

Mediante el yoga las mujeres se van familiarizando con movimientos, posiciones y sonidos útiles para el día del parto.



Yoga y parto

¿Necesitamos realmente las mujeres prepararnos para el parto? ¡Buena pregunta! Montse Cob, directora de la escuela de formación Omma Prenatal nos ayuda a contestarla.

EL EMBARAZO ES UN PROCESO

fantástico en la vida de una mujer que culmina con el nacimiento de un bebé. De un ser vivo. El parto es un acto fisiológico, involuntario, y espontáneo. Incontrolable. La realidad es que nadie nos puede enseñar a parir. Nadie puede enseñar a un bebé a nacer. Simplemente ocurre. Es un acto potente, bello y absolutamente salvaje. Entonces, ¿Tiene sentido prepararse para el parto? Aunque a parir no se aprende, sí podemos, sin embargo, intentar saber todo lo posible sobre qué acontece en el parto, no solo físicamente, sino también emocionalmente. También podemos elegir ser conscientes de cómo nos encontramos

física y anímicamente preparadas para fluir con esa poderosa experiencia que vamos a vivir.

Es muy frecuente, sobre todo en primíparas –mujeres que van a ser madres por primera vez–, que surjan todo tipo de dudas y temores con respecto al día del parto. ¿Cómo sabré que estoy de parto? ¿Seré capaz? ¿Por qué duele? ¿Qué va a pasar? Yo aguanto sin epidural. Yo me pongo la epidural seguro... Toda esta batería de preguntas y afirmaciones se hace cada vez más presente a medida que se acerca el momento. Es por eso que las mujeres buscamos, casi de forma apremiante, cursos y formas de prepararnos para el parto.

¿PUEDE AYUDAR HACER YOGA PARA EL MOMENTO DEL PARTO?

El parto es movimiento. La vida es movimiento. En la especie humana, el parto es especial; tremendamente especial. Como apunta Juan Luis Arsuaga, en “El primer viaje de Nuestra Vida”, somos el único mamífero bípedo y al ponernos de pie, nuestra pelvis se ha tenido que modificar para poder mantener el equilibrio. Esta adaptación, sin embargo, supone un hándicap para nuestro nacimiento.

¿Qué hace el bebé durante el parto?

El bebé, durante todo el viaje que dura su nacimiento, tiene que realizar una serie de



Montse Cob

Estudió Ciencias Biológicas y siempre ha tenido gran interés por los procesos fisiológicos en el cuerpo humano, lo que le llevó a especializarse en los campos de embarazo, parto y postparto. Se forma en estos campos con profesionales como Michel Odent y Nuria Vives; y comienza su formación en Yoga en Nueva York, Dharamsala (India) y Europa. Ha realizado la formación avanzada para profesores de Donna Farhi en Nueva Zelanda, con la que continúa formándose y traduciendo sus seminarios en España. Continúa su formación con Lisa Petersen y Judith Lasater. Montse es fundadora y directora de la escuela de formación Omma Prenatal desde 2006 en City-Yoga. Realiza también talleres intensivos y es profesora del programa de certificación oficial de profesores de Yoga de la Universidad Politécnica de Madrid.

Omma Prenatal
www.montsecob.yoga

Montse Cob imparte cursos para parejas “Yoga, parto y nacimiento” y cursos para profesores “Empoderando a la mujer; yoga y parto”.
www.montsecob.yoga

rotaciones y giros en el interior de la pelvis hasta su salida al exterior. Es un proceso fantástico. Lo hace él solo.

¿Qué hace la mujer durante el parto?

El cuerpo de la mujer se tiene que abrir permitiendo el paso de su bebé al exterior. Durante el proceso la mujer irá realizando posiciones y movimientos que le resulten más favorables para que el parto ocurra. Es majestuosamente poder ver a una mujer en estado salvaje durante el parto.

Ofreciendo...

La práctica de Yoga durante el embarazo puede ser una herramienta más, si la mujer así lo decide, para ser consciente del día del parto. En las clases de Yoga para Embarazadas que imparto, el primer cuarto de hora lo dedicamos a presentarnos y a comentar dudas, a poner en palabras los temores... Llevo impartiendo clases ya casi dos décadas y quizá la parte más importante de la clase es esta presentación. Las mujeres que llegan por primera vez se sorprenden y no dicen nada. Pero, a medida que pasan los días comienzan a soltarse, a expresarse. Sus compañeras van teniendo bebés y vuelven al centro para compartir su experiencia. Así se va creando una red de apoyo esencial, donde las mujeres dan y reciben, van asumiendo poco a poco la información, y adquiriendo lo más importante que una mujer puede tener de cara al parto; confianza en sí misma. Durante la práctica de yoga, las mujeres se van familiarizando con movimientos, posiciones y sonidos que podrán serles de muchísima utilidad el día del parto. Se va haciendo consciente de los cambios que ocurren en su cuerpo, de que su bebé y ella forman una diada y que serán los verdaderos protagonistas el día del parto. De esta manera, las clases de yoga se convierten en lugares de encuentro donde, si hemos comprendido que el parto es un acto fisiológico involuntario, sería muy bonito cambiar el término “preparación al parto” por la expresión “información al parto y nacimiento”. Es fundamental, en este contexto, que el profesor que ofrezca estas clases tenga conocimientos específicos sobre la anatomía y fisiología del nacimiento. Podrá de esta manera aportar información positiva y valiosa a las mujeres para el día de nacimiento de sus bebés.

