



General | | Actualitzat el 05/12/2023 a les 07:00

# 10 claus per viure un embaràs conscient i respectat

*Guia ràpida amb tot el que has de tenir en compte si estàs gestant*

[inicicentrareport] Cada vegada més, dones i gestants han pres consciència de la importància que té viure els **embarassos** de manera conscient i informada. Com a societat, a poc a poc, s'està produint un canvi de paradigma: hem deixat de delegar tot el que té a veure amb l'assistència dels nostres embarassos, **parts i postparts** a les professionals sanitàries, per, de mica en mica, entendre que aquests processos actuen directament sobre els nostres cossos i, per tant, tenim dret a decidir.

[intext1]

Malgrat aquest canvi de mirada i alguns avenços per part d'algunes professionals sanitàries, l'embaràs, el part i postpart continuen sent processos de la salut sexual i reproductiva de les dones que en general, com diu la llevadora i divulgadora **Laia Casadevall** encara tenen una assistència patologitzadora i paternalista. "A moltes dones encara els hi costa tenir clar que són protagonistes d'aquests processos, els professionals estem per acompanyar-les, però les decisions han de ser seves".

En aquest context, les xarxes socials s'han convertit en una font d'informació cabdal per a moltes gestants. Però moltes dones asseguren sentir-se superades amb les múltiples informacions, sovint, contradictòries que reben a les xarxes.

[intext2]

A continuació, t'hem resumit **10 claus** del **CriarMeets** que vam fer amb la llevadora Laia Casadevall i que et poden ajudar a viure l'embaràs de manera conscient i informada:

[guiaembaras]

## **[GotaVerdaPle] Busca informació rigorosa i actualitzada**

Primer de tot, **demana sempre informació a les professionals** que fan el seguiment del teu embaràs, tingues clar que tens dret a prendre decisions informades i, per fer-ho, cal que els professionals que ens acompanyen ens facilitin tot allò que necessitem.

Si ho necessites, demana segones opinions i cerca altres professionals que t'ofereixin tot el que necessites. **Escull bé les fonts** que utilitzes per informar-te, no tot ni tothom divulga informació objectiva, actualitzada i basada en evidència científica. El llibre "Guía para un embarazo consciente" de Laia Casadevall és una eina interessant que recull molta informació valuosa sobretot el que necessites saber per viure el teu embaràs amb informació i llibertat.

[Tornar a l'índex](#)

## **[GotaVerdaPle] Fuig de pressions innecessàries**

Es calcula que, aproximadament, el 30% les dones es sotmeten a la inducció del seu part al final de la gestació, malgrat que l'Organització Mundial de la Salut recomana que la taxa d'**induccions** no hauria de superar el 10%.

Coneix la fisiologia de la gestació, connecta amb el teu cos i informa't sobretot el que passa mentre gestes la teva criatura. Un embaràs a terme és tot aquell que culmina entre les 37 i 42



---

setmanes, parir en tot aquest interval de temps és normal i no cal intervenir si no hi ha un motiu mèdic que ho justifiqui. La data probable de part és una mesura estadística que es va instaurar a finals del segle XIX i és un càlcul obsolet.

En aquest context, moltes gestants arriben a la setmana 40 amb una pressió social i sanitària que té un impacte directe sobre la seva gestació. I, com recorda la llevadora Casadevall, **les induccions impliquen riscos que no cal obviar**. Per això, és fonamental que quan una gestant amb un embaràs normal arriba a la setmana 42 de gestació, se li ofereixin totes les opcions que té al seu abast perquè puguis decidir de manera informada, valorant els riscos i beneficis de la inducció o la conducta expectant.

?

[Tornar a l'índex](#)

### **[GotaVerdaPle] Coneix els teus drets**

Tot i que durant dècades la responsabilitat de l'assistència dels nostres embarassos i parts s'ha tendit a delegar a les professionals de la salut reproduint la idea que "ells són els que saben", cal tenir present que les dones tenim drets, com en qualsevol altre procediment sanitari, les dones tenim dret a la informació i al consentiment informat. I que, exercir aquests drets no hauria de comportar represàlies per a les usuàries, fins i tot quan la decisió sigui contrària al criteri de les professionals.

Però, quins són aquests drets? D'una banda, segons el capítol IV de la Llei 41/2002 de l'Autonomia del Pacient, legalment, abans de qualsevol procediment o tractament sanitari cal que les professionals de la salut **ens expliquin com és la intervenció, quin és l'objectiu i quins són els beneficis i riscos**. Fins i tot, cal que ens indiquin quines són les alternatives.

Amb tota aquesta informació, la gestant, en aquest cas podria **decidir lliurement** si acceptar o no la intervenció i, rebutjar la intervenció també està contemplat dins la jurisprudència.

