

MAGALE, MAITATUZ JAIO

Etxea aukera segurua eta ona da emakumea bere erditzeaz jabetzeko

📁 JENDARTEA / Maider Iantzi Goienetxe

Erditzea minarekin eta beldurrarekin lotzen da. Eta bai, une indartsua da, baina positiboa izan daiteke. Horretan laguntzen dute Clara Rosas eta Josune Ibargoyen Magaleko emaginek. Etxeko zerbitzua ematen dute, baina xedea ez da etxean erditzea, baizik eta emakumea bere botere fisiologiko eta magikoaz jabetzea.

Clara Rosas eta Josune Ibargoyenek irribarretsu agurtu gaituzte. Telefonoa piztuta izan behar dute, bi erditzeren esperoan daudelako. Etxeko zerbitzua ematen dute Gipuzkoan eta inguruan, Donostiatik ordubetera gehienez. Magale proiektuaren sortzaileak dira. «Zorionez, eskaera handitzen ari da. Laugarren urtea dugu. Lehenengoan 18 erditze artatu genituen, bigarrenean 22, hirugarrenean 24 eta honetan 30etik gora espero ditugu».

Hasi zirenean «bazirudien ilunpean zegoela, txarra zela, legez kanpoko. Ez zen hala. Guk emakumeei eskaini nahi genien merezi dugun zerbitzua. Kalitatezkoa, bi emaginekin eta berme guztiekin. Etxean erditzea aukera bat da, guztiz segurua eta ona, eta ez dago ezer ezkutatzeko».

Helburua da osasun publikoak aukera hau ematea (bertzeak bertze, Ingalaterran, Herbehereetan, Italian, Suitzan, Alemanian eta Kanadan bezala) edo behintzat familiek diru laguntza jasotzea (Estatu frantsesean bezala). Horregatik, familiek erreklamazio orri bat aurkezten dute gobernuan. Lakuarekin bildu dira Magalekoak eta ezezkoa eman die.

Emaginon ustez, ez dago erditzeko leku hoberenik; emakume bakoitzak erabakitzen duena da onena. Hori argi utzita, etxean erditzearen onurak agertu dituzte. Lagunduko duten emaginak aldeztetik ezagutzea da bat. Bertetik, emakumeak beren erditzearen jabe sentitzen dira. «Gu beren etxera joaten garen gonbidatuak gara. Intimoa eta goxoa ere bada etxea».

Lan egiteko era ezberdina da: ez dago esku hartzerik, ezta presarik ere. Dena ongi badago, protokoloak irekiagoak dira, pertsona bakoitzera egokituak. «Behatu, eta teknika alternatiboak erabiltzen ditugu. Dilatazioa ez badoa aurrera, sabela ondo ukituko dugu, umea nola dagoen kokatuta begiratu, eta arazoa bilatu. Batzuetan ezin da ezer konpondu, baina beste batzuetan bai».

Senideak aktiboagoak dira etxean. Zuku bat edo janaria prestatzen dute, kandelak piztu, musika jarri, masajeak eman... Familien testigantzak hunkigarriak dira. «Zoritxarrez, oso gutxi dakigu erditzeaz. Beldur asko dago. Ez bazaudetu mundu honetan erditzeaz buruz daukazu irudia da emakume bat potro batean, hankak irekita, gaizki, eta medikuen eskuak tresnekin. Mina egongo da, ez beti, baina min

horrek zentzu bat dauka. Bilibian esaten zuten minez erdituko ginela, zigor bezala. Emakumeek egiten dugu bakarrik, eta botere edo momentu magiko hori kentzen saiatu dira. Lortu dute sinestea hori dela onena, anestesiaturik, ezer ez sentitzea».

Baina Magalekoak kontent joaten dira erditzeetara: «Ze ondo, gaur da eguna!». «Kon-

trakzioa etortzen da, oso intentsua, eta emakumeak kontzentratu behar du, baina pasatu eta babestuta eta lasai badago, guri begiratu eta esaten digu: disfrutatzen ari naiz. Umea sentitzen dut». Normalean, badago puntu bat ezin duela gehiago pentsatzen duena. «Mendi garai bat igo eta 'ezin dut gehiago' esaten duzunean bezala da. Baina jarraitu



eta bat-batean ahal duzu. Bote-
retua eta harro sentitzen zara
orduan. Zuk zeuk zeure gorpu-
tzarekin bizia ematea eta gai
izan zarela jakitea oso botere-
tsua da. Prozesu fisiologikoa
da, bakarrik joaten da. Emaku-
mea bera da dena egiten due-
na eta hori jakitea itzela da».

