

“X” sabe respirar

“X” sabe respirar correctamente. No “respirar”, así sin más. Respirar con técnica. Con patrón. Con ese movimiento preciso del diafragma que ella misma ha enseñado cientos de veces.

Es matrona. Lo heredó de su madre y esta, de su abuela. Bueno, una profesión no se hereda, pero en su caso casi lo parecía. Su nombre no fue elegido al azar. Virginia Henderson, luchadora incansable por definir la profesión y los cuidados de enfermería, había sido la inspiración para su madre que además de enfermera era profesora en activo.

Ahora enfrentaba el periodo más difícil de su carrera: doce semanas de embarazo. Por supuesto que llevaba un cuaderno —para algunos, casi una enciclopedia— donde registraba cada síntoma con rigor académico, además de sus constantes, el peso e incluso la talla, como si existiera la remota posibilidad de expandirse en las tres dimensiones espaciales.

Semana 12+2. Tensión arterial: 100/60 mmHg. Peso 53 kg.

Había perdido 1 kg.

—Piensa, “X”— se ordenó.

—Ah, claro. Las náuseas. Y algún vómito.

Náuseas: 6/10. Fatiga: progresiva. Estado emocional: “razonablemente estable dadas las tres semanas de lluvias torrenciales”.

Sus amigas le repetían que disfrutara del proceso. Ella respondía con bibliografía. Siempre llevaba un libro en el bolso.

Había explicado a otras mujeres cómo escuchar su cuerpo, confiar en el proceso y aceptar ayuda. Pero ahora analizaba cada sensación como si estuviera en la consulta.

—Esto es hambre. Una contracción Braxton Hicks no me toca hasta la semana 20, por lo menos —murmuraba mientras preparaba una rica tostada con aceite.

El amor por el cuidado lo aprendió de niña. En su casa, el botiquín estaba mejor organizado que la despensa. Creció viendo a su madre enseñar que la salud no era solo ausencia de enfermedad, sino paz, armonía y disfrute de cada instante de la vida.

Y, sin embargo, allí estaba, agotada. No lograba separar a la instructora de la paciente.

En el Hospital Universitario de Fuenlabrada (HUF) la conocían bien. Demasiado bien. Era la única gestante que llevaba su propio plan de cuidados bajo el brazo.

—"X", esta vez no tienes que evaluar nada —dijo una compañera, sonriendo—. Solo tienes que estar.

Era su primera ecografía. Los objetivos los tenía claros: oír el latido y saber si era un solo bebé lo que venía en camino.

Se tumbó en la camilla. Estaba serena hasta que sintió el gel en la tripa.

—Pero cómo puede estar tan frío...—se quejó para sí.

De repente, ahí estaba: un sonido rítmico, galopante. No pudo calcular la frecuencia ni recordar nada de sus libros. Simplemente sintió.

Por primera vez no pensó en percentiles ni en milímetros. Dejó su cuaderno al borde de la camilla y lo olvidó por completo.

—Todo está perfecto —concluyó la doctora con satisfacción.

A partir de ese momento hubo un cambio de actitud. La joven por fin asumió su papel de embarazada y comenzó a poner su vida "en modo avión".

Se tomaba la tensión y se pesaba; el resto de las constantes y el meticuloso registro de su talla dejaron de aparecer en su bitácora de viaje. Así empezó a verlo: como un viaje con un destino desconocido que debía prepararse desde el amor y con una pizca de ciencia.

Con el paso de los días descubrió que las matronas también tienen miedo. Le preocupaba que el bebé se desarrollara adecuadamente. Tenía dudas sobre si sería capaz de cuidarlo bien, de poner en práctica todo lo que sabía sobre la lactancia. También pensaba en el cambio que representaba en su vida esa nueva persona.

El segundo trimestre llegó como una tregua. Las náuseas pasaron al olvido. Ya estaba en la semana 20 y encaraba la segunda ecografía desde otra filosofía. Por supuesto que sabía que su doctora revisaría minuciosamente el cráneo, la columna, el corazón y un sinfín de medidas. Pero iba de espectadora y, francamente, lo que más ilusión le hacía era saber el sexo del bebé.

—Tienes placenta previa, "X". — informó la especialista con el rostro serio.

La joven sintió un vuelco en el corazón; no estaba preparada para una noticia inesperada.

—Todo lo demás está correcto. Es una niña. Enhorabuena, mamá —prosiguió la médica.

"X" tuvo sentimientos encontrados. Otra niña en la familia era una noticia excelente, pero ¿por qué no estaba la placenta en su sitio?, ¿Por qué añadir una nueva preocupación a mitad de viaje? Los sanitarios están entrenados para comunicar noticias no siempre buenas; sin embargo, nadie los entrena para recibirlas.

El cuaderno volvió a engrosar las páginas.

Semana 23+3. Tensión arterial: 115/70 mmHg. Peso: 56 kg. Sin sangrado ni contracciones uterinas. Reposo relativo.

Cada noche la brillante matrona libraba un duelo con la gestante novata. No era para tanto: si mantenía los cuidados y la observación, el desenlace sería exitoso.

Por fin llegó la semana 34 y la última ecografía reglada. A pesar del susto del ultrasonido previo, no había tenido síntomas y estaba más calmada y optimista. Tanto era así que, cuando la ginecóloga explicó que la placenta había migrado y veía plausible el parto vaginal, empezó a dar palmadas de alegría y a besar a todo el que se ponía por delante. Reía como una niña.

La risa se prolongó hasta el momento del parto. Todo salió perfecto. Como ponía en sus **libros**. Y respiró con pausa. Con amor. Sin método.