


Àngels Torras i Míriam Tirado

# VINCLES

GESTACIÓ, PART I CRIANÇA CONSCIENTS

Consells i experiències  
en una edició ampliada  
i actualitzada

 Angle Editorial

**Àngels Torras i Míriam Tirado**

# **VINCLES**

**GESTACIÓ, PART I CRIANÇA CONSCIENTS**



**Angle Editorial**

# Sumari

La mare...	9
La filla...	10
<b>LA PRECONCEPCIÓ</b>	<b>13</b>
Preparats...	17
Llestos...	19
Va!	22
Entrevistes	26
<b>LA GESTACIÓ</b>	<b>31</b>
Primer trimestre: comença l'embaràs	33
Segon trimestre: un temps plàcid	42
tercer trimestre: la recta final	55
L'alimentació: un bon moment per aprendre a menjar bé	69
El massatge en l'embaràs: creant vincles	76
<b>EL PART</b>	<b>85</b>
Preparant el camí	87
El part: l'hora de la veritat	104
Entrevistes	120
<b>LA LACTÀNCIA</b>	<b>135</b>
La primera vegada	141
Deu passos per alletar amb èxit (declaració conjunta OMS/UNICEF)	152
Entrevistes	155
<b>QUAN LES COSES NO VAN COM HAVÍEM PREVIST</b>	<b>167</b>
Entrevistes	176
Adaptar-se als canvis	182

<b>L'ADOPCIÓ</b>	191
<b>Entrevistes</b>	197
<b>JA SOM A CASA!</b>	209
<b>El postpart i l'inici de la criança</b>	211
<b>L'hora d'escollir</b>	226
<b>Entrevistes</b>	233
<b>Recursos per a una bona criança</b>	247
<b>La filla...</b>	263
<b>I la mare...</b>	264
<b>Agraïments</b>	266
<b>Si vols saber més sobre...</b>	267

## La mare...

Un dia del mes de març de fa vint-i-set anys vaig saber que estava embarassada. Tenia divuit anys i m'acabava de casar... eren altres temps. Els mesos van anar passant de la sorpresa a la por, i de la por a la lluita per les llibertats democràtiques i feministes durant el post-franquisme, i mentrestant la Míriam anava creixent dins del meu ventre. Llavors no hi havia ecografies i de la preparació al part gairebé no se'n parlava. Mentre l'embaràs s'acabava, la por pel que s'apropava anava creixent dins meu. El dia que em vaig posar de part, a l'hospital no s'ho creien (potser els van confondre les trenes que duia, o el ponxo que em tapava el ventre). Així, entre contraccions i contradiccions va venir al món la Míriam, bonica com un sol. Llàstima que, de tan espantada, no me'n pogués ni adonar per dir-li-ho quan, de lluny, me la van ensenyar! Ara s'ha fet gran. Amb esforç per part de totes dues i amb molt amor, hem anat tapant les esclètxes que una maternitat agafada amb pinces li va deixar. Van passar els anys. A la meua vida hi va haver molts canvis i vaig tornar a ser mare; aquesta vegada sense sorpreses ni pors. Als trenta-quatre anys, i professionalment dedicada a ajudar a curar les ferides d'altres persones amb una teràpia psicocorporal (la teràpia morfoanalítica), vaig viure i revivre la maternitat de manera conscient i vaig començar el bonic treball d'acompanyar altres parelles en aquest trajecte de la vida, el d'esdevenir pares i mares conscients.