Erditzeak etxean hasten di-
ra, baina lautik bat ospitalean
bukatzen da (bigarren erditzea

bada %2-3). Ospitaleratzeak ez
dira larrialdi batengatik egi-
ten. Etxean erditzeko denak
bikain egon behar du eta sei-
naleren bat ikusten badute
erietxera doaz badaezpada.
«Ez da porrot bat. Helburua ez
da etxean erditzea, baizik eta
erditze errespetatua izatea eta
zure erditzearen jabe izatea».

Beti leporatzen diete emagi-
noi egiten dutena arriskutsua

Josune Ibargoyen eta Clara
Rosas Magaleko emaginak.
Andoni CANELLADA / FOKU



dela. «Agian ez da zure gustu-
koa, ez zenuke egingo, baina ez
da arriskutsua. Baldintza ba-
tzuk betetzen badira, heriotza
tasak berdinak dira ospitalean
eta etxean (1.000tik 1,5 ume
eta 200.000tik emakume bat
edo bi). Eta guk baldintza ho-
riek beti betetzen ditugu».

EBIDENTZIA ZIENTIFIKOA OINARRI

Ebidentzia zientifikoa oina-
rritzen dira, Munduko Osasun
Erakundearen gomendioetan,
eta honek, arriskua bera dela
azaltzeaz gain, etxean erditze-
aren onurak aipatzen ditu: ez
da ur poltsa puskatzen, ez oxi-
tozinarik jartzen, epiduralik
ere ez... 80 bat erditze artatu
dituzte Magalen azken hiru
urte pasatxoan eta hirutan
eman dituzte puntuak eta ez
dute episiotomiarik egin.

Haurdunaldian lau bisita
egiten dituzte eta gero bost as-
tez egoten dira eskuragarri,
eguneko 24 orduetan, erditzea
iritsi arte. Erdiondoan bi bisita
egiten dituzte. Denetariko
emakumeak lagundu dituzte,
%60 osasungintzakoak: erizai-
nak, emaginak, medikuak, fi-
sioak... Alde txar bat da zerbi-
tzu pribatua dela (2.500 euro
dira prozesu osoa). «Ez da jus-
tua, ez baitago denen esku».

Clara Rosasek primeran egi-
ten du euskaraz, baina Katalu-
niakoa da. Bertan, aspalditik
daude Magalaren antzeko el-
karteak. «Erizaintza ikasi nuen

Bartzelonan eta Donostiara
etorri nintzen emagintza egi-
tera. Duela zortzi urte ikasi
nuen eta ikusi nuena ez zitzai-
dan gustatu. Oso erditze medi-
katuak ziren. Indarkeria obste-
triko asko bizitzea tokatu
zitzaidan. Indarkeria matxista
mota bat da. Emakumearen
zaugarritasun egoera aprobe-
txatuz, tratu txarra ematea.
Adibidez, episiotomia egitea
galdetu gabe. Batzuetan behar
da, baina gehienetan ez. Muti-
lazio genital mota bat da. He-
men onartuta dago».

Gero aukera izan zuen noi-
zean behin etxean erditzeak
artatzen zituzten emaginekin
joateko eta lehenengo erditzea
ikustea magikoa eta handia
izan zen beretzat. Hori zen
egin nahi zuena. Gogo berare-
kin, Ingalaterratik emagin bat
etorri zela komentatu zioten.
Josune Ibargoyen zen, Donos-
tian erizaintza egin eta Ingala-
terran emagintza ikasia. Eta
Magale sortu zuten.

Diotenez, erditzea prozesu
holistikoa da. «Blokeo asko,
barruko emozio asko atera-
tzen dira eta emozio batzuk
lantzeko denbora behar da.
Osatzailea izaten da, sendaga-
rria. Trantsizio bat da, bizitza-
ko momentu batetik bestera
pasatzen zara». Horregatik, eu-
ren zaintzak ere holistikoago-
ak dira. «Arlo fisikoa eta arlo
emozionala lantzen ditugu, ez
baitzara soilik fisikoki erdi-
tzen, guztiarekin baizik».

