a mettermi in diverse posizioni, massaggiandomi la schiena, e io le fui grata per il sollievo. Ricordo che subito dopo ero seduta in bagno cercando di fare pipì e sentii che stavo iniziando a resistere al mio utero e al lavoro che stava facendo. Cercai di raccogliere la mia energia e di incanalarla nel travaglio, la sentivo salire dalle punte dei piedi e scaricarsi. Mary mi porgeva le sue dita da stringere e a cui aggrapparmi. Ricordo che pensavo con quanta forza stavo stringendo, sperando di non farle male.

A questo punto devo essere passata al travaglio attivo e così chiamammo Jenna e Chloe. Ciò significava quindi che avrei potuto andare nella vasca da bagno per il parto, cosa che stavo aspettando ansiosamente da un pezzo. Ricordo che mi sembrava che non riuscissero a riempire la vasca abbastanza in fretta. Desideravo il piacere e il conforto dell'acqua calda, di sentirmi a mio agio. Desideravo un momento di pausa dall'intensità del peso della gravità. Appena entrai nella vasca sentii il mio corpo rilassarsi e fui nuovamente in grado di spingere con l'energia che mi riempiva come una spirale. Stringevo e roteavo i glutei ad ogni contrazione. Sentivo uno stimolo a spingere con tutte le mie forze. Era la testa che entrava nel canale del parto. Era arrivato il momento di spingere.

Dopo poche contrazioni compresi come sfruttare questa nuova sensazione e quando cominciai a urlare ogni volta un profondo “HO!”, mi resi conto che era più utile semplicemente spingere giù con tutte le mie forze. A questo punto Marc era nella vasca dietro di me, mi sosteneva, mi parlava, mi trasmetteva la sua energia. Mi ricordò la tribù di amici e famigliari che tifavano per me, dei potenti animali che erano presenti in spirito per aiutarmi. A questo punto l'adrenalina diede un colpo, come normalmente accade in questa fase per aiutare la partoriente a spingere.

Grazie all'azione dell'ossitocina e all'effetto analgesico dei miei ormoni naturali ora potevo parlare e affrontare la situazione. Ricordo che scherzavo, dicendo che tutto sembrava surreale e che non potevo credere che il mio bambino sarebbe stato presto qui. Le ostetriche erano inginocchiate attorno alla vasca e ogni volta che avevo una contrazione mi incoraggiavano a spingere, ma appena questa finiva, piano piano mi ricordavano di riposarmi e di respirare per il mio bambino. Monitoravano costantemente il battito cardiaco del piccolo e mi dava forza sentire che il battito era sempre stabile e calmo. Sapere che il bambino stava bene mi dava forza e mi consentiva di concentrarmi e focalizzarmi sul mio compito: fare uscire il bambino e prenderlo tra le braccia!

Il bambino stava arrivando. Ricordo che me ne resi conto per la prima volta come di una reale possibilità: La stanza risplendeva della luce delle candele e la musica del nostro **Blessingway**^[1] che stava suonando in quel momento faceva riferimento a Pandora: era una bella canzone dedicata alla nascita che si chiama *Ritorno*. Stava piovendo e l'osservazione di Mary sulla leggerezza con cui cadeva la pioggia, simile alla semplicità con cui il bambino stava nascendo, cominciava a prendere significato dentro di me. Jenna indirizzava il fascio di luce del suo flash nella mia **yni**^[2] e mi incitava a spingere il bambino verso la luce. Mi aiutò così a spingere nella direzione giusta e presto apparve la testa pronta a uscire. “Ancora una spinta o due e il bambino sarà tra le tue braccia”, mi incoraggiavano le donne. Attendevo la spinta della prossima contrazione – era la mia alleata – e diedi la spinta finale che mi sembrava prendere forza al di là del mio corpo fisico. La testa e il corpo del bambino scivolarono fuori fino al torso. Guardai giù e vidi il mio bambino per la prima volta. I suoi occhi erano spalancati e guardavano calmi e vigili. Ero talmente *shockata* per aver incontrato per la prima volta questo nuovo essere, che Jenna mi dovette ricordare:

“Tira fuori il tuo bambino, Kate”.

