

Setembre social | | Actualitzat el 11/12/2024 a les 14:41

## Carmen Moreno: «L'embaràs remou els nostres fonaments: neix un nadó, però també neix una mare»

*Després de l'èxit de la versió en castellà, Carmen Moreno publica el seu 'Hipnopart' en català | «Amb una bona preparació, el part no es viu com una situació que simplement «passa» i en què som passives, sinó com un procés transcendent en què som part activa i acompanyem els nostres nadons a néixer»*



Carmen Moreno fent una formació amb Carlota Caldés, amb qui també ha publicat 'Maternar en plural' | Cedida

En el llistat de llibres més recomanats per a persones embarassades que s'estan preparant pel part hi ha 'Hipnopart, preparació per a un part positiu', que Carmen Moreno (Barcelona, 1987) va publicar l'any 2018, però que, a partir d'ara, es pot llegir també en català. L'autora, i creadora de Parto Positivo, ens explica com d'important és el moment del part i del naixement, però sobretot, com d'important és desfer-se de les creences limitants i les pors que ens envaeixen quan parlem del part. Després d'haver acompanyat famílies, d'haver crescut a Barcelona i d'haver parit al Regne Unit, ens respon des de Bali, on resideix actualment, una entrevista que ens travessa també personalment.

### Què és un part positiu?

Un part positiu és aquell en què la mare i la criatura són les protagonistes absolutes, i es

respecten les seves necessitats físiques, emocionals i psicològiques. No es tracta tant del «com» sinó del «com s'ha sentit» la mare durant el procés. Un part positiu pot ser un part natural, una cesària o fins i tot un part induït, sempre que la mare hagi tingut accés a informació clara, hagi pres decisions informades i conscients, alineades amb els seus valors, i s'hagi sentit respectada i acompanyada. El que determina si és positiu o no és com ho viu la dona: la sensació de control, la coherència amb els seus valors, la seguretat, l'acompanyament i el respecte que experimenta durant el procés. A Parto Positivo, treballem amb programes educatius per preparar les dones a viure aquest moment amb confiança i amor, però sobretot per ajudar-les a prendre decisions conscients ja des de l'embaràs, perquè cada decisió va donant forma a l'experiència. Des d'on posar l'enfocament fins a on i amb qui donar a llum. Ens enfoquem especialment en el treball emocional per transformar creences limitants i pors que dificulten el disseny natural del part, així com per facilitar la presa de decisions conscients que empoderin la dona i respectin les seves necessitats.

### **Michel Odent ja va dir que per canviar el món, cal canviar la manera de néixer. Parlem molt del part, però poc del naixement. Per què importa tant com naixem?**

Importa perquè el naixement és la primera experiència que tenim com a éssers humans i deixa una empremta profunda en la mare, el nadó i la societat en conjunt. El naixement deixa la primera marca al nostre sistema nerviós, un moment d'una gran transcendència en què el nadó aprèn que el món pot ser un lloc segur i amorós o, per contra, un lloc violent i hostil. Quan el naixement es produeix des del respecte i l'amor, es posa la base per a un vincle fort entre mare i nadó, afavorint la lactància i reduint els riscos d'estrès posttraumàtic o depressió postpart. Per contra, quan es deshumanitza el procés, es poden crear ferides físiques i emocionals que perduren molt més enllà del part. En l'àmbit de societat, un naixement respectuós genera criatures que arriben al món amb menys estrès i mares confiades i connectades amb el seu poder per cuidar i criar des de la connexió amb elles mateixes. Aquest respecte comença per respectar la fisiologia, el ritme i les necessitats úniques de cada mare i cada nadó. Si volem canviar el món, hem de començar pel principi: cuidant la manera com naixem. L'amor és l'essència de la nostra espècie. El naixement, liderat per l'oxitocina ?l'hormona del plaer i de l'amor?, és un reflex pur d'aquesta essència. Cuidar el naixement és cuidar la nostra essència amorosa. Quan el procés de donar vida es respecta i es viu des de l'amor, es posa la base per a un món més connectat, més humà i més ple de compassió.

