



Mónica Manso
DOULA

Desde el año 2007 acompaña a mujeres de todo el mundo a gestionar los cambios que comporta la maternidad. Siente que su labor es inspirar y acompañar a las mujeres para que consigan vivir un embarazo consciente, un parto positivo y una crianza feliz. En su web www.maternidadconsciente.com, no solo comparte contenidos interesantes, sino que también informa de todos sus trabajos.

“El embarazo es ideal para ir despacio”

Tu cuerpo está haciendo un trabajo extraordinario, ¿por qué no lo mimas un poco? Practica ejercicio, detente a sentir, habla con el bebé y, sobre todo, disfruta.

¿Qué palabras escogerías para definir la maternidad consciente?

Me resulta difícil hacerlo en unas pocas palabras, pero lo voy a intentar. Bajo mi punto de vista, la maternidad consciente es el trabajo de indagación personal que lleva a cabo una mujer desde que sabe que está embarazada en adelante. Y abarca toda la crianza de su hijo hasta que este se convierte en una persona adulta.

“Para y respira, desacelera el ritmo de la vida diaria”

Como madre y doula, ¿qué consejo le darías a una mujer que esté esperando la llegada de su bebé?

El más importante: parar y respirar. Desacelerar el ritmo acelerado de la rutina diaria. El embarazo es un momento ideal para ir despacio, sentir nuestro cuerpo, cuidarlo y mimarnos.

¿Se puede ayudar a la mujer en su transformación en madre?

Sí, con determinadas prácticas. Cada vez se están popularizando más los *blissingway*, una antigua ceremonia proveniente de los indios navajo americanos, que ce-

lebra el rito de paso de la mujer hacia la maternidad. Tradicionalmente, la futura madre invita a las mujeres más cercanas a ella, en cuya amistad y sabiduría confía, y todas ellas se reúnen para mimar su cuerpo, mente y espíritu. Las mujeres presentes en el círculo tienen la oportunidad de ofrecerle masajes, cuentos, canciones, regalos..., además de compartir sus propias experiencias.

¿En qué consiste el *Birthing From Within*? ¿Cómo se diferencia de otro tipo de preparación al parto?

Este es un método que nació en los Estados Unidos hace más de 10 años de la mano de una comadrona llamada Pam England. Y lo que lo diferencia de otras preparaciones al parto es su filosofía, en la que el nacimiento se entiende como una iniciación y un rito de paso, no como un evento médico. Por eso, la preparación se presenta más como un viaje de autodescubrimiento que como un cúmulo de información.

Su metodología también lo distingue del resto: se practica *mindfulness* para sostener el dolor del parto, y luego se usan muchas dinámicas (símbolos, metáforas, cuentos, arteterapia, rituales...) para conectar a la mujer moderna y su pareja con su sabiduría ancestral e instintiva para dar a luz.



✿
Si haces del embarazo un proceso consciente y creativo, tu bebé se beneficiará.

¿Cómo se puede comunicar con el bebé durante el embarazo?

Formas de comunicarse con un bebé que se está gestando hay tantas como madres y padres existen en el mundo. Las formas más universales son la voz, los sonidos, el pensamiento, el movimiento y el tacto. Sin embargo, lo ideal es que cada una encuentre de manera intuitiva aquella con la que ella se sienta más cómoda.

“Con la voz o la mente puedes comunicarte con tu bebé”

Siendo el parto un acto tan íntimo y que a menudo se dificulta estando en un hospital, ¿cómo puede una doula ayudar a la parturienta en este aspecto?

Para mí, la clave es la relajación a través de la respiración. Acompañar a la madre a llevar su atención a la respiración la ayuda a centrarse en sí misma más allá de cualquier cosa que esté ocurriendo alrededor suyo.

Hace poco que has publicado la Agenda-libro del embarazo consciente (Urano), ¿nos cuentas un poco de qué se trata?

Es un libro donde semana a semana explicamos los cambios que la mujer experimenta durante la gestación, y proponemos

“En mi libro hay lecturas, actividades, meditaciones...”

ejercicios y dinámicas corporales, emocionales y espirituales para hacer del embarazo un proceso consciente y creativo. Pueden encontrar actividades de visualización y mindfulness, meditaciones y lecturas recomendadas. **Y, como punto final, ¿qué práctica corporal aconsejarías a todas aquellas mujeres embarazadas?** El yoga prenatal, bailar o nadar son algunas opciones, aunque basta con caminar por la naturaleza. ☺

Por Louma Sader