Marc era dietro di me e non riusciva a tirarsi avanti abbastanza per tirarla fuori. Io tirai fuori la bambina e la passai a suo padre. Le prime parole vennero da Marc. Lui sussurrò una preghiera nel suo orecchio destro. Avevamo sentito che gli Indù hanno la tradizione sacra di sussurrare il *mantra Gayatri* nell'orecchio sinistro del bambino come a ricordare al piccolo che sarà per sempre un Bambino Divino di Dio e così prima della nascita avevamo pensato a una preghiera.

Il contatto pelle a pelle è così vitale in questi primi momenti che immediatamente appoggiammo la bambina sul mio petto, stando attenti che si trovasse comoda e a non tirare il cordone ombelicale che era ancora attaccato alla placenta dentro di me: questo nuovo piccolo essere giaceva quieto sul mio petto. Non avevamo l'ansia di conoscere il sesso del bambino. Marc e io stavamo semplicemente seduti, ancora sotto choc, a guardare questa piccola creatura pallida che si contorceva e prendeva possesso del nuovo mondo in cui era arrivata. Dopo qualche tempo espulsi la placenta e passai nuovamente la piccola a Marc. Sentii Jenna annunciare che si trattava di una bambina. Non ne fui sorpresa.

Jenna voleva visitarmi e così uscii dalla vasca e andai sul lettino. Nessuno strappo sulla mia **yoni** ^[2]. Ne fui fiera. Sapevo che questo era il risultato dell'aver lavorato in sincronia con le contrazioni, nelle ultime spinte. Ciò dimostra che non è necessaria l'episiotomia se sei paziente e fiduciosa e se rispetti semplicemente i tempi del tuo corpo al lavoro. Sono quindi grata alle mie assistenti al parto per non avermi fatto pressione in nessun momento, lasciandomi il tempo di ascoltare i segnali del mio corpo.



[1] Blessingway: rituale di benedizione per la maternità

[2] Yoni: in sanscrito, vagina

Marc rimase nella vasca con la bambina sul petto. Questo è stato un altro momento vitale che sono grata di aver potuto sperimentare. So che questo momento di contatto padre-bambino è necessario e non sono certa se in un parto in ospedale o con assistenza medica ciò sarebbe stato possibile. La bambina mi è stata poi portata al seno per vedere se si sarebbe attaccata, cosa che fece subito. Senza nessun problema o difficoltà. Un altro risultato di un parto naturale, senza medicinali, che permette a tutti gli ormoni nel corpo della madre e del bambino di mandarsi a vicenda i messaggi su quanto sta accadendo.