Aquest llibre us parla del desig de tenir fills, d'engendrar-los, d'estimar-los, parir-los i ajudar-los a fer-se grans... D'una cosa que passa des que el món és món, i que massa sovint es fa de

manera poc conscient, perquè toca, o no toca, però ja que hi som... què hi farem... Vull parlar de coses tan habituals que pot semblar que no calen, però són coses que marquen la vida de les persones, i les vull compartir amb vosaltres; tant amb els que acudiu a mi per cuidar-vos durant la gestació i preparar el vostre part, com amb els que aquest llibre us cau, com per casualitat, a les mans. I sobretot amb tu, Míriam, filla amb qui he experimentat la meva maternitat i que has patit els meus errors i gaudit dels meus encerts. Tu que has esperat amb paciència i dolor que la meva capacitat de mare anés creixent mentre tu també ho feies. Ara vull donar-te la meva experiència i el meu suport en els moments en què et toca a tu descobrir el desig i la força de ser mare.

Em disposo, doncs, a anar desgranant la meva vivència de la maternitat i la meva aportació a les sessions de preparació al part que, des de l'any 1991, duc a terme al Centre de Salut Natural. Però no ho faré sola...

ÀNGELS TORRAS

## **La filla...**

Sé que deu sonar a molt tòpic dir que quan ma mare em va proposar de fer un llibre juntes, a quatre mans, em va fer molta il·lusió, però és que realment va ser així. En aquells moments, em sentia molt poc motivada a nivell professional, com si necessités alguna empenta per tornar-me a sentir «viva», periodísticament parlant. Això, i el fet que, d'un temps ençà, la meva mare i jo havíem experimentat un apropament més que notable, em va fer sentir contenta, il·lusionada, i amb la possibilitat

de descobrir un món nou, que intuïa que em podia enriquir enormement. Tinc tres germans amb qui em porto força anys de diferència. Vaig viure molt intensament les seves gestacions, els seus naixements... però no sabia absolutament res de com jo mateixa havia arribat on sóc. Res de quan ma mare em duia a la panxa, res de com em va alletar, res dels motius que em van convertir en una de les primeres nenes amb pares separats del poble... Quan ma mare em va proposar fer el llibre, em vaig sentir preparada per escoltar, encuriosida per saber, i apassionada amb la idea d'anar-me descobrint, a mi mateixa, la meua història, per poder-ne teixir moltes d'altres. Dels meus futurs fills i, sobretot, de tots els que ara, en aquests moments, bateguen dins les panxes de les mares que ara, en aquests moments, sosteniu el llibre entre les vostres mans. Perquè saber ens fa més conscients, més responsables, més savis... i tenir un fill intueixo que requereix tota la consciència, responsabilitat i saviesa possibles. Per tot això em vaig embarcar en una aventura difícil, complicada i també dolorosa a vegades, però intensíssima i molt útil per intentar portar al món persones conscients i felices.

Espero, molt sincerament, que la història que hem teixit al llarg de tots aquests anys entre la meua mare i jo, i la de tots els pares i mares que entrevisto en aquest llibre, us sigui del tot profitosa.

MÍRIAM TIRADO

# LA PRECONCEPCIÓ



Míriam, hi ha coses que has de saber ara que estàs festejant amb la idea de ser mare. Potser et semblaran un *rotllo* massa tècnic, però si les llegeixes amb simpatia et seran d'utilitat. Hi ha coses òbvies que no cal que t'expliqui... ni quan n'era el moment et va fer falta, d'espavilada que eres... Doncs som-hi!

• • •

Tot i que la majoria de parelles, quan es plantegen com preparar-se per al part, contacten amb mi al voltant del quart o cinquè mes d'embaràs, també he tingut l'ocasió d'acompanyar persones en teràpia personal en el moment que se'ls desperta el desig de ser mares o pares. És un moment molt especial si el vius amb consciència, i tindrà molt a veure amb com viuràs posteriorment l'embaràs i amb com encararàs el part i la relació amb el fill. Per tant, crec que aquest moment mereix atenció i hi dedico el primer capítol. És també el primer capítol de la vida del futur ésser, quan és pensat en la ment i en el cor dels progenitors. És aquí on comença el vincle!

