



Preparar-se per a una cesària

Un **bon acompanyament** abans, durant i després de la intervenció permeten viure un part gratificant

GEMMA CASTANYER

FOTO: GETTY IMAGES

"**M**ontse, demà et practicarem una cesària i naixerà el Biel". I així va ser. Sense temps per pensar, amb poca informació, amb nervis i amb una barreja d'il·lusió i incertesa. 24 hores abans de la intervenció, la Montse Barcon ja sabia que l'endemà seria mare: "Demà seré mare? Com ho encaixo això? Anàvem tan perduts que ens vam deixar portar pels esdeveniments. Només sabia que em farien un tall a la panxa i que per allà sortiria el meu fill", explica.

Tot i haver-se preparat a consciència per a un part vaginal, a les 39 setmanes de gestació els metges van advertir la Montse que el resultat d'unes analítiques no era l'adequat i que existia la possibilitat que s'hagués de fer un part per cesària: "No estava preparada per sentir allò, no entrava en el meu imaginari", diu ella. "Hi havia dos temes que durant les classes prepart m'havia saltat i eren: part per cesària i al·letament artificial. Jo volia viure amb naturalitat el naixement del meu fill i la notícia em va descol·locar". Aquell divendres la Montse i el Víctor,

la seva parella, van sortir del ginecòleg espantats i decebuts: "El panorama era desolador perquè fins i tot hi havia la possibilitat de cesària amb anestèsia general. Jo parint completament adormida? No... no...! Però quan t'adverteixen que és pel bé del teu fill, no t'ho penses ni un moment". El cap de setmana el van dedicar a encaixar la notícia i a informar-se sobre el significat d'un part que mai s'havien plantejat. El dimarts següent el ginecòleg va confirmar la necessitat de practicar la intervenció amb la bona notícia

"Em deien que no plorés!"

Embarassada de la Lua, de 20 setmanes, la Míriam Tirado, periodista i bloguera de www.aflordepell.cat, té clar que si hagués de tornar a passar per una cesària, seria en un centre on existís el màxim respecte per a la mare i el nadó. "Hi ha tan poca educació emocional, també en aquest entorn, que fins i tot em deien que no plorés. I jo vaig entrar al quiròfan plorant i en vaig sortir plorant. Tenia la sensació que m'havien arrencat la meva filla!", explica. "Si alguna cosa he après és que s'ha de viure el present i amb la ment oberta perquè encara que ho vulguis hi ha moltes coses que no pots controlar. En cas de cesària repetida, faria un treball emocional previ, per preparar-me i per preparar la Lua".

que no hi hauria anestèsia general: "El veuria néixer! La notícia em va reconfortar", recorda.

El dia del part tot va anar molt ràpid: "Recordo la fredor de l'espai. Estava molt nerviosa i amb la necessitat de pair el que m'estava a punt de passar. Volia més temps! Però vas a preu fet: de cop i volta noto que ja no em sento les cames i al cap de deu minuts sento plorar el meu fill!" Un mes després de la intervenció, la Montse reflexiona i explica com li hauria agradat viure el seu part: "Vaig trobar a faltar que m'informessin de com aniria tot. El meu ginecòleg i la llevadora van ser molt atents, però jo no sabia res de res. Tenia una pantalla verda davant que m'impedia veure què em feien. M'hauria agradat que els de l'equip haguessin parlat amb mi en lloc de parlar entre ells".

El Biel va néixer a les cinc en punt de la tarda, però la Montse no va poder iniciar el vincle amb el seu fill fins a les set: "Ni pell amb pell, ni res de res! Acabat de néixer, amb prou feines li vaig fer un petó i ja se'l van emportar", recorda.

