Estimulació dels mugrons en el part: com pot ajudar?

L'evidència científica ha demostrat que redueix el risc de complicacions i la necessitat d'oxitocina sintètica

[inicicentrareport]El **part** és un esdeveniment de la nostra **vida sexual i reproductiva**. A moltes de nosaltres ens pot costar percebre'l com a tal per l'intervencionisme i la medicalització de les últimes dècades. Però en realitat, la **llevadora Laia Casadevall** explica que "la base d'aquest moment màgic és l'amor".

L'**oxitocina,** l'anomenada hormona del plaer i de l'amor, és l'encarregada de provocar les contraccions. Produïm aquesta hormona quan ens sentim envoltades de pau, tranquil·litat, confiança, seguretat, intimitat i amor. Segreguem oxitocina endògena si ens sentim protegides, envoltades d'éssers estimats i que ens aporten confiança.

Ben al contrari, l'adrenalina inhibeix la producció d'oxitocina endògena. Per això, és tan important preservar el part d'estrès, sorolls, llums, fred i persones desconegudes. Tots aquests factors poden fer que el nostre cos **se senti en perill** i **deixi de segregar oxitocina**.

Casadevall explica que perquè el part esdevingui de forma òptima cal un entorn similar al que podríem fer l'amor i que les persones que ens acompanyin ens estimin i protegeixin. "Així el nostre cos alliberarà oxitocina per cada porus de la nostra pell".

A més, hi ha coses simples que podem fer per alliberar més oxitocina en casos que el part es necessiti induir o per accelerar-ne el procés, com és l'**estimulació de mugrons**.

Laia Casadevall explica que l'evidència científica ha mostrat que aquesta simple actuació escurça la feina de part, redueix el risc de complicacions i la necessitat d'utilitzar oxitocina sintètica. "Parir amb amor és la base de part fisiològic", assegura.

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Laia Casadevall Castañé (@laiacasadevall_matrona)

[ficentrareport]