

El part natural, una opció

Anna Munné

Barcelona.

Introducció

Sóc l'Anna, vaig tenir el meu primer fill, en Lluc, el 2 d'agost de 2009. Recordo que just després de sortir de la sala de parts, la meva sogra em deia que feia bona cara; jo em trobava fantàstica, en Lluc marranejava el pit esquerre i el meu marit ens mirava flipat. Crec que aquesta estampa "idíl·lica" és resultat del part natural; vaig poder gaudir d'aquell moment amb plenitud, despreocupada de mi mateixa perquè el meu cos m'ho permetia.

Una mica d'història

No puc recordar el primer cop que vaig sentir a parlar del part natural però sabia que és una pràctica cada cop més habitual. Quan estava només de cinc mesos i no havia pensat encara en el part ni m'havia plantejat que es pogués triar el tipus de part, va sortir el tema de conversa en una sobretaula amb amics i amigues. Cap de les amigues havia donat a llum amb un part natural, però hi havia des qui em deia que si per ella fos que l'adormessin i li traguessin el nen, fins qui coneixia l'experiència d'algú que havia tingut un part natural i ara, si hagués de tornar a parir, ella també provaria de fer-ho. D'aquell dinar vaig entendre que cada dona té una expectativa diferent del part i que el part natural és possible. El que sí m'havia plantejat sobre el part era l'anestèsia; com que no m'han operat mai de res i tinc pànic a la sensació d'atordiment de l'anestèsia, vaig decidir informar-me sobre el part natural per intentar estalviar-me l'epidural.

Informació prèvia

El primer lloc on em vaig informar va ser al curs prepart que feia al centre d'assistència primària (CAP). El part

natural no es va oferir mai com a possibilitat fins que jo i una altra noia vàrem preguntar específicament pel part natural. La llevadora ens va explicar els principals avantatges: la menor instrumentalització, la major facilitat per girar i que surti el nadó, la facilitat a l'hora de la fase d'expulsió en els espoderaments i la recuperació més ràpida de la mare. Tot això em va semblar prou bo per a mi i el meu nadó com per plantejar-me un part natural.

La informació em va semblar insuficient. Vaig parlar llavors amb una llevadora del meu hospital de referència. Va ser ella la que em va parlar del dret com a mare a decidir amb el personal sanitari sobre els diferents passos a seguir durant el part. Va ser parlant amb ella que vaig canviar el xip de "vaig a parir i que em diguin què he de fer" a "anem a parir; jo amb la meva parella i el personal sanitari corresponent". Em va parlar de les parts tècniques del part (com les fases), de l'existència del pla de naixement (i em va passar un model de la Generalitat per fer-me'n una idea), de les possibilitats de part natural depenent de l'hospital on pareixis i els professionals que t'atenguin, i de moltes altres coses que com a dona que havia de parir ben aviat em van semblar molt interessants. Finalment, em va convidar a una xerrada a l'hospital, específica per qui es planteja el part natural. Va ser després d'aquella xerrada que vaig decidir fer el meu pla de naixement i provar de fer el part natural. I dic provar, perquè si alguna cosa em va quedar clara de la informació recopilada és que en un part poden passar moltes coses, és un fet del qual quasi bé l'única cosa que es pot assegurar és que acabes amb el teu nadó entre els braços.

Moment del part

Un cop convençuda de provar el part natural, vaig disposar-me a fer tot el possible perquè anés bé. Per començar, seguir alguns dels consells de les llevadores del CAP que m'atenien. Com em costava molt fer els exercicis vaig decidir no descansar gaire per suplir-ho, així que l'últim mes de l'embaràs me'l vaig passar de baixa però buscant-me dia rera dia ocupacions per no parar quieta, sense passar-me és clar.

Vaig redactar també el meu pla de naixement, juntament amb la meva parella.