### **Com a societat estem carregades de creences, però especialment en el moment de l'embaràs i del part, tenim moltes pors. Per què creus que tenim tantes pors i per què és important combatre-les?**

Les pors al part són fruit de dècades de medicalització i narratives negatives al voltant del naixement. La cultura popular ens mostra sovint el part com un moment traumàtic, dolorós i perillós, i els testimonis de la majoria de les dones confirmen aquesta visió de patiment. Això genera una visió distorsionada de com es pot viure. Normalitzem entorns i intervencions que sabotegen el disseny natural. Els avenços mèdics són extraordinaris quan són realment necessaris, però actualment es medicalitzen gairebé el 100% dels parts. Per exemple, en els protocols hospitalaris s'administra oxitocina sintètica per expulsar la placenta en el 100% dels parts, tret que la dona ho especifiqui. El 98% dels parts es fan amb epidural, més del 30% són induïts i hi ha hospitals on gairebé la meitat dels parts són per cesària. La violència obstètrica és una realitat. Moltes dones se senten coaccionades o fins i tot no se'ls permet negar-se a tectes vaginals, una pràctica que, fora del context del part, es consideraria clarament una agressió, però que, en el part, encara està normalitzada. Vivim en una societat on la confiança en el cos femení s'ha anat erosionant, prioritjant la tecnologia per sobre de la fisiologia. És fonamental combatre aquestes pors perquè interfereixen directament amb el procés de part. Quan una dona té por, el seu cos allibera adrenalina, que inhibeix les hormones del part, com l'oxitocina, creant més tensió i dificultats. A més a més, la por dificulta que la dona pugui prendre decisions conscients alineades amb els seus valors. El treball per transformar aquestes pors implica oferir informació basada en evidència, proporcionar eines de relaxació i visualització, i fomentar la confiança en el cos i el procés natural

del part. Quan una dona arriba al part amb seguretat i sense por, és més probable que tingui una experiència positiva i respectuosa.





---

*Carmen Moreno ja va publicar 'Hipnoparto' el 2018. Ara, el publica en català Foto: Cedida*

### **Afecta molt com vivim l'experiència de l'embaràs, tant físicament com emocional. Per què?**

Afecta molt com vivim l'experiència de l'embaràs perquè és un moment de grans canvis, no només físics sinó també emocionals i psicològics, que impacten tant en la mare com en el nadó. Físicament, l'embaràs és un procés de transformació constant: el cos de la mare s'adapta per crear, sostenir i alimentar una nova vida. Quan aquesta experiència es viu amb calma i confiança, els nivells d'estrès es redueixen, beneficiant tant el desenvolupament del nadó com el benestar de la mare. Per contra, si hi ha estrès constant, s'alliberen hormones com el cortisol, que poden afectar la salut materna i també el desenvolupament del nadó. Emocionalment, l'embaràs és un moment de gran sensibilitat i connexió. El cervell de la mare canvia de manera tan significativa com ho fa durant l'adolescència, un fenomen que s'anomena matrescència. A més, durant l'embaràs tenim un accés més profund al nostre subconscient, el que es coneix com a transparència psíquica, que ens permet revisar patrons del passat i treballar en allò que volem transformar. L'embaràs remou els nostres fonaments: neix un nadó, però també neix una mare. És important recordar que el nadó percep l'entorn a través de la mare. Quan ella viu l'embaràs en un ambient segur, respectuós i ple d'amor, el nadó comença a formar aquesta primera connexió amb el món com un lloc segur i positiu, ja des del ventre matern. Per això, preparar-nos emocionalment i mentalment és clau per viure l'embaràs i el part de manera conscient i positiva, creant una base sòlida per al benestar de mare i nadó. L'embaràs és molt més que una etapa biològica: és una oportunitat per connectar amb nosaltres mateixes, amb el nostre nadó i amb l'essència de la vida.

