



General | | Actualitzat el 14/09/2022 a les 07:30

Parir sense dolor és possible?

No sempre ni a tot arreu s'ha relacionat el part amb el patiment i hi ha dones que pareixen sentint plaer

[inici centrare port] Em resulta força curiós pensar com durant la nostra vida pensem, sovint, si tindrem o no criatures. Quin nom els hi posarem. Quines coses ens agradaria fer amb elles. Fins i tot, a vegades, fantasiegem amb quina roba els hi compraríem. Però **gairebé mai pensem en el part**. I és curiós perquè el part no només és un moment inevitable, sinó també un moment crucial per les vides del nadó i de la mare.

Crec que no és casual. Aquesta evitació de pensar en el part està relacionada amb la **por que tenim associada a aquest moment**. De fet, si ens fixem en les escenes de les pel·lícules i series sobre el part, normalment la sensació amb la que ens quedem és de terror: veiem una dona espantada, cridant, demanant ajuda, estirada i amb moltíssimes bates blanques al seu voltant.

Aquesta imatge, que és la que s'ha transmès majoritàriament en la cultura popular, dista molt del que realment succeeix en un **part fisiològic**. I és per això que crec que és important que comencem a anomenar i parlar sobre el part i el que realment implica.

Una de les grans pors respecte al part sol ser **el dolor**. El cert és que la majoria de dones l'experimenten en algun moment durant el part. Però d'altres no. La causa d'aquest dolor no és només per motius físics, sinó també per la influència de l'educació i la cultura sobre la nostra vivència del part.

I és que **aquesta por que sentim és una trampa**, que sovint ens porta a sentir més intensament el dolor. M'explico. Quan estem en tensió els nostres músculs es contrauen. I l'**úter contret per la por** té dificultats per realitzar la seva feina, produeix contraccions menys harmòniques, i per tant, més doloroses.

Crec que és important matisar que cada dona, cada cos, cada nadó, són únics. Cadascuna pot **sentir el dolor d'una manera diferent**. Això en altres contextos ho tenim assumit. Segur que tens una amiga que s'ha fet un tatuatge súper gran i diu que gairebé no ho va notar. En canvi, sempre hi ha aquella altra amiga que té un tatuatge minúscul i només se'n recorda del dolor que va sentir.

Les persones tenim **llindars del dolor diferents**. Una tolerància al dolor diferent. I això també passa en el part. A més, durant les diferents fases del part el dolor és també variable. És important poder conèixer i entendre les diferents fases per poder anticipar una mica del que anirem sentint.

Però en el part hi ha una cosa que és **diferent** que en altres dolors de la nostra vida (un tatuatge, la depilació, que ens treguin un queixal?) i és que **aquest dolor el produeix el teu propi cos**. I el produeix per un motiu de salut: una vida s'està obrint camí.

Si pensem que el dolor el produeix el nostre propi cos és fàcil pensar també que no té sentit que ens envii un dolor que no podem sostenir. No oblidem que en un part fisiològic les contraccions venen originades per la oxitocina, una hormona que generem nosaltres i que ve acompanyada de les endorfines, calmants naturals que ens ajuden a poder tolerar aquest dolor. Per mí aquesta és la primera clau: el dolor surt de nosaltres i per tant estem preparades per sostenir-lo.



I l'altra clau important és que **dolor no és sinònim de patiment**. Si hoensem, com deia abans, el dolor del part no està relacionat amb una alarma de que alguna cosa no va bé (com passa per exemple si ens trenquem un braç).

Aquest dolor ens ajuda a **anar cap endins**, a viatjar al famós planeta part, a **connectar-nos** per rebre el nostre nadó. El dolor de les contraccions és un vaivé, sempre tenim un temps per reposar entre contraccions, per reunir forces i tornar a començar. No té perquè anar acompanyat de por de que passarà alguna cosa dolenta, sinó tot el contrari. I crec que aquí entra un factor important que és l'**acompanyament durant el part**. Amb un bon acompanyament, amb una persona que ens doni **seguretat i tranquil·litat**, ens serà molt més fàcil travessar tot això.

No és a tot arreu ni en tots els moments de la història que s'ha relacionat el part amb el dolor. Més aviat el contrari. De fet, hi ha cultures i dones que **senten plaer durant el part**, que és el que es coneix com a **part orgàsmic**.

Sona estrany la primera vegada que ho escoltes. Però pensa-ho. Solem pensar en el part com un fet aïllat. Desconnectat de tots els altres moments de la **vida sexual d'una dona**. Però podem intentar veure-ho d'una altra manera, podem intentar veure la maternitat com un continuum, una continuïtat de processos del sistema sexual de la dona.

No ens podem oblidar que l'embaràs es desencadena amb una **relació sexual**. Per què no podem veure el part com el **clímax**? De fet, l'úter es contrau durant l'orgasme de la mateixa manera que ho farà durant el part.

I no vull acabar sense dir-te, una vegada més, que **el poder de parir està en tu**. La resposta que necessites ets tu. Tens tot el que necessites.

[ficentrareport]