Correspondència: Anna Munné
C/ Torroella de Montgrí 9, 13B
08027 Barcelona
Tel. 935 358 591
Mòbil 666 157 434
Adreça electrònica: annamunneesteban@gmail.com

El fet de preparar activament el part (exercici, pla de naixement) i la xerrada específica em van fer ser conscient del què significava parir i no tenir por a provar de decidir què fer en tot moment.

I va arribar el moment.

Dissabte al matí vaig perdre el tap mucós i al migdia trencava aigües sense posar-me de part. Cap a les vuit vàrem anar al meu hospital de referència, on una llevadora va certificar que havia trencat aigües, que estava molt poc dilatada i que no hi havia llits. Així doncs, em van posar els monitors, van veure que en Lluc estava fantàstic i van buscar un hospital on derivar-me. Com vam ensenyar el pla de naixement (on demanava un part natural) ja van buscar un hospital on me'l poguessin respectar mínimament. Hi havia dues possibilitats; hi va haver sort i van trobar llit en un d'ells. La veritat és que sabíem que podia passar que l'hospital on ens tocava parir i on ens havíem informat sobre el part natural podia estar ple i ens derivessin, però quan t'ho diuen et quedes una mica descol·locada. Aleshores vàrem ser més conscients en tot moment de dir què volíem i recordar-ho a tot el personal sanitari que anés apareixent.

Un cop traslladats, em van visitar un parell de professionals sanitaris als quals vaig ensenyar el pla de naixement (molt senzillet, per cert). Se'l van mirar amb molt d'interès; una mica sorpresos, crec. El fet de dur-lo va donar peu a poder parlar sobre l'episiotomia, l'epidural de baixa dosi, el fet de no poder ni menjar ni beure per si de cas... Temes que, sinó, m'hauria anat trobant sobre la marxa. Crec que va ser important, a mi em va ajudar a saber què podia esperar i què no; em va treure angoixes i pors innecessàries sobre el part.

Van posar alguna reticència, no sabien si tenien pilotes, i res de menjar ni beure per si de cas m'havien de posar anestèsia. Tot i que a mi em va anar molt bé dur el pla de naixement, no vaig poder evitar sentir que era una mica "raretà". I es va confirmar quan tot esperant que em pugessin a l'habitació vaig sentir com un dels professionals sanitaris que m'havien visitat deia, "*respecteu-li el pla de naixement, no fos cas que el nen surti amb una taca per no complir el desig!*".

Com que no em posava de part, vàrem esperar fins el dia següent, amb alguna contracció de tant en tant, però res de seriós, sense menjar ni beure i amb antibiòtic.

Ens vàrem passar el matí de diumenge dia 2 d'agost passejant pel passadís de les habitacions. Em va tornar a visitar un professional sanitari que em va informar que quan hi hagués una sala de parts lliure m'hi baixarien per provocar-me les contraccions. També es va cuidar de dirnos que res de menjar ni beure (portava quasi un dia sense res de líquids ni sòlids; la meua lògica em deia que si havia de parir, i per tant tenir cert patiment i fer esforços, no podia anar assedegada i morta de gana!) i que, en el meu cas, amb l'oxitocina i havent trencat aigües el dia d'abans segurament seria un part llarg i que el més segur és que no podrien seguir el pla de naixement. En aquell

moment em vaig sentir com que m'estaven dient: "*Noia, tu no has parit mai, ets una il·lusa de pensar que aguantaràs un part sense epidural, i jo que sóc el professional ja sé què passarà*".

En aquell moment no vaig poder evitar sentir certa tristesa, perquè em tractaven com un cas més dins d'una estadística que diu que els parts que comencen com el meu acaben de certa manera i no em tractaven com l'Anna, una dona en concret amb unes expectatives concretes. Aquell professional sanitari devia veure moltes dones embarassades al dia, però per a mi el meu part era únic i m'hauria agradat que em respectessin aquest sentiment.