Cesària respectada

L'any 2012 a Catalunya 20.617 criatures van néixer per cesària, gairebé un 27% de tots els naixements. Segons dades del departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la xifra es manté força estable des del 2007. El punt màxim va ser el 2009, quan se'n van practicar 22.182. I és que tot embaràs pot acabar amb

cesària si s'ha d'evitar a la mare i al nadó una situació que comprometi seriosament la seva salut. Com expliquen Enrique Lebrero, ginecòleg, i Ibone Olza, metge i cofundadora del fòrum Apoyo-cesàreas i fundadora de l'associació El Parto es Nuestro al llibre *Nacer por cesárea* (ObStare), "siguin quines siguin les raons per les quals s'ha de practicar l'operació no hi ha cap motiu per descuidar la resta d'aspectes que envolten el naixement". I afegixen: "A més d'una intervenció quirúrgica, la cesària és un part i, com a tal, ha de ser tractada amb el màxim respecte i humilitat per part dels professionals que l'atenen".

A la consulta d'Àngels Torras, doula, terapeuta psicocorporal morfoanalista i coautora del llibre *Vincles* (Angle), cada dia hi passen més dones a les quals se'ls ha anunciat que se'ls haurà de practicar una cesària o que, malgrat preparar-se per al part vaginal, l'acaben tenint amb cesària: "L'acompanyament és molt important. Tant per a la mare, que probablement no s'esperava la notícia, com per al nadó, que naixerà per un canal que no tenia previst".

Tenint en compte aquestes circumstàncies, l'Àngels apunta algunes pautes que poden ajudar a viure el naixement de la manera més semblant possible a un part vaginal: "Primer, cal que la mare estigui centrada en l'ara i l'aquí mantenint la respiració lenta per al seu ben-



M. TIRADO

"No estava preparada per a aquella notícia, no entrava en el meu imaginari", diu la Montse

estar i també per al del nadó, que tindrà la sang ben oxigenada i sentirà la presència relaxada de la mare. Segon, s'ha de mantenir l'acompanyament intern amb la criatura. Explicar-li que naixerà per un canal que no tenia previst i que finalment es podran conèixer. Tercer, demanar la presència de la parella durant l'operació. Ella podrà fer el contacte pell amb pell en cas que la mare no pugui. Quart, en cas que ni la parella ni la mare puguin iniciar el pell amb pell, és important respectar el postpart immediat a l'habitació amb la màxima tranquil·litat possible perquè la mare i

el nadó puguin iniciar el vincle i l'alletament".

Per enfortir al màxim el vincle, la professora i doula Rut Bordés recomana practicar la tècnica Alexander, un mètode de reeducació psicofísica que ajuda a establir una organització neuromuscular més equilibrada i eficient: "Ensenyem a les mares a agafar els nadons de manera que s'esdevingui una unió constant entre els dos. En casos de cesària també els donem pautes per agafar els nadons quan alleten".

Canvi de xip

"Quan penso en aquella pacient encara m'emociono", recorda Àngela Arranz, coordinadora d'obstetrícia de la Maternitat. "Era una pacient que se li va haver de practicar una cesària malgrat haver-se preparat per a un part natural. Quan va marxar cap a casa em va dir: «No he tingut un part natural però he viscut la cesària ideal». Si una mare passa de visualitzar un quiròfan amb por a fer-ho amb felicitat és que hem fet molt bona feina", diu.

Que mare i nadó no se separin en cap moment, que la parella acompanyi la mare durant la intervenció, que s'iniciï el contacte pell amb pell immediatament després del part, que es pugui iniciar l'alletament dins del mateix quiròfan i, sobretot, que l'operació es percebi com un moment de felicitat és el protocol que la Maternitat de Barcelona segueix en cas de cesària. Un dia tan especial s'ho val. —

Amb respecte
Un bon part

—1 Explicar al metge que en cas de cesària volem que sigui respectuosa amb la mare i amb el nadó. Parlar amb l'equip sobre el que volem pel que fa al tipus d'anestèsia i sutura, atenció al nadó un cop hagi nascut, etc.

—2 Demanar que durant el part no parlin d'una altra cosa que no sigui del naixement del nadó. Que expliquin el que passa en cada moment.

