



General | | Actualitzat el 17/11/2023 a les 08:00

Les pors durant l'embaràs

"Tinc por de perdre el nadó", "Tinc por al dolor de les contraccions", "Tinc por que el part no vagi bé"

[inici centrareport] En el moment exacte en el que veiem aquelles dues ratlletes en el tros de plàstic que indiquen que estem **embarassades** sol travessar-nos un autèntic huracà d'emocions, sensacions i pensaments. Il·lusió, inquietud, alegria, nervis, dubtes? I, normalment, en algun moment apareix també **la por**.

La por és una de les emocions bàsiques que ens acompanyen durant tota la nostra vida. Totes nosaltres convivim amb ella. És una **emoció universal**. Tenir por és instintiu. Té una clara funció adaptativa. Quan sentim por el nostre cos s'activa davant de situacions que poden ser perilloses. Ens ajuda a **reaccionar**, a prendre una decisió ràpida, a defensar-nos o fugir si és necessari. La por és evolutiva, ens ajuda a **sobreviure**.

Si ho mirem així, té sentit que la sensació de por s'intensifiqui durant l'embaràs. El que està travessant el nostre cos és una cosa nova. Una cosa que **no controlem**. És un procés incert. Un procés desconegut. No tenim el control. No sabem què passarà. I aquest no saber és justament la font de moltes de les pors.

La més comú durant el primer trimestre d'embaràs és la **por a perdre el nadó**. A que li passi alguna cosa dolenta. A que l'embaràs no progressi. A que el nadó **no vingui sa**. Solem sentir-lo profundament durant la primera ecografia.

Aquella apnea just abans d'escoltar el batec del nadó i saber que tot va bé. Moltes de nosaltres mirem també el paper després d'anar al lavabo per **assegurar-nos de que no hi ha sang**. Sentim ja el pes de que una vida depengui només de nosaltres, del nostre cos.

A mesura que l'embaràs avança, a mesura que anem notant els moviments del nadó a la nostra panxa, la por es transforma. Potser ara el que sentim és **por al moment del part**. A la intensitat. Al dolor. A no poder aguantar. A que alguna cosa no vagi tal i com desitgem.

També pot ser que ens espanti allò que vindrà després. El **postpart**. Les nits sense dormir. El pensar en si serem capaces de fer-ho. El canvi en la relació de parella. O el canvi en la nostra vida professional.

Totes aquestes pors ens activen la preocupació. I aquesta fa que ens ocupem. Hi ha vegades que no podem fer res. Però potser n'hi ha d'altres en les que sí. Per exemple, si tenim por al part podem començar a **buscar informació**.

Podem començar a **conèixer el procés de part**. Podem deixar de veure-ho com una cosa desconeguda i començar a apropar-nos-hi. Aquest equilibri entre preocupar-nos i ocupar-nos serà fonamental durant l'embaràs i la maternitat.

Una de les respostes que se'ns sol donar quan expressem por a, per exemple, perdre la criatura és que **"segur que tot anirà bé"**. Si t'han dit això alguna vegada sabràs que no suposa ningun consol. En realitat, tu **no saps si anirà bé o no**. I aquella persona tampoc. I tu n'ets molt conscient. En cert sentit aquest tipus de comentaris ens **infantilitzen**, tractant-nos com a nenes que no poden assumir la cruesa de la vida.



Clar que pot ser que tot vagi bé. Però la veritat és que també pot ser que no. I saps què? **No et queda una altra que confiar.** Creure en que seràs capaç de sostenir allò que aquest embaràs et porti. Que tens **suficients recursos** per fer front a allò que vingui. O que podràs demanar ajudar si la necessites.

No ajuda tapar la por. Amagar-la no farà que desaparegui. Més aviat el contrari. Si no la mirem a la cara, ni podem anomenar-la, si no ens donem permís per sentir-la, si no entenem que ve d'un lloc legítim i que té sentit que hi sigui, **s'apoderarà de la nostra ment.** És quan la tapem, quan no li donem una sortida, que la por ens envaeix senceres.

El que sí que et servirà és començar a **anomenar-la pel seu nom.** Sé que resulta difícil. A vegades, encara que sigui de manera inconscient, tenim la creença de que si diem alguna cosa en veu alta ho estem fent més probable. Como si només per pensar-hi anés a passar. Per sort (o a vegades per desgràcia) **la nostra ment no és tan poderosa.** Els nostres pensament no es fan realitat només per pensar-los. Així que regala't expressar aquestes por, si els hi dones un lloc, ja no ho ocuparan tot.

[ficientrareport]