Eskerrak emanez bukatu du-
te, eurekin erditu diren fami-
liei, «beraiengatik gaude he-
men»; Gipuzkoako Erizaintza
Elkargoari, hasieratik babeste-
agatik; ospitaleei, harremana
«gero eta hobe» baita. Lakua-
ri mugitzeko eskatu diote.
«Zerbait gertatzen ari da jen-
dartearen eta entzun eta ekin-
tzeekin erantzun behar dio».

**«Ipuin bat saldu digute. Egia da momentu
zailak daudela, intentsuak, baina etapa asko
dago eta badago fase bat disfrutatu dezakezuna.
Horretarako lasaitasuna eta babesa behar dira»**

**Bi hilabetearen behin hitzaldiak ematen dituzte
beren lana aurkeztuz. Hurrengoa Zarautzen
dute, apirilaren 27an, 18.00etan, Onura
zentroan. Informazio gehiago, Magale.eus-en**

JOANA TELLETXEA ETA IMANOL LOPEZ

XUBANEN GURASOAK

«Performance bat izan zen. Mina eramateko ‘Dragoi bola’ abesten nuen, dantzatu egiten nuen. Mugimendua behar nuen»

Joana Telletxeak ireki digu etxeko atea, irribarre zabal batekin, zortzi asteko Xuban txikia bularrean duela, oihalean bilduta. Berehala iritsi da Imanol Lopez, tea eta gailetak hartzen ari garela. Sala goxo batean gaude; hemen jaio zen Xuban, sofan. Haurdunaldia baino lehen solastatu zen Erreenteriako bikotea etxeko erditzeari buruz. Fisioterapeuta izanik, Telletxeak informazio aunitz du. «Erditzea prozesu fisiologiko bat da, gure gorputza prest dago hori egiteko, arazorik ez dagoen bitartean. Eta nik nire gorputzean sinesten dut». Lopez ere bere aldetik informatu zen.

«Behintzat saiatzea nahi genuen. Nire baldintzetako bat zen emaginak ezagutu eta ea konfiantza ematen ziguten ikustea. Igone [bera ere Magaleko emagina] eta Josune ezagutu, eta aurrera jo genuen».

Bikotekidearen papera erabakigarria izan zen. «Niretzat izugarri polita izan zen. Lehenengo minututik erditzearen parte sentitzen zara. Parte hartze aktibo bat da: masajeak eman, animatu, lasaitu... Bultzatu ere egiten nuen! [dio irriz]. Jaio zenean sentitu nuen minik gabe baina nik ere erditu nuela. Momentu hunkigarria da».

Une hori pixka bat bizitzeko aukera

izan dugu guk ere, bikotearen kontakizun goxo eta alaiarekin eta hau irudikatzen lagundu digun argazki sailarekin. «Goizeko hiruretan esnatu nintzen, poltsa hautsi zelako. Komunera joan eta ura gardena zela ikusi nuen: dena ondo zihoan. Ez neukan kontrakziorik. Esan ziguten hori gertatuz gero lo egiteko, deskantsatzeko ahal genuen guztia. Baina hamar minututara kontrakzioekin hasi nintzen. Suabeak ziren. Goizeko zazpieran Imanol esnatu nuen. Ezin nintzen gehiago egon mugitu gabe. Altxatu, bapo gosalduta eta dutxatu egin ginen».

Beren ahotsa entzun nahi izanez gero deitzeko erran zieten Magalekoek. Bertzela orduero hots eginen zietela zer moduz galdetzeko. «Oso polita izan zen hemen egon ginelako biok bakarrik. Masajeak ematen, musika entzuten, argi gutxirekin eta lasai egon ginen bospasei ordu. Momentu bat iritsi zen kontrakzioak oso indartsuak zirena eta ezin nuena hitz egin».

Kontrakzio eta kontrakzio arteko denbora tartea ere murriztu zela azaldu du Imanolek. «Emaginei deitu genien eta hamar minututan hemen zeuden. Materiala utzi eta isil-isilik ibili ziren joan-etorrian». Joanaren hitzetan, «bi sorgintxo bezala». «Begiratu ninduten: konstanteak, tentsioa... Baina dena distortsionatuta daukat, berehala ulertu nuelako erditzea aurrera eramateko burua joaten utzi behar nuela. Beste dimentsio batean bezala nengoen. Emaginek barre egiten zuten. Esaten zuten erditze oso dibertigarria izan zela. Niretzat performance bat bezala izan zen. Mina eramateko ‘Dragoi bola’ abesten nuen».