Respetando...

En realidad, habría que pensar en una preparación del embarazo en la que el parto sea la guinda. El objetivo no debería ser el parto. Porque en realidad, ¿cuánto dura? ¿Un día como mucho? El objetivo del parto tampoco debería ser que fuera muy rápido ni que fuese vaginal a toda costa. Hay cesáreas que son necesarias, y pueden y deben ser respetuosas. Una embarazada informada, consciente y confiada en su cuerpo, independientemente de cómo evolucione su parto, entra en la maternidad con un conocimiento de sí misma y de su bebé que hacen que el posparto y la crianza se desarrollen de forma fluida. Los encuentros semanales desde el principio del embarazo, en clases de yoga para embarazadas, donde la mujer pueda expresarse sin ser juzgada y donde sus preguntas puedan ser respondidas por personas con una visión positiva y bella del embarazo y del parto, son la verdadera preparación.

Informando...

A las mujeres. Para que puedan recuperar su capacidad innata para parir.

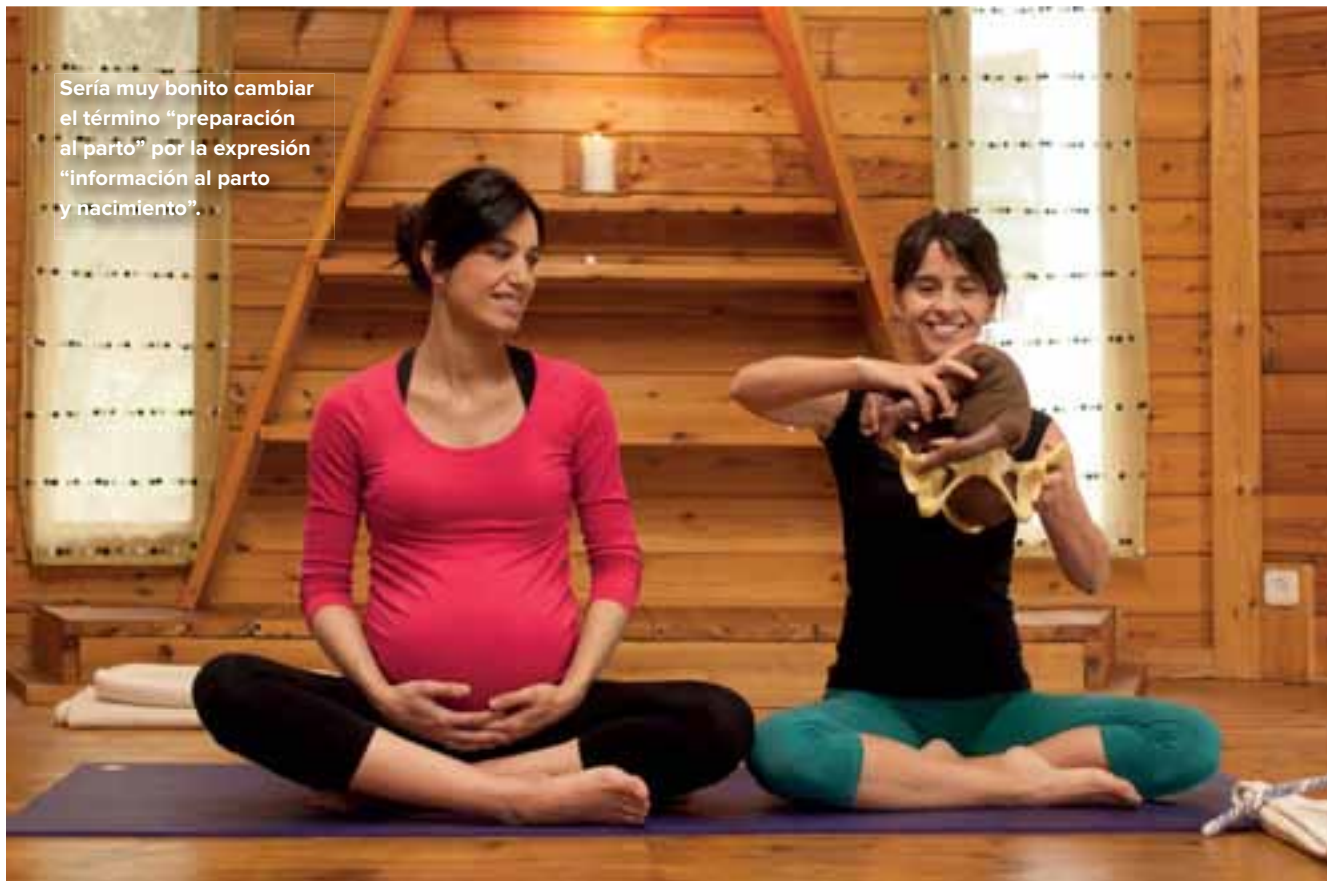
A las parejas. La información respetuosa y el conocimiento aportan tranquilidad, factores muy importantes para que la madre viva su experiencia del parto de forma satisfactoria y para que su pareja o acompañante la puedan apoyar con calma durante el proceso.

