

UNA REVOLUCION EN LA VIDA DE LA MUJER

Ella



HACE unos cien años, la llegada al mundo de un niño representaba para las madres un peligro mortal. El profesor Semmelweis fue entonces el primero en preconizar la desinfección de las manos del médico o la persona que las atendiera. Le fue necesario luchar duramente contra los prejuicios y la ignorancia para imponer una precaución calificada entonces de «revolucionaria», pero que no es a nuestros ojos más que un simple precepto de higiene elemental, admitido como tal en todas las clínicas y maternidades del mundo actual.

Es de desear que en un futuro próximo el método READ'SCHEN sea igualmente conocido y admitido. ¿Pero es exacto este término, «método»? ¿No se trata más bien del nacimiento natural, de una revelación que favorece la plena realización de la vida de la mujer, totalmente consciente, gracias a ella, de su feminidad?

En estos tiempos modernos en que todo se discute, se informa, se propala, es extrañamente elevado el número de matrimonios destruidos por la ignorancia y la inexperiencia de los cónyuges. Tal vez los lectores se pregunten qué relación puede existir entre esta evidencia y el método READ'SCHEN. Simplemente, que siguiendo un curso apropiado, la madre supera el temor de hacer preguntas acerca de las cuestiones llamadas «íntimas». Se libera de sus angustias y sus complejos respecto al ginecólogo. Al mismo tiempo la mujer es instruida sobre los problemas sexuales. Y no se trata de una rudimentaria información, sino de un conocimiento profundo de las funciones orgánicas y de las exigencias higiénicas de la vida conyugal.

Raros son todavía los novios que abordan el matrimonio con los conocimientos necesarios. Y, sin embargo, muchos de ellos se sentirían aliviados y agradecidos si tuvieran ocasión de hablar de los problemas que les preocupan a un especialista experimentado. La felicidad de una familia entera tiene este precio.

Un pequeño ejemplo de los beneficios de la utilización de este método en la vida familiar: si una mujer ha aprendido a relajarse —este es uno de los ejercicios básicos del READ'SCHEN—, continuará haciéndolo en la vida diaria. Y un ser humano capaz de relajarse será siempre un factor de equilibrio y armonía. Por lo tanto, una joven madre que afronta alegremente sus deberes de esposa, hará feliz a su ma-

rido con más facilidad que una criatura nerviosa y timorata.

teoría y práctica

Antiguamente el parto se consideraba una prueba inevitable, una tortura, una especie de pesadilla cuyo terror sólo podía ser paliado por la narcosis. Esta certeza producía en la mujer un estado de angustia que influía negativamente en el proceso del parto.

Los efectos físicos de la angustia —contracciones de la musculatura de los órganos y del esqueleto que causan dolores por falta de oxígeno bajo forma de calambres— se suprimen por medio de ejercicios de relajación y de respiración. Con ellos desaparecen también los efectos psíquicos negativos. El círculo vicioso de la repercusión psicosomática encuentra así su solución de continuidad.

Para que reine la confianza más absoluta entre médico y paciente, conviene que las futuras madres, reunidas en el curso dirigido por un especialista en gimnasia médica, sean instruidas, en las últimas semanas por lo menos, en presencia de una comadrona experimentada que se podrá hacer una idea de los conocimientos y de la capacidad física de cada mujer. Así, en el momento decisivo, ella podrá recordar a su alumna lo que se le ha enseñado y velará para que los principios del método se apliquen de forma justa y apropiada.

De gran utilidad será también la experiencia psicológica y pedagógica de la comadrona. No olvidemos que en cada mujer —con muy raras excepciones— la aparición de los primeros dolores causa por lo menos un ligero temor aumentado a veces por lo inquietante del ambiente —sala de operaciones, personal médico, aparatos, instrumental—. En este momento, algunas palabras reconfortantes pueden provocar milagros, sobre todo si anteriormente ha habido relación entre la comadrona y la futura madre. Agreguemos que si la paciente debe controlar perfectamente su respiración, también la comadrona debe haber aprendido el método READ'SCHEN y saber practicarlo, ya que la teoría sola es inoperante.

El estudio de la respiración y de la relajación no significa solamente, para la comadrona, el medio de enseñarlas. Por medio de ellas se fortifica su salud y su capacidad de concentración nerviosa. La ventaja no es únicamente personal, sino un precioso auxiliar para la madre, ya que esta última no lograría jamás relajarse si tuviera a su lado una persona en tensión. No es posible transmitir lo que no se posee. Y una coma-

drona, como un médico, como un maestro, debe poder convencer, no solamente por medio de la energía, sino por su fuerza de comprensión. Sólo una atmósfera serena crea en la madre el clima cálido y favorable que necesita.

un diálogo entre mujeres

Durante el embarazo se le pueden presentar a la mujer, además de los problemas generales, otros de carácter individual. Es verdad que existen numerosas publicaciones que pueden informarla, pero su lectura no será nunca tan útil como una conversación.

