



Cal rebre visites després de parir?

Cada cop més parelles decideixen reservar els primers dies de vida dels fills per a ells i comuniquen amb assertivitat una decisió que no sol estar exempta de polèmica



Esther Escolán _ Durant l'embaràs de la seva primera filla, ara fa cinc anys, la Sara Rodríguez i l'Albert van pensar limitar mínimament les visites de familiars i amics un cop l'Elna hagués nascut. "Voliem fer una mica de niu i conèixe'ns abans que vingués més gent", recorda ara ella amb la seva segona filla, la Queralt, de cinc mesos, al pit. La realitat, però, va distar força de la idea inicial: el part de l'Elna no va ser com esperaven i van haver de quedar-se a l'hospital més temps del previst; així que, explica, també els va venir de gust que vingués gent a visitar-los. "Després potser va ser massa", diu la Sara referint-se a la quantitat de gent que va passar aquells primers dies per l'hospital, una situació que, en arribar a casa, encara es va intensificar més. "Els familiars venien, amb molt bona intenció, però potser s'hi estaven massa estona. Nosaltres volíem atendre'ls i no sabíem com demanar-los que ens deixessin sols perquè necessitàvem el nostre espai", explica Rodríguez, que també fa èmfasi que això jugava en detriment de la instauració de la lactància. "Quan l'Elna volia fer pit jo necessitava el meu espai, i d'aquella manera era impossible", lamenta. "Ens sabia tan greu demanar a la gent que marxés que mai vam arribar a fer-ho", diu ara.

Van ser moments molt durs. Tant, que durant el segon embaràs de la Sara la parella va canviar el xip. Van rumiar molt com podien limitar les visites i quin missatge donar. "Durant l'embaràs vam comunicar que prioritzaríem la trobada de la Queralt amb la seva germana gran i que el moment havia de ser especial per a nosaltres quatre", subratlla.

Després d'un part complicat, la petita va estar-se 10 dies a l'UCI de nounats. Això els va facilitar encara més demanar als familiars que s'esperessin per visitar-los. Per sort, tothom va entendre que l'Elna fos la primera a retrobar-se amb la seva germana i que com que la Queralt havia tingut una arribada al món accidentada era lògic haver-se d'esperar una mica més per conèixer-la. "Van ser prudents, tal com nosaltres els vam demanar", reconeix la Sara.

En aquest sentit, la llevadora Marta Jiménez cita el pediatre expert en desenvolupament infantil Nils Bergman, que ha centrat la major part dels seus estudis en la necessitat d'intimitat i protecció del binomi mare-nadó: tots dos, sosté Jiménez, necessiten temps per adaptar-se a aquesta nova vida. "Durant els primers dies, i inclús setmanes, la mare es troba en un estat de recuperació física i emocional després del part, i el nadó s'adapta a la vida extrauterina", subratlla Jiménez, també coordinadora de llevadores de l'ASSIR de la Funda-

ció MútuaTerrassa. La presència de moltes visites -sobretot si s'està en període de recuperació, es dorm poc, hi ha dificultats de lactància o simplement perquè són massa i no hi ha espais durant el dia per descansar- "pot ser un estrès molt important". Per tant, afirma, la millor manera de cuidar un nadó i la família "és preguntar si és un bon moment per visitar-los i, si no, que elles mateixes ens indiquin quan es podria fer".

PRIORITZAR LES NECESSITATS

Jiménez cita novament Bergman per recalcar que durant aquestes primeres setmanes de vida del nounat és fonamental "proporcionar un entorn tranquil i íntim on la mare i el nadó tinguin el temps i l'espai necessaris per establir una connexió segura i de confiança". L'arribada d'un nadó sol ser intensa emocionalment per a la mare i per a la parella, els quals poden experimentar canvis d'estat d'ànim, cansament i estrès postnatal, per la qual cosa, insisteix Jiménez, "respectar les se-

ves decisions i donar espai permet que es gestionin aquests aspectes sense pressions i amb el suport adequat quan se sol·liciti". De la mateixa manera, és "perfectament normal" que una mare i la seva parella vulguin comptar amb la presència de persones de confiança durant els primers dies i, per tant, "mantenir un diàleg fluid amb persones importants per a ells i buscar suport emocional en altres fonts, com els professionals de la salut, acudir a un grup de suport al postpart i la lactància, i estar amb altres mares que puguin comprendre i donar suport a les decisions preses també és important".