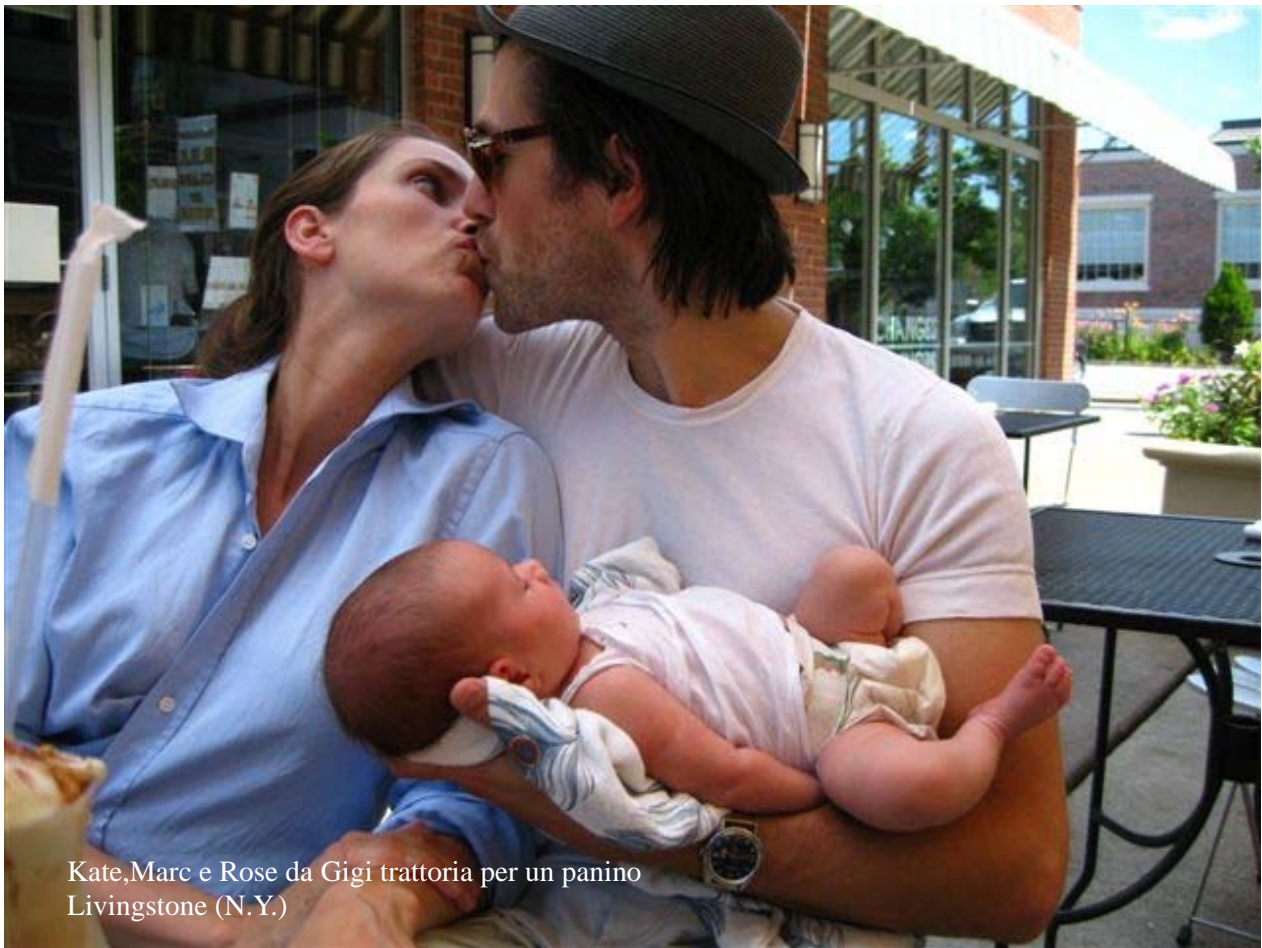
Sedevamo tutti in cerchio e abbiamo parlato un po'. Jenna, Chloe e Mary; ci nutrivano con manicaretti di conoscenza su come trattare questa piccola persona sconosciuta. Cercai di ascoltare e assorbire quanto stavano dicendo, ma ero talmente emozionata per la nascita che non riuscii a trattenere alcun pensiero. Ora avevamo bisogno di un po' di riposo e mi ricordo di aver salito le scale come al *rallenty*. Mi sentivo come se avessi appena corso una maratona. Avevo le gambe pesanti, le mani che tremavano. Ho avuto bisogno che Marc e Mary mi sostenessero fino alla camera da letto.

Una volta che fummo tutti a letto, da soli, io, Marc e la bambina, la realtà di questa nuova dimensione mi fluì piano piano nelle vene, nel sangue, in testa. Ora ero una madre. Eravamo una famiglia. Nostra figlia era con noi.

Armata di questo nuovo senso dell'esistenza, sprofondai le mie ossa stanche nel materasso e mi abbandonai ad un sonno profondo e delizioso.







Kate, Marc e Rose da Gigi trattoria per un panino Livingstone (N.Y.)

(*) *Biografia di Kate*

Kate Ballo è nata a New York City nel 1989, da padre italiano e madre americana. Grazie alla doppia nazionalità delle sue origini ha avuto l'opportunità di frequentare la United Nations International School e ha poi completato i suoi studi alla Fordham University dove si è laureata in Italian Studies and Communications.

Appassionata di scrittura, Kate ha lavorato come assistente editoriale alle edizioni Condé Nast. Coniugando il suo talento per la scrittura con l'amore per gli animali ha anche collaborato con diverse pubblicazioni sul mondo animale, tra le altre con la rivista *The New York Dog*. Successivamente, i suoi interessi per un maggior benessere nel campo della salute, l'hanno portata a frequentare l'Institute for Integrative Nutrition e ad ottenere la certificazione di Holistic Health Counselor. Attualmente svolge attività di counselor agevolando le donne nell'attingere alle proprie risorse facendo appello alla sapienza e saggezza del loro corpo per ripristinare le condizioni naturali di bellezza, equilibrio e verità.

Kate vive attualmente in campagna dove ha scelto di partorire in casa con un parto naturale, assistita da un'ostetrica. La nascita della sua piccola Rose è stata un'esperienza tanto profonda che Kate ha deciso di condividere la sua storia.