### **Què és l'hipnopart i com va sorgir la idea de fer el llibre?**

L'hipnopart és una transformació que acompanya no només el naixement de la criatura, sinó també el de la mare. És un programa educatiu basat en tres pilars fonamentals: informació, eines pràctiques i treball profund amb les creences i pors limitants. L'objectiu és facilitar que mares, acompanyants i nadons tinguin la millor experiència possible, independentment del tipus de part. El terme hipnopart (o Hypnobirthing en anglès) fa referència a l'ús de la hipnosi per millorar l'experiència del naixement. Tot i això, va molt més enllà de la hipnosi, ja que combina informació basada en evidència, tècniques pràctiques i un treball emocional profund per transformar pors i creences que poden interferir en el procés natural del part. El mètode es basa en tres pilars fonamentals: informació verídica i basada en evidència científica, sobre la fisiologia i la psicologia del part. Aquesta informació ajuda les dones a entendre el procés i prendre decisions informades amb confiança. Eines pràctiques: tècniques com la respiració, les afirmacions positives, la visualització i la relaxació per gestionar l'experiència de l'embaràs i el part de la millor manera possible. Treball amb pors i creences limitants: no ens quedem només en l'aspecte informatiu o pràctic, sinó que també treballem de manera profunda per transformar pors, creences limitants i possibles bloquejos emocionals que poden interferir en el disseny natural del part.

### **Quins beneficis creus que aporta?**

Una major incidència de parts vaginals, parts més curts i menys dolorosos i major satisfacció materna amb l'experiència de donar a llum. És important destacar que l'hipnopart no és només un conjunt d'eines, ni un mètode específic contra el dolor, ni una preparació exclusiva per al part natural. És una preparació integral que acompanya les dones perquè puguin viure el naixement del seu nadó des d'un lloc de calma, confiança i respecte cap a elles mateixes. A més, l'hipnopart no busca idealitzar un tipus de part concret. L'objectiu és oferir a cada dona la millor experiència possible, independentment de les circumstàncies, i fer-ho amb informació veraç, eines pràctiques i treball emocional. No es tracta tant de com serà el part, sinó de com el viu la dona: des de la confiança, el respecte i la coherència amb els seus valors. Dit això, l'hipnopart sí que parteix d'una base fisiològica i entén el part com un procés natural i biològic que ocasionalment pot requerir ajuda, però no com un esdeveniment mèdic que només de vegades succeeix de manera natural.

Aquesta mirada fisiològica i respectuosa permet recuperar la confiança en el cos femení i en la seva capacitat natural per donar a llum. Aquest enfocament és el que he volgut plasmar al llibre *Hipnopart*, no només com una guia pràctica, sinó també com una eina de transformació per viure l'embaràs i el part com una oportunitat de creixement i connexió profunda, amb una mirada que respecta i potencia la saviesa natural de cada dona.



*Carmen Moreno després de parir una de les seves filles Foto: Cedita*

### **La publicació del llibre, el 2018, en castellà, ja va tenir molt bona acollida. Com la valores?**

La publicació del llibre en castellà el 2018 va ser un moment molt especial i un punt d'inflexió per a mi perquè vaig poder arribar a moltes més famílies que ressonen amb aquesta mirada al naixement. L'acollida va ser increïble, molt millor del que m'hauria pogut imaginar. Des del primer moment, vaig començar a rebre testimonis de dones que havien llegit el llibre i que, gràcies a ell, havien transformat la seva manera de viure l'embaràs i el part. El fet que el llibre hagi estat tan ben rebut em confirma que hi ha una necessitat real de canviar el relat sobre el part. Sovint arribem a l'embaràs carregades de pors i creences limitants que ens desconnecten del nostre cos i del procés natural de donar a llum. Amb el llibre, volia oferir una eina pràctica i accessible per reconnectar amb aquesta confiança interna. També valoro molt l'impacte que ha tingut en l'àmbit professional. Des de la seva publicació, he vist com molts professionals de la salut i l'educació prenatal han incorporat l'hipnopart en el seu treball, cosa que em fa sentir que estem contribuint, a poc a poc, a transformar la manera com vivim i acompanyem el part. I, més enllà de les vendes o del reconeixement, el que més m'emociona és saber que el llibre ha arribat a tantes famílies i que ha pogut formar part d'una experiència tan important i transformadora com és el naixement d'un fill o una filla. Aquestes històries són les que em recorden cada dia perquè faig el que faig.