La maternitat, al cap i a la fi, és un procés on cada mare mereix respecte i suport en les seves decisions, una lliçó en la qual, ara sí, la Sara i l'Albert van saber posar èmfasi. "Jo ja ho havia passat malament un cop i ara volíem gestionar-ho diferent", afirma ella. Durant aquest segon embaràs, la parella també va fer partícip el seu entorn que, amb dues nenes, la feina a casa òbviament es multiplicaria i que estarien encantats que els fessin costat, per exemple portant algun tàper amb menjar si venien a fer-los una visita. Fruit d'aquesta feina prèvia no només va haver-hi gent que els va dur menjar, sinó que també va haver-hi persones que "s'oferien a portar o recollir l'Elna de l'escola, o endur-se-la a fer un passeig perquè l'Albert i jo poguéssim estar més tranquils amb la Queralt".

REGULAR ELS ESTÍMULS

Per a Alicia Mirada, pediatra neonatòloga de l'Hospital Universitari MútuaTerrassa, cal partir de la base

Decàleg per a una visita postpart

- No feu cap visita durant les 24 hores posteriors al part.
- Aviseu sempre abans i cenyiu-vos a l'horari que us diguin els pares.
- Feu visites curtes.
- Renteu-vos les mans.
- No agafeu el nadó si no són els pares que us ho demanen.
- No porteu perfum.
- No petonegeu la criatura.
- No feu fotos o vídeos a la criatura, i encara menys sense demanar permís.
- Porteu tàpers de menjar, ofereu-vos a fer alguna tasca domèstica o a fer-vos càrrec dels germans grans, la mascota...
- No jutgeu ni critiqueu el que veieu ni comenceu a recitar les experiències de part i criança pròpies o alienes.

La Sara i l'Albert amb les seves dues filles, Elna i Queralt, de cinc anys i cinc mesos. FRANCESC MELCION



Com vetar les visites de manera assertiva

que el part i el naixement no són una malaltia i que gairebé sempre van bé, però “també és cert que tant per a la mare –que ja fa hores que no dorm entre part i postpart– com per al nadó –que surt a un nou món ple d’estímul, tots ells diferents dels que sentia dins la panxa– la rebuda de visites és un extra sovint innecessari”. La també coordinadora de la unitat neonatal del centre hospitalari també s’atreveix a afirmar que l’únic benefici de la restricció de visites als hospitals durant la pandèmia ha estat per a les parelles que han tingut un fill: “La majoria ha agraït molt poder estar sols, anar-se coneixent, poder descansar a qualsevol hora si el nadó ho permetia i compartir l’experiència sense interferències”.

Mirada destaca, tanmateix, que en néixer, els nadons s’han d’adaptar molt ràpidament a la vida extrauterina, la qual cosa “vol més feina del que sembla”. “Han d’obrir el pulmó, fer fora l’aigua que els banyava, canviar el circuit de la sang per anar a buscar l’oxigen, tancant alhora el que feien servir per connectar-se amb la mare i la placenta”. De sobte baixen molts graus, senten sorolls nous, descobreixen la llum, noten friccions, senten olors, ja no poden empassar-se l’aigua que els envolta però poden començar a xuclar el pit, no tenen les manetes davant i no poden fer-se carícies per consolar-se, els braços es mouen però no hi ha res que els torni a lloc, no tenen topall... Tot un seguit de nous estímuls que, “si bé són necessaris per créixer, a l’inici cal graduar-los”.

Si algun familiar o amic no entén el desig d’intimitat dels primers dies, la llevadora Marta Jiménez suggereix algunes recomanacions per informar-los de manera més assertiva.

- Tingueu clar les pròpies necessitats i els motius pels quals no voleu tenir gaires visites.
- Expressau la necessitat de manera amable, utilitzant un to respectuós. Podeu dir que s’aprecia molt el suport però que ara mateix el que més necessiteu és un temps de tranquil·litat tant per a la mare com per al nadó.
- Sigueu clars i directes, eviteu frases ambigües o evasives.
- Expliqueu clarament els motius, si voleu. No tothom té ganes de compartir que a la nit no es dorm, que s’està cansat, que hi ha dolor o dificultats en l’al·letament, però pot ajudar parlar de la necessitat de descans.
- Oferiu alternatives: “Avui no, però la setmana vinent en podem parlar”. Reafirmeu l’agraïment als que volen visitar-vos. Cal explicar que més endavant en un moment més adequat podran fer aquesta visita.