—3 Parlar amb el nadó, explicar-li el que passarà. Això li permetrà estar més tranquil i confiat.

—4 Explicar a tothom que necessitaràs mostres d'afecte durant l'operació. Si necessites una persona que t'acaroni els cabells, t'agafi la mà o et parli en veu baixa per estar més tranquil·la, fes-ho saber!

—5 La majoria de vegades l'operació es pot fer amb anestèsia epidural. Si cal que sigui general, la presència de la parella encara és més important. Així podrà rebre el nadó i explicar els detalls de la intervenció a la mare.

—6 Sol·licitar la companyia de la parella o d'algun familiar durant la intervenció. Algunes dones també han tingut la companyia d'una doula, que els ofereix suport emocional i recorda als professionals quins són els desitjos de la mare.

—7 Demanar que es col·loquin tots els instruments quirúrgics en un sol braç, de manera que l'altre quedi lliure per donar la benvinguda al nadó i donar-li el pit.

—8 Demanar que treguin el llençol que aïlla el camp operatori quan surt el nadó per poder veure com neix.

—9 En el moment que neixi el nadó, sol·licitar que tothom calli perquè el primer que senti sigui la veu dels seus pares.

—10 Es pot iniciar la lactància mentre cusen la ferida de la cesària i després mantenir el contacte pell amb pell tanta estona com sigui possible.

Font: 'Nacer por cesárea'

Famílies... parlem-ne

M. Jesús Comellas

I tu, en què penses ara?

Quina pregunta tan sorprenent aquesta que encapçala l'article, quan la fa una criatura a una persona adulta que no parla, que no està atabalada fent alguna cosa concreta, que no canta... En definitiva, que mostra una actitud pensativa. Doncs aquesta frase té una importància extraordinària i caldria reflexionar sobre què ha portat la canalla a valorar i a interpretar aquesta actitud nostra quan estem pensant.

En primer lloc vol dir que la paraula no els és desconeguda i que han entès que per pensar cal estar reflexionant, amb una certa distància del que passa. Demuestra que tenen assumida una imatge de la persona quan pensa. També té un altre valor. La criatura, quan fa aquesta demanda a la persona adulta, ha comprès que pensar no es fa només com a càstig - "Seu i pensa", "Què has fet, que no penses?" -, sinó que és una activitat humana i que és interessant i que es poden pensar molts temes, en molts moments. I que és interessant fer-ho i cal fer-ho tota la vida!

Davant d'això, ¿ens hem plantejat que seria interessant ensenyar a les criatures a pensar? Cal fer-ho buscant els moments apropiats. I fer-ho sense neguits, posant en evidència que pensar és molt necessari. Així doncs, fem-ho explícit. En què podem pensar? ¿Potser fem balanç del que ens ha agradat? ¿Pensar en el diumenge i el que vam fer? ¿Pensar què farem en arribar a casa? ¿Pensar en persones que volem veure? En desitjos? Projectes? Sentiments? Paisatges?

Hi ha mil temes que conviden a pensar. I mil moments. Pensar en el que fem o podem fer, però també obrir-nos a altres idees. No cal tampoc un lloc determinat, perquè podem pensar al llit, al carrer, a l'escola, a casa... L'important és despertar en la canalla el desig de tenir estones per pensar, sense haver de fer res concret, i afavorir així que hi hagi un diàleg interior, ja sigui al llit, al pati, al carrer, al sofà o on calgui.

És una manera de madurar i massa sovint sembla que no està en el nostre pensament, de manera que no els n'ensenyem. Hem de mostrar els nostres pensaments i no només vincular el fet de pensar a les malifetes. Potser hem de desterrar allò d'anar "a la cadira de pensar". Cal donar valor al fet de pensar i mostrar-los com fer-ho abans d'exigir que ho facin.

Maria Jesús Comellas és doctora en psicologia i pedagoga