A vegades, aquest desig apareix primer en un dels futurs pares, que s'entrega a una autèntica campanya per tal d'encomanar les ganes a la parella. El repte, però, a vegades és difícil i provoca frustració al qui ja ho té clar. Potser el desig es desperta en persones que no tenen parella estable o que han escollit viure soles. O en parelles del mateix sexe. El desig de donar vida és un impuls «vital» que desperta quan esdevenen un seguit de circum-

tàncies físiques, emocionals, biològiques, mentals... Però aquest desig no sempre es fa realitat.

Ser gestat per una mare que t'ha pensat, i que t'ha fet un lloc en el seu cor abans que existissis, acompanyada d'una parella o d'un entorn que li fa costat, és un privilegi que haurien de poder tenir tots els fills i filles de la terra. També els segons fills i els que puguin venir després tenen el dret de ser desitjats.

## Preparats...

La primera cosa a tenir present és saber si de debò vols concebre en *aquest* moment. Connectar amb el desig, esbrinar d'on ve, si les teves motivacions coincideixen amb les de la parella... Hi ha tants motius com parelles que vénen a les sessions de preparat. N'hi ha que els arriba el moment de tenir fills perquè l'edat, la situació econòmica i social els hi porta (el cotxe ja està pagat, la hipoteca és més suportable, i com que totes les parelles d'amics ja han tingut el primer fill ells temen quedar-se despenjats...). En aquests casos, tot porta a l'embaràs. Potser de mica en mica les ganes van entrant en un lloc més profund, però, en aquest cas, podríem dir que les motivacions vénen de fora.

També vénen de fora les pressions dels aspirants a avis. Un cop fets tots els viatges llargs, assolides les promocions d'empresa, la família i els amics comencen a pressionar. I vosaltres no els voleu decebre... L'edat de tenir fills, per a la dona, té un límit. Tot i que els mètodes i diagnòstics actuals donen un bon marge fins passats els quaranta, tothom sap que no és recomanable esperar tant per tenir el primer fill. Però cada cas és únic i he conegut mares tardanes que han passat un embaràs i un part envejables, i porten la seva maternitat amb una energia vital excel·lent. És evident, doncs, que l'edat esdevé un factor determinant per a moltes dones, i amb el típic «o ara o mai», es posen a la tasca. Les ganes i la il·lusió, però, potser van venint més a poc a poc...

També hi ha ocasions en què les circumstàncies personals externes no hi acompanyen gens, però l'aspirant a mare ho té tan

clar, amb parella o sense, que tot queda en un segon terme. A més, no hi ha problemes econòmics ni socials que la facin desistir del desig d'engendrar un fill. Normalment aquests desavantatges serien molt angoixants per a altres persones, però per a aquesta mare no passen de ser coses secundàries que no destorben el seu gran objectiu.

Després i per últim, hi ha els «infants sorpresa», aquells que t'estalvien tots els punts anteriors. Mentre els futurs pares en comencen a parlar, ells troben la manera de fer-se pas entre els dubtes, propòsits i planificacions dels progenitors. Aquí entren en joc els desitjos inconscients dels progenitors, i qui sap si també els del bebè mateix. De fet, és que com diu la Dra. Christiane Northrup en el llibre, imprescindible, *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*: «Quan un ésser decideix néixer, troba la manera de fer-ho».

• • •

Tu, Míriam, has estat d'aquests; has sortit així d'atrevida. S'ha de tenir valor per triar per mare una noia de divuit anys... Però és que sempre t'han agradat els reptes.

