

QUAN NO VENEN

les primeres contraccions

JUDIT COS | Llevadora de capçalera | Col. 37709

No sou poques les dones embarassades que us trobeu en aquesta situació. Setmana 41 i no sentiu cap contracció o ben poques. I en 3 o 4 dies (segons cada centre) teniu data per la inducció de part. Les recomanacions arriben a milers i algunes proveu tot el que us han dit i el que heu llegit, el què us diuen les mares i les àvies o el que recomana la bloguera de moda.

Generalment aquest dilema de fer alguna cosa o no fer res i què fer es presenta en el primer part, tradicionalment el més mandrós, tanmateix pot ser que sigui el segon o el tercer fill el que es faci esperar. D'una manera o altra, a partir de la setmana 40 ja apareix la inquietud de no passar-se de data i algunes dones sou capaces d'agafar-vos a un ferro roent.

Com a llevadora de capçalera les meves primeres paraules davant una dona de 40 setmanes són de confiança en el procés. És a dir, **Keep Calm and Expect Baby** o **Keep Calm and walk**. L'embaràs té una durada de 40 setmanes complertes, i en molts països es deixa que les dones es posin de part de manera espontània fins a les 42 i 43 setmanes, sota vigilància estreta i amb el consentiment de la dona. Aquí ens posen el límit de 41+3 o 41+4 segons els diferents centres on us atenen i segons les dates (vacances d'estiu, Setmana Santa o Nadal) podeu rebre pressions per avançar la data d'inducció. Repeteixo, l'actitud és de serenitat i a esperar el moment.

Us pot ajudar tenir frases a punt per contestar a la família i als amics, que sovint estan més neguitosos que vosaltres. De més amable a més enfadada:

-la llevadora em diu que començo a dilatar, que necessita el seu temps, que tot comença molt lent.

-el metge em diu que tot està bé i encara tinc dies.

-Necessito que no m'atabaleu per estar tranquil·la i posar-me de part.

-Keep calm and leave me alone o no em truqueu més, si us plau.

Si teniu una família molt i molt insistent durant l'embaràs, algunes dones diuen que la data probable de part és el dia que compleixen la 42 i així ningú molesta. De qualsevol de les maneres, a partir de les 39 setmanes ja podeu afavorir l'aparició de contraccions, sigui amb caminades de més de dues hores diàries a bon pas, sigui fent l'amor amb la vostra parella o rebent estímuls sexuals a diferents parts del cos (però sobretot als mugrons), sigui establint l'hàbit de les visualitzacions positives o meditacions.

Aquestes dues últimes són realment importants en aquelles dones que esteu de repòs i/o que expresseu molts temors al moment del part. Sovint, acompanyar-vos dues o tres vegades en les visualitzacions amb imatges finals del resultat feliç del part (imaginar-vos felices i satisfetes amb un nadó rosat en braços, amb els ulls oberts i mirada serena observant des del pit com li dieu paraules boniques) us ajuda a despertar les endorfines i per tant l'oxitocina, que com ja sabeu són les responsables del motor del part, de les desitjades i temudes contraccions.

Actuar abans de les 40 setmanes és robar al nadó les darreres setmanes d'una de les vivències més plaents de la vida, la d'estar abraçat constantment a la mare, sense agressions de llums, olors, sorolls, dins l'úter. A partir de la setmana 40 us proposo que no oblideu de caminar dues hores diàries de manera activa, no passejant ni mirant botigues, sinó per zones verdes, places o camins rurals.

Si el temor a la inducció és elevat, a partir de les 40-41 setmanes, dia abans o dia després podeu començar amb les infusions de fulla de gerds, que és uterotònica i que tot i que no s'ha estudiat en profunditat, el treball de camp ens diu que fa que les contraccions siguin més efectives i estova el coll més ràpid. No indueix el part i si no hi ha contraccions, no se sap si serveix de gaire, però és innòcua per la mare i el nadó. Fins i tot es recomana al postpart per tal d'ajudar a l'úter a contraure's i tornar a lloc més aviat, evitant les excessives hemorràgies.

Afegiu condiments picants al menjar com pebre negre, canyella o el curri de manera moderada (un excés us podria suposar molèsties a la zona de l'anús), l'orenga, el gingebre, l'alfàbrega. La xocolata negra també actua com estimulants de la dinàmica uterina i si és amb un polsim de canyella, millor.

Purgar-vos amb oli de ricí, oli de gra de llinosa o amb lavatives a partir de les 41 setmanes, us pot induir algunes contraccions i així iniciar el treball de part.

Les homeopaties com el *Caulophyllum* i l'*Actaea racemosa* també han ajudat moltes dones.

L'acupuntura, realitzada per un professional titulat no tan sols s'ha demostrat efectiva per estimular que el fetus es giri espontàniament posant-se en cefàlica, de cap per avall, sinó també per alleugerir el dolor de les contraccions i per iniciar el part. No descarteu doncs aquesta opció.

Les Flors de Bach actuen emocionalment i per tant us ajuden a reduir temors profunds i desbloquejar tensions que us duren a una bona vivència del part. Acosteu-vos a algun professional que sàpiga fer un bon diagnòstic, si no, als centres dietètics sovint tenen experiència en fer flors.

KEEP CALM
AND
EXPECT
BABY

Keep calm
and walk

Si sentiu que el problema és un bloqueig emocional, no dubteu en contactar amb la llevadora, de parlar-ne amb la parella, la mare, la germana o alguna dona que tingueu accessible. No tan perquè us digui que heu de fer, sinó perquè us escolti i pugueu verbalitzar allò que fa de tap.

L'oli essencial d'espígol o lavanda ajuda a calmar el dolor i a tranquil·litzar-vos. L'oli essencial de Sàlvia, calma el dolor de les contraccions. Es recomana barrejar-lo amb oli d'ametlles dolces i aplicar-los sobre la panxa, les llumbar o directament als peus (zones reflexes).

Totes aquestes propostes us poden ajudar a iniciar el part, tot i que hi ha un petit percentatge de dones que ni estimulants us poseu de part i per tant us citen per una inducció. Demaneu uns dies més amb controls ecogràfics diaris, és possible, insistiu, unes poques hores poden ser importants per evitar un part excessivament medicalitzat i amb un alt percentatge de complicacions.