JOXEPA BORNAETXEA ETA TXOMIN TAPIA

PERU ETA AMETSEN GURASOAK

«Inoizko sentsaziorik animaliena da. Lehoi boteretsu sentitzen zara eta konfiantza handia hartzen duzu zure gorputzean»

Joxepa Bornaetxea donostiarrak ez zuen gai honen inguruan ezer pentsatua. «Ama izatearea suertatu zen eta bat-batean konturatu nintzen sekulako beldurra niola erditzeari. Beldurra zentzua duen sentimendu edo erreakzioa da, eta, horren aurrean, informatzea eta nire burua prestatzea izan zen nire hautua. Konturatzen nintzen medikuen aholkuak oso aldakorrak zirela denbora oso gutxian,

eta, era berean, mendeetan emakumeek eurek bakarrik erditu dutela. Dena ondo badoa, normalena da inguruko animo eta babesarekin baina zuk bakarrik izatea haurra».

«Ospitaleak beldurtzen nauten espazioak dira eta banekien traizioa egitekotan buruak egingo zidala. Era berean, nire gorputzean konfiantza nuen». Zenbat eta gehiago irakurri, orduan eta konbentzituago zegoen.

Segurtasuna ematen zion etxean erditzeak. Lasaiago sentitzen zen, gainera konfiantzazko emaginekin. Txomin Tapia bikotekidea berekin batera prestatzeak eta prozesu osoan egoteak ere lasaitasuna ematen zion. Clara Rosas Tapiaren laguna da eta bera ezagutzeagatik ere aukera planteatu zuten. Bestalde, inportantea izan zen Joxepa gazte zela gurasoen lagun batzuek ere etxean erditu izana.

«Ez zitzaidan arrotza egiten. Banekien Donostian egiten zela halakorik».

Bi ume izan dituzte etxean. Lehenengoa izan eta gero garbi zuten bigarrena ere etxean izaten saiatu nahi zutela. Peru 2015eko irailean jaio zen. Ez zioten inori erran etxean erdituko zenik. Hasteko badakizulako ospitalean buka dezakezula. Eta ez da drama bat horretarako arrazoiak badaude. Orduan nire konfiantza guztia medikuengan jarriko nuke».

Hilabeteko jarraipena egiten du Magalek eta denbora horretan 24 orduz eskuragarri daude emaginak. Horrek babes handia eman die Joxepa eta Txomini. «Harremana oso hurbilekoa eta pertsonalizatua da».

Azkarrak eta bortitzak

Bi erditzeak «oso azkarrak eta bortitzak» izan dira, baina «eramangarriak». Lehenengoan, aurreneko kontrakzioa 04.00etan



Joana Telletxeak eta Imanol Lopezek utzitako argazkia

«Dantzatu egiten zuen –oroitu du Lopezek–. Mugimendua behar zuen haurra jaisteko». Pasarteak lotuz, bikotea elkarrekin doa kontakizuna josten: «Pilota erabili genuen, zintak suspentsioak egiteko... Infusioak ematen zizkidaten umetokia tonifikatzeko eta mina lasaitzeko», dio batek. «Aromaterapia ere erabili genuen. Iristean hezegailu bat jarri zuten, erlaxatzeko eta gorputzari joaten uzteko, klima berezi bat sortzeko», bertzeak. «Izpilikua eta Ylang-ylang deitzen diren esentzia batzuk nahasi zituzten. Kontrakzioak handitzeko geranioaren usaina jartzen zidaten eta izugarria zen! Orduak pasatzen joan ziren. Tartean jatekoa ematen zidaten. Imanol denbora osoan nire ondoan. Behar nuen kontaktua kontrakzioa etortzen zenean».

Berriz gaua egin zen. Dezente luzatu zen baina dena ongi zihoan. Denbora behar zuten soilik eta emaginek eman egin zieten. Umearen taupadak ordu laurdenero begiratzen zituzten. Berdin mantendu ziren.