## Llestos...

A vegades tot coincideix i us posareu amb molta il·lusió a la tendra tasca d'engendrar un fill. El millor moment del cicle per quedar-te embarassada és abans i durant l'ovulació (quan l'òvul es desprèn de l'ovari). Són catorze dies abans de la regla si són cicles regulars. L'òvul viu entre sis i vint-i-quatre hores després de l'ovulació. La vida dels espermatozoides depèn de la presència de mucositat fèrtil en el recorregut cap a l'òvul. Si la mucositat no els és favorable, moren poques hores després. Però si ho és, poden sobreviure-hi fins a tres o quatre dies, sempre que tinguin un bon estat de salut i n'hi hagi un nombre suficient. Per tant, tens un període d'uns set dies a cada cicle per poder-te quedar embarassada. No t'estressis. S'ha comprovat que la manera menys estressant de buscar un embaràs és tenir relacions quatre vegades durant la setmana més fèrtil, sense establir un programa estricte de dia sí, dia no. No és agradable fer l'amor sense tenir-ne massa ganes, sols perquè ho mana el calendari... El teu fill mereix ser cridat d'una manera més bonica i sentida!

Si tens els cicles irregulars, costa més de saber en quin moment es produeix l'ovulació i cal buscar-ho per mitjà del control de la temperatura corporal, que puja quan estàs ovulant per l'efecte de la progesterona. Si s'ha produït l'embaràs, ja no torna a baixar. T'has de prendre la temperatura a primera hora del matí, començant el primer dia de la regla. També pots observar els canvis en la mucositat cervical. La falta de mucositat és en la fase infecunda, i al voltant de sis dies abans de l'ovulació apareix

la mucositat que ajuda els espermatozoides a pujar cap a l'òvul. Aquestes dues observacions són complementàries, es poden anotar en una gràfica i veure com coincideix la fase de més mucositat amb la fase de més temperatura.

Mentre fas aquestes observacions, també és bon moment per revisar els vostres hàbits. És el temps de plantejar-vos l'alimentació, eliminar els productes poc saludables i revisar la relació que teniu amb l'alcohol, el tabac, la cafeïna... Pot ser molt bo revisar-ho en parella, ja que els hàbits solen ser compartits. Per exemple, si fumeu tots dos i només ho deixes tu, continuaràs sent fumadora passiva i, a més, se't farà molt més difícil no recaure. La majoria de persones es plantegen aquests canvis quan ja saben que estan embarassades, però precisament és quan l'embrió és més petit que uns hàbits nocius el poden perjudicar més. Per tant, és important deixar-los enrere en el moment que us plantegeu concebre el vostre fill. Pel que fa a l'alcohol, t'asseguro que el millor és ni tastar-lo, ja que la placenta es forma durant les primeres dotze setmanes d'embaràs. Durant aquest temps, l'alcohol passa fàcilment (travessant els teixits) fins a l'embrió, i podria malmetre'l perquè en ell el nivell d'alcohol creix fins a igualar-se al nivell d'alcohol en la sang de la mare. Encara que tu no en notis l'efecte, pot ser molt nociu per a un ésser tan petit. Els seus òrgans s'estan formant! S'ha comprovat que quan ja no queda alcohol a la sang de la mare, se'n troba encara en la circulació sanguínia del fetus.

Si prens alguna medicació, cal que n'informis el metge quan tinguis la intenció de quedar-te embarassada per tal de no perjudicar l'embrió. D'aquesta manera, es podrà canviar o suprimir la medicació abans. La medicina natural, l'homeopatia, l'acupuntura... poden ser una gran ajuda a l'hora de trobar una alternativa a una medicació, tant si és continuada com per problemes puntuals. Si no ets usuària habitual de medecines com-

plementàries, cal que t'informis bé per posar-te en mans d'una persona qualificada.

Si van passant els mesos sense cap novetat i cada mes et continua visitant la «inoportuna» menstruació, potser et preguntaràs «què és el que falla?», i poden fallar algunes coses. Hi ha parelles que de seguida es posen en contacte amb l'especialista per tal d'iniciar un estudi de les possibles causes de la dificultat. Potser ens hem acostumat a tenir el que desitgem al moment i amb l'embaràs pretenem el mateix; potser fa anys que prenem anticonceptius i de cop i volta volem aconseguir un embaràs de seguida. Però no t'atabalis, que fins que no faci al voltant d'un any que vagis a la recerca d'un embaràs, no es pot considerar que hi hagi un problema amb la vostra fertilitat. També dependrà de com d'estructurada hagi estat la vostra recerca. Ja sé que et pot resultar angoixant, però pensa que com més tranquil·la estiguis, millor anirà tot.

