# La por al part

*La psicòloga Paola Roig ens explica les claus per gestionar-la*

[inicicentrareport]Moltes de nosaltres, abans de quedar-nos embarassades, mai ens havíem plantejat com pariríem si es donava el cas. Sovint, abans que arribi el moment, pensem en si volem o no tenir criatures, quines implicacions tindrà en la nostra vida, com ho compaginaríem amb la nostra feina, fins i tot a vegades fantasiegem amb quins noms els hi posaríem.

Però **el més habitual és que ens passi totalment per alt el fet de pensar en el nostre part.** Sembla com si fos un simple tràmit. Però parir no és només un fet inevitable si estàs embarassada, és també un moment decisiu en les nostres vides i en la de la criatura que naixerà.

Crec que aquest aparent "oblit" del part com a part de la maternitat forma part de la **invisibilització general de tot allò que té a veure amb la vida sexual de les dones.** Però a tot això s'hi suma que, a més a més, quan pensem en el part, sovint la primera emoció que ens recorre és la por. **Aquesta por sol estar relacionada amb el dolor** i al patiment. Sí, la famosa sentència de "pariràs amb dolor".

La imatge del part que tenim en **l'imaginari col·lectiu,** aquella que s'ha reproduït majoritàriament en pel·lícules i la televisió és la d'una dona estirada, amb les cames enlaire, cridant moltíssim i rodejada de bates blanques. Realment sembla una imatge d'una pel·lícula de terror.

A més, quan ens comencem a interessar pel tema i preguntem a dones properes pels seus parts, **moltes vegades ens trobem amb relats de part durs i traumàtics**, especialment si parlem amb les nostres mares o àvies. Relats que corroboren i fan més forta aquesta visió de terror.

Així, és habitual que **creixem pensant que el part és un moment perillós i difícil.** Un moment dolorós i dur. I què passa quan ens quedem embarassades? Que el part cada cop s'apropa més, veiem que truca a la porta. I és llavors quan aquesta por es pot fer més poderosa, i avui vinc a donar-vos unes quantes idees per fer-hi front.

El primer pas és poder donar un lloc a aquesta por. **Anomenar-la.** Poder conèixer d'on ve i a que es deu. Quan mirem a la por als ulls, la fem més petita, i ja no ens envaeix amb la mateixa intensitat. És bona idea poder **compartir aquests neguits amb altres dones**, ja sigui amb la llevadora que ens està acompanyant, amb una psicòloga perinatal o amb una doula. També pot anar molt bé participar d'un grup d'embaràs, en el que tenir un espai on poder donar nom, compartir i posar a lloc totes aquestes inquietuds.

També podem pensar que la por, en certa manera, és una cosa apresa. I la bona notícia és que tot allò que s'aprèn es pot desaprendre. **La informació és una de les nostres millors armes contra la por.** La por s'alimenta també de no saber a què ens enfrontem, del desconeixement d'una experiència que mai hem viscut. És per això que també és important poder informar-nos bé sobre el procés de part.

Poder conèixer a fons tot el procés. Fer un bon curs de preparació al part, on la informació que se'ns doni sigui empoderant, veraç i basada en evidència científica. **Llegir algun llibre on se'ns expliqui a fons com funciona el part**, quines coses poden succeir, que podem sentir.

Per altra banda és important escollir un lloc per donar a llum que ens doni total confiança. On ens puguem relaxar i deixar anar el control. Serà important poder conèixer aquest lloc físicament, entendre el tarannà que tenen, quins protocols s'hi apliquen, com entenen el part, etc. En aquest sentit també pot ser molt enriquidor **redactar un pla de part,** sabent així que es respectaran els

nostres desitjos.

Com comentava abans, gran part de la por que tenim al part, és deguda a les històries familiars que hem escoltat. Pot ser interessant, si ens ve de gust, durant l'embaràs, preguntar a la nostra mare pel nostre naixement. Com ho va viure. Què va sentir. Si va tenir por. **Com la van tractar els professionals que la van atendre**. Com va ser el postpart immediat. Tot això ens pot ajudar també a entendre i col·locar part de la por que podem estar sentint.

Per últim crec que és important pensar en quines afirmacions ens repetim durant l'embaràs. M'explico. És habitual que estant embarassades rebem molts missatges de l'exterior, ja sigui de professionals sanitaris, com de familiars o amics. Frases com "no podràs suportar el dolor", "ui, aquest bebè serà molt gran, igual no el pots parir", "perquè vols patir innecessàriament" o "estàs molt verda" **poden,poc a poc, anar-nos desapoderant i enfortint aquesta por de la que parlàvem.**

Ens poden fer creure que necessitem molta ajuda per gestar, parir i donar el pit, quan en realitat, aquest poder està en nosaltres i no necessitem pràcticament res més. Doncs bé, per contrarestar tot aquest missatge us suggereixo tres afirmacions, que podem repetir a tall de mantra, durant l'embaràs i el part:

**No tots els parts són dolorosos.** No és en tot el món ni en tota la història que es relaciona part amb dolor. De fet, existeixen cultures i dones que senten plaer durant el part. De fet, tindria tot el sentit, ja que el part està regit per les mateixes hormones que s'encarreguen de l'orgasme femení.

**No és el mateix dolor que patiment:** Si ho pensem, el dolor del part no està relacionat amb una alarma que alguna cosa no va bé (com passa quan, per exemple, ens trenquem una cama). Aquest dolor té a veure amb ajudar-nos a mirar cap endins, a connectar-nos per rebre el nostre nadó. El dolor no té per què venir acompanyat amb la sensació que passarà alguna cosa dolenta, sinó tot el contrari. Sabem per què el sentim. Cada contracció ens apropa al nostre nadó.

**Confio en el meu cos:** Durant gran part de la història el patriarcat s'ha encarregat de robar-nos el poder sobre els nostres cossos. S'ha encarregat de fer-nos sentir petites i necessitades. L'embaràs i el part son grans moments per tornar a connectar amb el nostre poder. Confiem en el nostre cos. Sap el que està fent.

Per últim, us deixo una petita guia de recursos, on trobar tota la informació necessària per entendre el procés de part. Per entendre com funciona. Per recuperar el poder. Per parir informades. Perquè cada cop més parts siguin plaents i respectats.

[GotaVerdaPle]**Llibres**

Parir - Ibone Olza
La nueva revolución del nacimiento - Isabel Fernández del Castillo
El bebé es un mamífero - Michel Odent
Mama desobedient - Esther Vivas

[GotaVerdaPle]**Documentals**

Orgasmic Birth
Mamíferas: El parto

[GotaVerdaPle]**Webs**

Dona llum - Associació Catalana per un part Respectat
El parto es nuestro
Expandete

Laia Casadevall, llevadora i col·laboradora de Criar.cat

[ficentrareport] [enquestaregistre]