«Arratsaldeko zazpitan dutxan

sumatu zuen. Hirugarrenerako bikotea esnatu zuen. «07.00etan abisatu genituen Magalekoak; 08.00etan iritsi ziren. Dutxan sartzeko esan zidaten eta asko erlaxatu ninduen, lau hanketan, bikotearekin batera. 09.00etan poltsa puskatu nuen. Piszina prestatu zidaten, nire esperantza zen bertan lasaitzea, baina oso-oso gaizki egon nintzen. Lehenengo kontrakzioetik momentu oro lau hanketan edo Mahomaren posturan egon nintzen. Piszinan eserita jarri nintzen, oso deseroso nengoen eta umearen taupadak jaisten hasi ziren. Larritu egin ziren. Ateratzeko esan zidaten. Lau hanketan jarri eta umeak pultsazioa errekuperatu zuen. Piszinakoa ez zen nire postura, ni goraka etzaterakoan umeak bere gorputzarekin zilbor-hestea zapaltzen zuelako. Berriz lau hanketan jarri nintzenean, umea triparantz mugitu

*«Niretzat lehen erditzea
Ruper Ordorika da. Bere
musikarekin dezente
dilatatu eta erlaxatu
nintzen. Eta bigarrena,
laranja gozoaren usaina»*

zen eta nire organoen aldean zilbor-hesteak arnasa hartzen zuen».

Handik 20 minutura, 11.30ean, burua atera zuen Peruk. Sei ordu iraun zituen erditzeak. «Magikoa izan zela, dudarik ez. Baina erditzea ez da hor bukatzen. Peru bularrean eduki nuen pixka bat, titia hartu arte, gero aitari utzi nion, denbora pila bat egon zen berarekin. Karena bota behar duzu, normalean 20 minutu baino lehen. Baina nik ordu eta erdi pasa nuen. Oso karen handia neukan, urduri jarri nintzen, eta ez zen ateratzen. Ez da oso ohikoa. Kontrakzioak oso handiak nituen bezala, umetokia bere lekura bueltatzeko kontrakzioak ere oso handiak nituen. Orduan, nahiko gaizki pasa nituen lehen orduak».

«Gainera, gure sekretua zen»

Baina 14.00etan entsalada bat jaten ari zen gogotsu, eserita, poz-pozik, emaginekin batera ospatzen. «Fisikoki

oso ondo nengoen. Gainera, gure sekretua zen. Inork ez zekien non geunden. Arratsaldeko bostetan esan genuen: egingo dugu publiko? Magikoa zen, gu biok geunden bakarrik umearekin. Magalekoek etxe guztia jaso, agurtu eta alde egin zuten. Familiari idatzi eta etxera etortzen hasi ziren. 'Etxean zaudete? Eskapatu zaizue ala?', ez zuten ulertzen. Baina oso-oso goxoa zen».

Amets joan den otsailaren 7an jaio zen. Goizeko hiruretan hasi ziren kontrakzioak, baina «oso lasaiak. Broma bat zela uste nuen. Kontrakzioen artean lo egiten nuen. 07.00etan altxatu eta baineran sartu nintzen. Perurekin gosaldut nuen, Txominek eskolara eraman zuen 09.00etan, eta Clarari deitu nion. Oinez ibiltzea gomendatu zidan, kontrakzioak azkartzeko, eta oxitozina igotzeko egin daitezkeen gauzak egitea. Txomin etorri eta momentu

sartzea proposatu zidaten. Kandlekin eta hezegailuarekin prestatu ziguten. Sartu eta hori ez zen gure komuna!». «Sartu ginen, masajea ematen nion eta urarekin asko jaitsi zen sabela. Ordubete-edo egon ginen». «Niretzat bost minutu izan ziren. Ukipen bat egitea proposatu zidaten, eta guztiz dilatatuta nengoen. Oso seinale ona zen. Txikiaren burua ukitu nuen eta motibatu egin nintzen. ‘Hemen jaioko da?’, galdetzen nuen. ‘Imanol, zuri esan dizute hemen jaioko dela?’. ‘Nahi baduzu hemen jaioko da, oso ondo zoaz!’ animatzen ninduten». 00.08an jaio zen. Xuban zilbor-hestean hagitz bilduta zegoenez, denbora behar izan zuen umetokitik ateratzeko.

Guztira 22 ordu izan ziren

«Bat-batean burua ikusi zitzaion eta denak superpozik jarri ziren. Sofan jaio zen, Imanol atzean, ni kokoriko eta emaginak aurrean. Imanolek dena

ikusi zuen ispilutik. Nik nahikoa neukan indarra egitearekin! Ja ateratzea nahi nuen. Orroak egiten nituen. Burua beste planeta batean bezala nuen mina jasateko. Mina oso berezia da. Etortzen da, badirudi hil egingo zarela, baina bat-batean guztiz joaten da eta oso ondo zaude. Yogan ikasitako mantrak abesten nituen kontrakzioetan. Horrek lagundu zidan arnasa kontrolatzen. Igerilekua, mendia... Pila bat mugitu nintzen haurdunaldian eta garrantzitsua izan zen fisikoki ondo egoteko. Bestela ez nuen jasango. Gogorra da».