A vegades, per culpa de l'estrès, s'ovula de manera irregular i fins i tot es pot inhibir l'ovulació totalment. Però també hi poden intervenir altres motius, com per exemple les variacions de pes, la formació d'un quist o tumor a la glàndula pituïtària, que fa que produeixi un excés de prolactina... Afortunadament, la majoria de casos es poden solucionar amb un tractament adequat. Les causes poden estar també en els homes. De fet, des de fa temps ja no es pensa que el problema sempre és de la dona, com es va creure durant segles. En un 40% dels casos la dificultat és deguda a la mala qualitat dels espermatozoides. És una dada que cal tenir present a l'hora d'iniciar un estudi de fertilitat.

## Va!

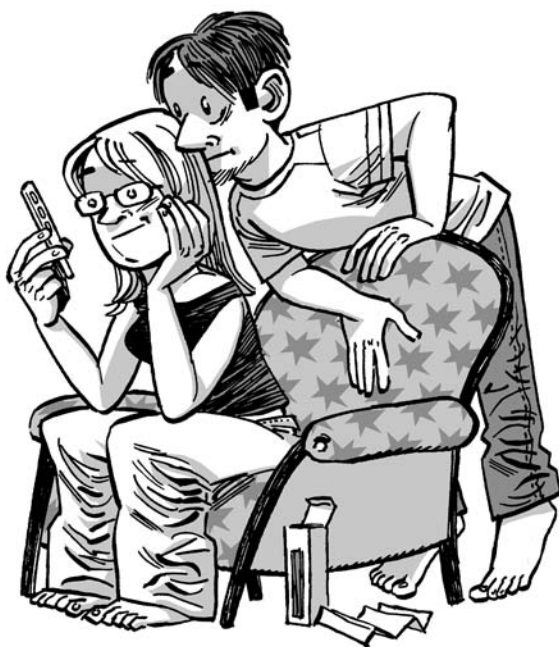
Comença la vida! En una fracció de segon un espermatozoide s'uneix a l'òvul i s'inicia la cosa més apassionant i espectacular del món, tot un univers es posa en marxa encara que tu no en siguis conscient... Si pares una atenció ben profunda en tu mateixa, potser notaràs que hi ha alguna cosa diferent en tu, molt abans que una prova et confirmi el teu l'embaràs. He tingut la sort d'acompanyar en teràpia algunes noies en aquesta fase, i poc temps abans de concebre ja tenen una sensació corporal diferent, un estat especial, una disponibilitat que les transforma... Saben que molt aviat rebran una visita molt especial... Potser et semblarà poc científic, però és així com ho senten.

• • •

L'embaràs es viu, molt sovint, des de dues perspectives: la científica o mèdica i la personal, la que viuen els futurs pares. Moltes vegades no tenen res a veure; per a tu, el teu fill creix cada dia dins teu, des que és un ésser microscòpic fins a esdevenir el nadó que reps als braços el dia del part. És una allau de sensacions i canvis apassionants, i és el teu fill des del dia que t'assabentes del teu nou estat. El metge, o la llevadora, seguirà la teva gestació, tenint en compte aspectes importants que potser a tu et passaran per alt.

Ara permet-me que t'expliqui unes quantes coses tècniques, com per exemple quins noms es donen al teu tresor, com es contempla mèdicament... La contemplació més tendra ja la hi posareu vosaltres: també la necessita per créixer com cal!