A més a més, cal tenir en compte que tenim dret al consentiment informat i que, per tant, cap intervenció s'hauria de fer sense recavar aquest dret amb tots els requisits legals. També és important tenir en compte, que un cop presentat el consentiment, es pot modificar posteriorment i retirar-lo, si escau.

Un llibre que és fonamental per conèixer els drets de les gestants és "Mi embarazo y mi parto son míos", de l'advocada especialitzada en salut i gènere, **Marta Busquets Gallego**.

[Tornar a l'índex](#)

### **[GotaVerdaPle] No totes les proves són obligatòries**

No, de fet, **cap prova és obligatòria**. El sistema sanitari ofereix una sèrie de proves rutinàries a totes les gestants, però, les usuàries són lliures d'acceptar-les o rebutjar-les. Per accedir a fer-les, els professionals haurien d'explicar sempre els beneficis, els riscos i les alternatives, fet que sovint no es produeix.

En aquest sentit, la llevadora Laia Casadevall recorda que "**un embaràs no és una malaltia**" i, per tant, considera que "embarassos normals i de baix risc, s'abusa de les intervencions a Catalunya".



---

Pel que fa a les analítiques, per exemple, segons explica Casadevall, de les tres analítiques rutinàries de sang que inclou el Sistema Nacional de Salut, amb una n'hi hauria prou en embarassos de baix risc i a les dues primeres no caldria anar en dejú, per exemple.

[Tornar a l'índex](#)

### **[GotaVerdaPle] Decideix tu quin embaràs i part vols viure**

Amb tota aquesta informació a la mà, és recomanable que cada gestant reflexioni sobre el tipus de part que vol viure. Sovint, **parlar de les expectatives del part s'estigmatitza**. En canvi, sabem que tenir un pla, informar-se i dibuixar un full de ruta acaba sent crucial per viure l'embaràs des de la consciència i la llibertat.

Cada gestant tindrà unes necessitats i preferències determinades, escoltar-les, visualitzar el que volem i el que no, és un primer pas per conèixer quines són les nostres prioritats i com volem viure l'embaràs i el part.

Perquè, tan important és tenir clar que el part és **un camí desconegut** que no sempre es pot dur a terme com desitjaríem, com determinar quin és el tipus de part que desitgem. Fer-ho t'ajudarà a definir dues qüestions cabdals: el lloc i les professionals que voldràs al teu costat en un dels moments més determinants de la teva vida.

[Tornar a l'índex](#)

### **[GotaVerdaPle] Escull el lloc del seguiment de l'embaràs i per donar a llum**

Malgrat el més instal·lat sigui el part en un **hospital, públic o privat**, actualment, a Catalunya hi ha quatre opcions diferents on es pot donar a llum: el part a un hospital públic, a hospitals o clíniques privades, a una casa de part i a casa. Totes les opcions són vàlides i cada gestant haurà de valorar, en funció de totes les qüestions que hem anat veient quina és la millor per ella.

L'atenció pública al part a Catalunya ofereix un seguiment de l'embaràs de la mà de llevadores i amb les visites ginecològiques amb una obstetra que fan **tres ecografies en els embarassos normals**. Per norma general, les dones tenen un hospital públic de referència en funció del seu domicili. Tot i això, si la gestant vol parir en un altre hospital públic pot demanar la derivació a través de la llevadora.

Una altra opció és fer-ho en un **hospital o clínica privada, amb mútua o pagant**. En aquest cas, el seguiment es fa de la mà d'un ginecòleg o ginecòloga i no de llevadores. En aquest cas, a diferència de la pública, el seguiment el fa, per norma general un mateix equip de ginecòlegs que seran també els encarregats de l'assistència del part. Per aquest motiu, sent un acompanyament que no es lidera per llevadores, acostuma a ser més intervingut.

Si la teva primera opció de part és a l'hospital, públic o privat, i vols viure un part respectat, et pot ajudar a conèixer el percentatge de cesàries i de parts fisiològics, les eines que s'utilitzen per a transitar el dolor, quin grau d'autonomia tenen les llevadores i el percentatge d'intervencions que tenen.

Les **cases de parts** són unitats liderades per llevadores que acostumen a estar enganxades o no a un hospital. A Catalunya n'hi ha dues, Casa Laietània, pública, i Migjorn, privada. En aquest cas, la usuària acostuma a conèixer l'equip de llevadores prèviament.

Finalment, hi és l'opció de **parir a casa**. El Tribunal Europeu de Drets Humans va sentenciar l'any



2010 que l'atenció domiciliària del part és un dret de les dones i, per tant, els Estats membre haurien de garantir aquesta opció. Però, de moment, el part a casa continua sent privat a Espanya, a diferència d'altres països veïns. El part a casa en dones de baix risc i assistit per llevadores és segur i contribueix en la disminució d'intervencions del part. Tots els parts a casa incorporen un pla de trasllat i coordinació amb el sistema sanitari per poder blindar la millor assistència per a mare i criatura.