Guztira 22 ordu izan ziren. Xuban jaio eta karena 20 minutura-edo atera zen. Ongi-ongi begiratu zuten emaginek. Joana logelara joan zen momentu batean, zerbait erakutsi nahi zien: karenarekin margotu eta Magalekoek opari emandako bizitzaren zuhaitzak. Izozkailuan dute karena eta agian landatuko dute.

«*Oso polita izan zen
hemen egon ginelako biok
bakarrik. Masajeak
ematen, musika entzuten,
argi gutxirekin eta lasai
egon ginen bospasei ordu»*

«Karena erakutsi eta azalpenak eman zizkiguten tartean nire gurasoak etorri ziren eta adi entzun zuten. Karenaren zati batzuekin zuku bat prestatu ziguten eta Imanolek eta biok edan genuen. Propietate asko dauzka. Bularra oso ondo hartu zuen umeak eta goizeko hiruretan bakarrik gelditu ginen larru bixi».

Imanol hagitz nekatuta zegoen, baina Joanak oxitozina topera zuen. «Ez neukan logalerik, hau [bularrean duen umeari begira] atera zen nire baginatik! Pardela jarri, toalla batean bildu, eta ohean sartu ginen. Ni haurra gainean nuela begira egon nintzen». Bi egun eta erdi lo egin gabe egon zen. «Hori izan da gure abentura. Oso indartsu sentitu nintzen, oso boteretua. Emaginekin munduaren bukaeraraino joango nintzateke: ze maitasun, ze goxotasun, ze bultzada... Imanol oso garrantzitsua izan zen, eta beraiek ere bai».



Joxepa Bornaetxeak eta Txomin Tapiak utzitako argazkia

intimoa izan genuen. Musika lasaia jarri eta goxo-goxo egon ginen. 10.00etan poltsa puskatu nuen, kontrakzio handiekin hasi nintzen eta 11.45ean jada besotan neukan Amets. Ez zauririk ez punturik, primeran. Beldurtuta nengoen karenarekin, lehenengo esperientziagatik. Emaginek ere bazuten horren berri eta hasieratik Josunek esan zidan ukipen baginal bat egingo zidala, ea umetokiari itsatsita zegoen. Ez zegoen itsatsita eta tira egin eta segituan atera zen».

«Bigarren erditzea errazago joan zen, baina gehiago traizionatu ninduen beldurrak. Horren bortitz hasi zen bat-batean... Min handienak ordubetean izan nituen lau kontrakzio izan ziren, baina pentsatzen nuen hala jasan beharko nuela lau ordu eta ez nuen uste posible izango nuenik», aitortu du.

«Niretzat lehenengo erditzea Ruper Ordorika da. Bere musikarekin dezente dilatatu eta erlaxatu nintzen. Eta bigarrena, laranja gozoaren usaina. Trapu batean jarri zidaten momentu gogor horretan eta pila bat erlaxatu ninduen. Sentitzen dut horrekin

bideratu nintzela bukaerara. Inoizko sentsaziorik animaliena da. Animalia sentitzen zara eta boteretsua, oso indartsua. Konfiantza handia ematen dizu zure gorputzean. Ez duzu sinesten halako zerbait egiteko gai denik. Ezinezkoa da normaltasunean halako meloi bat ateratzea zure barrutik, mila gauzak jokatzen dute, hormonek..., eta animalia instintu hori pila bat ateratzen da. Umea nola igotzen zaizun pixkanaka, nola jaioberriak titia bilatzen duen eta ikusten duzun bere burua eta ahoa titirantz mugitzen, nola sortzen zaizun marra bat tripa erdian umeak jakiteko bidea bularrerantz... Magikoa da».

«Erditzean aholkatzen ziguten ez garrasi egiteko ‘aaa’, baizik ‘ooooogghh’ orro egiteko, tigreak bezala. Eta tigre edo lehoi boteretsu bat bezala sentitzen zara. Zure gorputza agian ez duzu zuk kontrolatzen, zerbait oso naturala eta instintiboa baita, baina prozesu horrek zure gorputzarekin adiskidetzeko eta konfiantza berreskuratzeke balio du. Zure gorputzari balioa ematen diozu gehiago, jada ez da txasis hutsa».