Des de la concepció, cada persona rep influències hereditàries i ambientals que l'afecten de manera directa durant el període prenatal, que esdevé d'acord amb les instruccions genètiques i va des d'una simple cèl·lula a un organisme sencer. La gestació consisteix en això i té tres etapes:

- *Etapa germinal (des de la fecundació fins a les dues setmanes de vida)*: l'òvul fecundat baixa des de la trompa de Fal·lopi fins a les parets de l'úter, s'hi implanta i s'anirà dividint fins a arribar a l'etapa embrionària.
- *Etapa embrionària (de les dues a les dotze setmanes de vida)*: es desenvolupen els principals òrgans i sistemes del cos humà. És molt vulnerable a totes les influències ambientals: gairebé tots els defectes congènits es produeixen en els primers tres mesos. També hi ha la possi-

bilitat que hi hagi un avortament espontani, que es defineix com l'expulsió fora de l'úter d'un organisme prenatal que no pot sobreviure fora d'aquest.

Aquesta explicació tècnica no conté cap mena de consideració emocional; però ja et pots imaginar quanta pena poden sentir una dona i la seva parella que viuen il·lusionats una gestació i en pateixen la pèrdua. Encara que aquest fet estigui previst com una de les possibilitats d'aquesta etapa, no deixa de ser una pèrdua i un dol que tota persona té dret a viure i a expressar per poder acollir l'arribada d'un altre fill en les millors condicions.

Segurament t'agradarà saber que l'embrió, encara que molt petit, és un ésser sensible. Actualment, gràcies als estudis de psicologia prenatal, sabem que la sensibilitat al tacte comença al voltant de la setena setmana de gestació. El teu fill podria reaccionar al contacte d'un cabell sobre la galta. Abans, d'això se'n deia reflex, quan en realitat es tracta de sensibilitat. Aquesta sensibilitat va creixent fins a afectar gairebé tot el cos del nen a les disset setmanes, i a la setmana 32 la sensibilitat és total. També sabem que el teu fill es mou amb molta força dins el teu ventre molt abans que tu ho puguis percebre. A la desena setmana de gestació ja es gira, mou el cap, flexiona el tronc, agita els braços, mou cames i peus d'una manera individual i molt expressiva, segons David Chamberlain, doctor en psicologia i, fins fa poc, president de l'APPPAH (Associació de Medicina i de Psicologia Pre i Perinatal).

- *Etapa fetal (de les dotze setmanes fins al naixement)*: com has observat, al teu fill o filla se l'anomena amb noms ben estranys, i fins i tot lletjos, com «embrió» o «fetus»... També observaràs que a la teva matriu alguns metges l'ano-

menaran úter. Algunes mares m'han preguntat si eren òrgans diferents... No, són la mateixa cosa, de la mateixa manera que el/la professional que acompanyarà el teu embaràs passarà a dir-se tocòleg, quan fins llavors sempre l'havies conegut per ginecòleg... Coses de la ciència!

Has sobreviscut a l'«explicació llarga»? Doncs ara va, reposa, i deixa que et faci unes propostes més breus. És un moment molt especial per a tu i per a la parella. Esteu a punt de donar un pas molt important... SER PARES... i per tota la vida!

### **Et proposo...**

- Que en parleu, que imagineu junts, que deixeu arribar les impressions, les pors, la il·lusió... parleu de les vostres sensacions.
- Que gaudiu de la sexualitat. És una bona manera de fer un fill, gaudint d'estar junts a tots els nivells. I sigueu conscients que aquesta trobada, aquesta fusió, pot cridar al vostre fill a la vida.
- Que concreteu els nous hàbits, i que en gaudiu.
- Que visiteu amics o parents amb fills, intercanvieu impressions, comenteu-les.
- Que connecteu amb el cos, sobretot la mare. Cada dia, dóna't un temps per sentir-te, respirar, connectar amb el ventre que acollirà el teu fill. Si descobreixes sentiments ambivalents, de culpa, per exemple (per la interrupció voluntària d'un embaràs anterior), de por de patir, de parir, etc. i et semblen molt forts, pots buscar ajuda per resoldre'ls per tal que no interfereixin amb la consecució de l'embaràs.

BONA SORT!