Aunque en un libro o un reportaje se asegure que las manchas que suelen aparecer en el rostro de la embarazada, por ejemplo, no tienen importancia, las palabras escritas no tendrán nunca el poder persuasivo de una voz. Entonces es suficiente un estado de fatiga o desaliento para que surja el temor: «Sí, pero en mi caso tal vez sea diferente... ¿Y si estas manchas no se me quitan? ¿Quedaré desfigurada?». Y lo mismo con respecto a otros pequeños trastornos que se convierten en grandes vicios a través del miedo. Sin contar con las cuestiones de alimentación, de vestido, de maquillaje, durante los meses de la espera. Si quedan sin respuesta, sobre todo en el caso de una primípara, pueden crear un clima de inseguridad que pondrá en serio peligro su sistema nervioso.

Por lo tanto, sería ideal que tuviese lugar una vez a la semana, durante el curso, una hora de discusión general, durante la cual las participantes expongan sus problemas. Rápidamente se constatan los efectos positivos de estas reuniones, tanto para el bienestar del cuerpo como del espíritu. Consciente de su estado, la futura madre ya no temerá las horas difíciles del parto. Su aprensión se disipará ante la alegría de la espera.

paciencia, participación, confianza, reposo, vigilancia, alegría

Estas son las cualidades que el doctor Read exige del personal que tiene la tarea de velar sobre las futuras madres.

SIGUE



RELAJACION DE COSTADO

Acostada de lado —derecho o izquierdo— con un almohadón bajo la cabeza y otro bajo la pierna superior, que estará flexionada, así como el brazo. Respirar profundamente.

RELAJACION DE ESPALDAS

En el suelo, sobre una alfombra o manta. Deben colocarse un almohadón bajo la nuca y otros dos bajo las rodillas y cerrar los ojos, tratando de borrar cualquier otro pensamiento distinto a lo que se está haciendo. Concentrarse en la idea de descanso, de tranquilidad absoluta.



EJERCICIOS DE RELAJACION

Tienden a procurar una distensión de los músculos de todo el cuerpo y se logran, sobre todo, por medio de la fuerza de voluntad. Si están correctamente efectuados, se experimenta la sensación de que los miembros aumentan de peso y de que toda fatiga desaparece.



EN UNA BANQUETA

Sentarse en una banqueta o una silla corriente, pero olvidando que tiene respaldo. Apoyar los brazos en las rodillas dejando colgar las manos. La nuca y la espalda forman una línea curva hacia delante, los pies reposan en el suelo, ligeramente vueltos hacia el exterior.

EN UN SILLON

También se pueden practicar ejercicios de relajación estando sentada. Para ello es conveniente utilizar un sillón de respaldo vertical. Con los brazos apoyados, la columna vertebral bien recta y los pies firmes en el suelo.

UNA REVOLUCION EN LA VIDA DE LA MUJER

Ella

Paciencia y participación, gracias a las cuales se crea un lazo entre la madre y la comadrona. Ellas son la base de la confianza indispensable. Es importante que la mujer que da a luz no se sienta sola o abandonada, sino que sepa que está a su lado una persona que la conoce, que sabe cuáles son sus puntos débiles y que está pronta a asistirle, calma y vigilante.

Las cinco primeras virtudes, paciencia, participación, confianza, reposo y vigilancia, se adquieren simplemente por autocontrol. En cambio, la última, la alegría, depende del corazón. Nace de una liberación interior y no puede conseguirse con actitudes fingidas o gestos de mando. La persona que asiste a la madre no debe olvidar jamás que ella percibe la menor alteración, la menor confusión en el ambiente. Y la repercusión de ello sobre su organismo es perjudicial.

En conclusión, el método READ'SCHEN es tan útil para la persona que asiste a la madre como para ella misma; pero toda mujer debe practicarlo porque tiende a facilitar, en sus aspectos más naturales, la llegada de un ser humano al mundo.

(LEN SIRMAN PRESS-ZARDOYA)

EN CUCLILLAS

Agachada, con las manos unidas, respirar profundamente.

Este ejercicio ensancha la región sacra, lo cual es especialmente favorable en el transcurso del parto.



EJERCICIO DE PRESION

Sentada, con las piernas flexionadas y los brazos rodeándolas por debajo de las rodillas.

La cabeza inclinada, de modo que la barbilla toque el pecho.

Inspirar profundamente, procurando que el aire se mantenga el mayor tiempo posible en la parte inferior de los pulmones.



EJERCICIOS DE RESPIRACION

Respiración y correcta posición de la columna vertebral, son inseparables. Por ello, ciertas posiciones especiales son necesarias, no solamente desde el punto de vista gimnástico o de excitación muscular, sino particularmente para obtener determinados efectos respiratorios.



ARRODILLADA

a) Espalda curva. Apoyándose en las manos y las rodillas, manteniendo primeramente la espalda y la cabeza en línea recta. Luego se inclina la cabeza hacia adelante y se curva la espalda al máximo.

b) Espalda cóncava.

Partiendo de la primera postura, echar la cabeza hacia atrás lo más posible. Al mismo tiempo, la espalda adoptará una línea cóncava. Los ejercicios a y b deben repetirse alternativamente, varias veces y con lentitud.

