General | | Actualitzat el 13/06/2022 a les 07:01

Mites i veritats sobre què influeix a l'hora de posar-se de part

Parlem amb la llevadora Alba Pallisé, de l'Associació de Llevadores del Part a Casa sobre què influeix a l'hora de posar-se de part

[inicicentrareport]Què hi ha de cert en els rumors, les creences populars i certs "trucs" que es difonen a les xarxes per posar-se de part? És cert que hi ha més parts en lluna plena? **Que tenir sexe amb penetració fa anar de part?**

En primer lloc, segons destaca la llevadora **Alba Pallise**, és important respectar el temps de cada dona. De fet, el paper de les llevadores és i ha de ser acompanyar aquest part i intervenir-hi el mínim. No hem d'oblidar que el part és un procés fisiològic i que la taxa de cesàries augmenta quan hi ha un part medicalitzat.

Dit això hi ha una sèrie de factors que es diu que tenen influència a l'inici dels parts espontanis. Els desgranem i analitzem: què hi diu la ciència en cada cas?

[GotaVerdaPle]**La influència de la lluna:** Hi ha hagut diversos estudis sobre el tema i cap d'ells arriba a una conclusió rellevant. Sí que hi ha casos que afirmen que la creença es pot basar en termes de pressió atmosfèrica, que sí que podria influir-hi, però segons l'estudi elaborat per la llevadora de l'Hospital Príncipe d'Asturias, M. S. Saiz Puente, es conclou que en cap fase lunar augmenta el nombre de parts.

[GotaVerdaPle]**Infusions, aliments i menjar picant:** Popularment es diu que certs aliments com la xocolata, les infusions o el menjar picant són estimulants a l'hora de desencadenar el part. Però la realitat és que no hi ha evidència científica que funcionin. Si bé és cert que el cacau pot generar endorfines, precursores de la serotonina, l'anomenada "hormona de la felicitat", i que hi ha certes infusions (com la de gerd) que són utertòniques i promouen moviments de l'úter, no hi ha prou evidència científica com per assegurar o no que siguin inductors del part.

[GotaVerdaPle]**Les relacions sexuals amb penetració:** El semen conté una substància anomenada prostaglandina que s'utilitza de manera sintètica per induir el part. L'estimulació dels pits o la masturbació també són considerats acceleradors del part ja que l'orgasme pot provocar contraccions uterines. A més, quan una dona està excitada sexualment segrega oxitocina i aquesta hormona contribueix a la tonificació de l'úter.

[GotaVerdaPle]**L'exercici físic:** Caminar i pujar escales s'ha convertit en un exercici rutinari per a moltes dones embarassades durant les darreres setmanes abans del part. Se sap que la pràctica regular d'exercici físic durant l'embaràs alleugera el treball de part i redueix més de 50 minuts el procés, segons un estudi de la Universitat Politècnica de Madrid. També se sap que caminar mitja hora cada dia ajuda al nadó a encaixar-se i col·locar-se i també al fet que el coll de l'úter comenci a esborrar-se.

"Tant de bo no se sàpiga mai què és allò que realment desencadena el part, perquè aleshores els éssers humans d'alguna manera hi voldrien influir. Ha de ser cada nadó qui decideixi quan venir", assegura la llevadora Alba Pallisé. [ficentrareport]