



General | | Actualitzat el 14/11/2022 a les 08:00

Parir sense epidural no et fa millor mare

No totes hem de parir en una banyera al saló de casa nostra, ni tampoc hem de fer-ho a la sala de parts d'un hospital

[inicicentrareport]Últimament han sigut vàries les dones que m'han comentat que han sentit la necessitat de justificar-se després de demanar l'**epidural**. "És que portava moltes hores, era una inducció, estava cansada?".

I a mi la veritat és que el fet que necessitem justificació em preocupa. Perquè quan això passa és un senyal clar que el missatge no està arribant bé. Si hem de justificar-nos per voler fer-nos segons quina prova, segons quina ecografia o segons quin tipus de **part** és que alguna cosa no s'ha entès adequadament.

Òbviament és necessari poder parlar de **part fisiològic**. És necessari estar informades. La informació és poder també durant l'**embaràs**, el **part** i el **postpart**. És important poder conèixer els riscos de les intervencions. En definitiva, necessitem poder decidir on i com parir des de la informació, sense coaccions, sense pors i sense **infantilitzacions**.

Però tot això **no vol dir que només existeixi una manera de fer**, que només existeixi una bona decisió, que a totes ens hagi de funcionar exactament el mateix o que totes ens haguem de sentir còmodes amb el mateix. Venim de llocs, històries i vivències diferents, i per tant, el que sentim que volem fer amb **el nostre part** (i amb la criança en general) serà també diferent. No totes hem de parir en una banyera al saló de casa nostra. Ni tampoc totes hem de parir a la **sala de parts** d'un hospital.

A més, en aquestes afirmacions categòriques del que és millor i el que és pitjor, sovint ens oblidem de que en gran mesura, el part (i també l'embaràs i el postpart) **escapa el nostre control**. Que no sempre les coses sortiran com nosaltres volíem. Que no sempre els nostres desitjos es faran realitat. Que no sempre l'expectativa es compleix. Que no sempre les coses surten com esperàvem. Que, en realitat, no ho controlem tot.

És important informar-se, però també és important poder deixar anar tota aquesta informació si és necessari. **La informació és poder**. Però la **sobreinformació** pot fàcilment transformar-se en un pes massa pesat. Necessitem poder flexibilitzar. Entendre que no és tot o res. Entendre que hi ha punts intermedis, que existeix una gran gama de grisos i que a més, el gris és un color prou bonic.

No existeix el part perfecte. Comencem a deixar anar l'exigència ja durant l'embaràs. Deixem anar el control, els dogmes, i el *checklist* del part perfecte.

Aquest procés ens pertany només a nosaltres i no hi ha una manera perfecta de viure'l. **No és cap examen**. No hem de treure bona nota. Està bé que fem un **pla de part**, que pensem en les opcions que tenim, que pensem en els nostres desitjos i on creiem que seran millor atesos.

Però també està bé que entenguem que és molt difícil poder fer una planificació d'una cosa sobre la qual no tenim el control absolut. Un pla sobre una cosa que **no hem viscut mai abans**. Sobre una cosa que no sabem com serà.

El que reivindicar és la importància de mantenir-nos flexibles i obertes. El pla de part, la idea



preconcebuda que en teníem, no es pot transformar en un **cotilla d'exigència**. Recorda que **la líder d'aquest procés segueixes sent tu**. També quan decideixes canviar d'opinió en el moment. També quan veus que el que vols no és sempre el que pots. També en aquests moments, segueixes sent la líder.

I això no només va del part. El part és l'inici. Igual que redactem un pla de part, sembla com si mentalment ens féssim també un **pla de criança**. I quan algun dels requisits no es compleixen, ens sentim culpables i ens sentim malament. Ens sentim **males mares**.

Podem començar a ser conscients de totes aquestes **expectatives** que ens fem i començar a moderar-les. A entendre que no hi ha cap manera de fer (ni en el part, ni en el postpart ni en la criança) que ens garantitzi un resultat concret i millor que els altres.
[ficientrareport]