Al migdia em van baixar a la sala de parts i allà ens vàrem trobar amb una llevadora joveneta. També li vàrem donar el pla de naixement i se'l va llegir, no amb l'actitud de posar-hi pegues, sinó amb l'actitud de posar-se a fer feina.

Durant tot el procés de dilatació ens va proposar coses a mi i en Miky (la meua parella) per fer el procés més curt i agradable. Primer de tot em van endollar l'oxitocina i sèrum per no deshidratar-me; de seguida vaig respondre amb contraccions.

Al cap d'una estona, la llevadora em va oferir la pilota; quina diferència passar les contraccions estirada o assegada! Li va ensenyar al Miky a fer-me massatges amb vaselina als ronyons (que era on més mal em feia), em feia anar al bany i moure'm del llit a la pilota. Ens van preguntar si preferíem estar sols o amb algú i vàrem passar gran part de la dilatació sols, amb la llevadora que entrava de tant en tant per fer-me algun tacte o veure com anava.

Al vespre hi va haver canvi de torn; va entrar una altra llevadora jove, amb un resident també molt jove. Es van mirar el pla de naixement i la nova llevadora també ens va donar alguns consells de com fer botar la pilota en el moment més dolorós de les contraccions.

En la fase de dilatació final la llevadora de nit em va dir que recordés que si no estava gaudint del part podia demanar l'epidural. La noia ho va fer amb tota la bona fe, però tot l'esforç mental per suportar el dolor durant el procés de dilatació es veu tirat al terra, perquè si una cosa sap segur una prenyada és que pot evitar el dolor amb una punxada a l'esquena.

En el meu cas, però, la fase de "potser demano l'epidural" ja l'havia passat amb les primeres contraccions més fortes. Un cop conegudes era qüestió de suportar-les i no em vaig deixar temptar per aquell recordatori, repassant tots els beneficis de no demanar-la i recordant també la meua companya de curs prepart, que l'epidural la va tenir tres dies amb un mal de cap terrible, quasi impossibilitada per gaudir de la seva filla els primers dies de vida.

Va anar passant l'estona i aleshores vaig començar a notar la pressió del cap d'en Lluc. Just la llevadora havia anat a sopar i el llevador resident em va dir que si em venia de gust podia començar a empènyer una mica quan

tingués les contraccions; amb pocs esforços, cada cop notava amb més força el caparró del meu nadó, fins que vaig saber que el part estava en marxa.

Em van estirar al llit per mirar-me i, efectivament, el llevador resident va certificar que estava en el primer pas del part. Aleshores tot va anar molt ràpid, la pressió cada cop era més forta i més seguida; mentre el llevador m'animava a empènyer, es va desplegar al meu voltant tot el necessari per al part; es van vestir de verd, em van endollar el llum, van desplegar els camals i uns agafadors per poder-me incorporar i fer força. Tot d'una manera molt ràpida, però sense oblidar-se d'animar-me constantment. I ja hi érem, amb uns quants espoderaements ja podia tocar el caparró d'en Lluç, el meu fill. La veritat és que, tot i haver fet el curs prepart i saber com havia d'empènyer, em va costar que el llevador m'ho recordés uns quants cops, sempre animant-me i dient-me que ho feia molt bé. La motivació definitiva va ser que algú que hi havia per allà va dir, "*Aquesta senyora ha demanat mirall?*" i vaig respondre, "*no, però si me'l portes potser m'aniria bé*". I allà estava el mirall. Veure el cabell del meu fill va ser el que em va donar més força per empènyer. I amb dos esforços més, i baixant el cul en fer força (cosa que també em va costar), va néixer (i sense epidural).

De seguida me'l van posar al pit. Quina sensació! Se'm van passar tots els mals de cop; només volia captar totes les sensacions que em produïa en Lluç, l'olor, la suavitat, l'escalfor... Va ser meravellós, sobretot perquè em trobava fantàstica per poder estar pel meu fill. Només em van agafar en Lluç per pesar-lo i perquè en Miky li posés el bolquer.