En los cursos para parejas ofrecemos movimientos y respiración favorables para el día del parto, además de una comprensión de la fisiología del parto y del nacimiento para que la pareja o acompañante sepa qué está ocurriendo y cómo puede resultar de utilidad durante este momento tan íntimo.

A los profesores de yoga. Que se informen para poder informar con positivismo y con recursos. No solo para ofrecer movimientos, asanas y pranayamas, sino para devolverle a las mujeres su protagonismo en uno de los días más importantes de sus vidas; el nacimiento de sus hijos.

En el próximo número de Yoga Journal: ¿Y después del parto? Cómo podemos recuperar el cuerpo con la práctica del yoga durante el posparto.

Sería muy bonito cambiar el término “preparación al parto” por la expresión “información al parto y nacimiento”.



Consultorio

¿Es normal que me duela la espalda durante el embarazo?

Gloria M, Madrid.

Ante esta pregunta, mi respuesta es siempre la misma; no es normal, pero sí frecuente. No es normal porque les pasaría a todas las mujeres, pero sí es frecuente porque suele ser habitual. Debido al crecimiento del bebé el cuerpo, en su totalidad, se tiene que adaptar a los cambios. La columna vertebral modifica ligeramente sus curvaturas y la musculatura se tiene que readaptar. La práctica de yoga durante el embarazo minimiza las molestias que pueden ocurrir, puesto que acompaña todos estos cambios de forma muy completa.

Soy practicante de yoga ¿puedo seguir practicando pranayamas con retención de la respiración durante el embarazo?

Sandra, Barcelona.

En el interior de tu cuerpo se está formando un pequeño ser; tu bebé. El lugar por donde

se comunica contigo es a través del cordón umbilical; un hilo de unión desde su pequeño ombligo a tu placenta. A través de este lugar es por donde el bebé “respira”. Las retenciones de respiración en tu práctica de yoga habitual, en este contexto, dejan de tener sentido, puesto que lo ideal es facilitar de la mejor manera posible el intercambio de nutrientes y de aire a tu bebé. Cada etapa de nuestra vida requiere unas necesidades diferentes. El arte está en saber adaptarse.

Estoy en la semana 35 de mi embarazo y se me empiezan a hinchar los pies, ¿hay algo que pueda hacer?

Mª José P, Oviedo

Estás entrando en la recta final de tu embarazo. Tu cuerpo ha llevado a cabo unas adaptaciones maravillosas; tu corazón ha aumentado ligeramente de tamaño y el volumen sanguíneo se ha incrementado considerablemente. Tus pies es el lugar más lejano de tu cuerpo al que tiene que llegar la sangre y volver. Y, a veces, se producen algunas retenciones... Mi sugerencia es que

practiques una actividad física que te guste, como pudiera ser yoga durante el embarazo, que movilice todo tu cuerpo y acompañe a tu sistema circulatorio en todo este trabajo extra que está realizando. ¡Una maravilla el cuerpo!

Estoy de 36 semanas y siento que me cuesta más respirar últimamente ¿Por qué es?

María, Madrid

Al final del embarazo el bebé ha ocupado la totalidad de tu abdomen y el músculo principal de la respiración; el diafragma, se encuentra limitado en sus movimientos. Te invito a que practiques una actividad de tu agrado, cómo puede ser yoga, para que se amplíen espacios a través del movimiento. Notarás, en seguida, alivio en tu respiración.

Consultorio Yoga en Femenino

Montse Cob contestará a las preguntas que nos lleguen a: info@revistayogajournal.es