[Tornar a l'índex](#)

### **[GotaVerdaPle] Selecciona els professionals sanitaris de referència**

Ara que ja tens tota la informació, és el moment de decidir quin és el o la **professional que vols que t'acompanyi durant la gestació i en el part**. Per fer-ho és important tenir clares les competències dels professionals que et poden acompanyar durant aquest procés.

Les llevadores són les professionals especialitzades en la salut sexual i la reproductiva de les dones, per tant, i segons l'Organització Mundial de la Salut, les dones haurien d'accedir a models d'atenció dirigits per llevadores, tenint en compte que l'evidència científica constata que quan l'embaràs i el part estan assistides per llevadores, els resultats milloren. Les llevadores, a més a més, garanteixen una atenció integral tan a la mare com a la criatura, fins els 28 dies de vida.

En canvi, en l'imaginari col·lectiu hi ha una tendència d'associar la figura dels ginecòlegs i ginecòlogues a l'assistència de les embarassades. Aquesta creença respon a la **tendència patològitzadora** que ha predominat en l'assistència al part durant les últimes dècades. Cal tenir en compte, de nou, que l'embaràs és un procés fisiològic i que, si és normal i de baix risc, no requereix intervencions innecessàries. Les ginecòlogues obstetres són metges que han d'actuar quan hi ha complicacions, patologies o cirurgies obstètriques i ginecològiques. En els embarassos de risc són els professionals de referència.

[Tornar a l'índex](#)

### **[GotaVerdaPle] Escriu el teu pla de part**

El pla de part és una eina legal i vinculant que permet recollir tot allò que la dona necessita i vol per l'assistència del seu part. Aquest document recull les **preferències, necessitats i expectatives del seu part** amb l'objectiu que els professionals que l'assisteixen i el centre hospitalari, en cas de parir a l'hospital, tinguin tota la informació necessària per garantir un part respectat.

Segons la llevadora Casadevall, és important que aquest document reculli, més enllà del pla ideal de part, altres escenaris que poden aparèixer durant el part per tal que les professionals sàpiguen els seus desitjos i preferències per aquests casos. A més a més, redactar aquest apartat permetrà també **prendre consciència que les coses no sempre surten com desitgem** i, per tant, viure-ho des del respecte i la llibertat. Tanmateix, com passa amb el **consentiment informat**, les dones són lliures de canviar d'opinió durant el part.

Professionals i hospitals tenen l'obligació de tenir en compte el pla de part i respectar-lo. Tant el pla de part coincideix amb el protocol del centre com si no. No respectar-lo va en contra de la llei.

Per redactar-lo hi ha diferents models, de més a menys complets, però es pot adaptar amb tot allò que la usuària necessiti.



---

[Tornar a l'índex](#)

### **[GotaVerdaPle] Redacta també un apartat per si acaba en cesària**

En la línia del que defensa la Laia Casadevall, és important redactar, també un pla de part per les cesàries, tant si són programades com d'urgència. Les cesàries també han de ser respectades i una manera de garantir-ho és incorporar les necessitats i preferències en un apartat específic.

Si no hi ha un motiu mèdic que ho justifiqui, les gestants **han de poder estar acompanyades durant la intervenció, sense mans lligades**, fer el pell amb pell immediat amb la criatura i garantir que la primera veu que escolti el nadó sigui la seva, per exemple. Fins i tot han de tenir la possibilitat de rebre el seu nadó a l'altra de la pell amb la música que desitgin.

Redactar aquest pla de part i compartir-ho amb el centre on es decideixi parir permetrà veure també l'acollida de les professionals per determinar si, realment, l'hospital es compromet a blindar aquest dret o no.

[Tornar a l'índex](#)

### **[GotaVerdaPle] Transforma les pors en calma**

Vivim en una societat que, durant molt de temps ha reproduït una imatge del part vinculada al dolor i a la por, al **patiment**. Una radiografia que sabem per evidència científica que acaba sent contraproductent per a les dones i gestants.

En aquest context, amb tots aquests coneixements, la informació fisiològica de la gestació i el part i amb la determinació del tipus de part, lloc i professionals que ens acompanyin tindràs molts ingredients per transformar la por envers la gestació i el part en calma.

Tenir **por**, com explica Casadevall, és **normal i saludable**. El problema és quan la por s'apodera dels nostres pensaments i ens determina la vivència de l'embaràs i el part. En aquests casos, és important treballar-la. Tenir la informació que et permeti sentir un control d'aquest procés únic que estàs vivint serà determinant per aconseguir-lo. I, potser, et pot ajudar a també treballar-la amb una psicòloga perinatal que t'acompanyi en aquest procés per encarar el part amb tranquil·litat i determinació.

[Tornar a l'índex](#)

[ficientrareport]