Després em van cosir un petit estrip interior i exterior amb una mica d'anestèsia mentre anava acostant en Lluç al pit, i aquest marranejava una mica.

A planta

I aleshores em van pujar a la planta. Vàrem poder dormir una mica, menjar i beure alguna cosa (per fi!) i començar la part per mi fins llavors més difícil de tenir una criatura, l'alletament. Amb molt bona intenció, totes les infermeres que veien que em barallava amb en Lluç perquè s'agafés al pit em donaven el consell que creien convenient; cap em va donar molt bon resultat. En Lluç el van ingressar per un indicador d'infecció a la sang. En l'ingrés ens vàrem assabentar que a l'hospital hi havia una experta en lactància i va ser ella qui ens va donar els quatre consells que van fer que en Lluç comencés a prendre pit amb relatiu èxit. Si són tan importants les primeres hores de vida per l'alletament, com és que l'experta en lactància no és a la sala de parts?

Els problemes d'alletament no es van acabar a l'hospital i tampoc al CAP. Són moltes les dones del meu entorn que conec que han volgut alletar els seus nadons i

poques les que ho han fet més d'un mes. Potser si es dediquessin més recursos específics a aquest tema des dels centres d'atenció primària aquestes mares no haurien desistit tan d'hora. Durant el part em vaig sentir molt ben acompanyada i va ser una experiència molt gratificant, cosa que no puc dir de l'alletament aquests mesos.

Fent balanç de la meva vivència

Amb tot, i tornant al part, que és del que parlem avui, tinc molt bona vivència del part. Crec que es deu a tres factors:

- 1) El primer, la sort. El meu cos va respondre bé; m'agrada pensar també que gràcies a que em vaig cuidar durant l'embaràs i em vaig preparar activament per al part.
- 2) El segon, l'equip de professionals que va assistir el meu part, que ens va acompanyar a mi i a la meua parella en tot moment més enllà de prejudicis i estadístiques. També al fet d'estar acompanyada per la meua parella en tot moment i que ell pogués tenir un paper actiu durant el part.
- 3) I el tercer, la preparació prèvia, on incloc totes les recomanacions de les llevadores que em vaig anar trobant durant l'embaràs, les del CAP, el curs prepart (que vaig anar seguint més o menys) i també la xerrada sobre el part natural. Saber en què consisteix un part, quines possibilitats ofereixen els centres sanitaris (i què ens podíem trobar), què podia triar i en quines situacions, i els avantatges i desavantatges de l'epidural (més enllà del miratge del part sense dolor), van fer que gaudís de tenir el meu fill.

Mirant enrere veig el procés de la presa de decisions sobre el part de manera força desendregada i plena de casualitats. M'hauria agradat que algú durant l'embaràs m'hagués explicat que podia triar i prendre decisions i m'hagués informat àmpliament sobre les diferents opcions per poder decidir jo amb la meua parella què volíem per nosaltres i el nostre nadó. Parlant amb altres dones ja mares o embarassades, he vist que desconeixen el fet que es pugui triar o que poden fer un pla de naixement. Segur que, si se les informés de manera adequada, més dones s'animarien a plantejar-se tenir el seu nadó mitjançant un part natural.

Finalment, crec que estar embarassada, parir i alletar és un misteri i alhora un miracle. Un privilegi reservat només a les dones. El nostre cos està preparat per parir i alletar però la nostra societat aïllada de models de part i alletament ens dificulta viure-ho amb normalitat. Després de la meua experiència, i en un futur embaràs, espero dels professionals sanitaris sentir que escolten les meves angoixes i dubtes, per comuns que siguin; sentir-me informada i amb criteri per triar. En definitiva, espero que em donin la seguretat necessària per fer el que m'és més natural com a dona, que és parir i criar els meus fills.