### **S'ha convertit en un projecte que va molt més enllà, en què consisteix Parto Positivo?**

Parto Positivo és molt més que un llibre; és la plataforma d'educació prenatal més gran en espanyol, amb més de 7.500 famílies inscrites i un equip multidisciplinari compromès amb la transformació de la manera com vivim l'embaràs, el part i la maternitat. La nostra missió és proporcionar eines, informació i suport perquè les dones es reconnectin amb el seu cos, amb la seva confiança interna i amb el poder natural de donar a llum, independentment de com sigui el seu part. La nostra visió? Que tots els nadons arribin al món amb amor i no amb por, i que totes les dones siguin protagonistes absolutes dels seus parts. Les dues línies principals del projecte són els programes i recursos educatius i sessions d'acompanyament per a l'embaràs i el postpart i la formació per a professionals: hem creat una certificació internacional per formar educadores prenatales especialitzades en hipnòpart. La divulgació és una part fonamental del projecte. Ens dediquem a desmuntar mites, combatre pors i oferir informació clara i basada en evidència sobre l'embaràs, el part i la maternitat.

### **I per què ara has decidit publicar-lo en català?**

He decidit publicar Hipnòpart en català perquè crec fermament que totes les mares mereixen accedir a informació, eines i suport en la seva llengua materna. El part és un moment profundament emocional i íntim, i tenir accés a continguts en la llengua pròpia pot ajudar a viure'l d'una manera encara més connectada i natural. El català és part de la nostra identitat cultural, i publicar el llibre en aquesta llengua és també un pas més per fer arribar el missatge a més dones i famílies, especialment a aquelles que se senten més còmodes i recolzades en català. A més, sé que el moviment pel part respectat i conscient està creixent molt a Catalunya, i vull contribuir a aquesta transformació oferint el llibre a totes les mares que desitgen preparar-se per viure el seu part des de la confiança i el respecte, sense barreres idiomàtiques. El part és universal, però les llengües tenen el poder de fer que el missatge arribi al cor. Per això, publicar-lo en català és per mi una manera d'acompanyar encara més dones en el seu camí cap a una experiència de naixement positiva i conscient.







Carmen Moreno: «Un part positiu és aquell en què la mare i la criatura són les protagonistes absolutes, i es respecten les seves necessitats físiques, emocionals i psicològiques» Foto: Cedida

### **En el llibre parles de l'experiència en les mares o les persones gestants, dels nadons, però també de les persones acompanyants. Per què és tan clau el seu paper?**

El paper de les persones que acompanyen és clau perquè el part no és només un procés físic, sinó també emocional i social. Per a la mare, sentir-se recolzada, estimada i segura durant el part té un impacte directe en com viu l'experiència. L'acompanyant pot ser un pilar fonamental d'aquesta seguretat i confiança. Durant el part, l'entorn juga un paper crucial en el procés fisiològic. Quan la mare se sent cuidada i respectada, el part flueix millor: es produeixen hormones com l'oxitocina i les endorfines que faciliten el part. Per contra, si l'entorn és estressant o deshumanitzat, el cos pot reaccionar inhibint el procés. L'acompanyant pot ser una barrera protectora davant d'un entorn poc favorable o ajudar a crear un espai d'amor i confiança. A més, les persones acompanyants no són només espectadors; també viuen aquest moment com una experiència transformadora. Involucrar-les en el procés no només reforça el vincle amb la mare i el nadó, sinó que també els dona un paper actiu i significatiu en el naixement. En el llibre, remarco que l'acompanyant pot ser una peça clau per donar suport emocional i físic durant el part, ser un defensor actiu de les decisions prèviament preses per la mare i ajudar a mantenir un ambient respectuós i relaxat. Quan les persones acompanyants estan preparades, se senten part del procés i no només espectadors passius. Això no només millora l'experiència del part per a tothom, sinó que reforça el vincle i la complicitat en el naixement d'una nova família. El part és un esdeveniment de vida compartit, i el paper de l'acompanyant és fonamental per fer que aquest moment sigui respectuós, ple d'amor i inoblidable. Per això, al llibre hi ha una secció per a les persones que acompanyen.

### **Quan un part no ha anat com esperem, s'acostuma a dir «el més important és que esteu bé», entenent «bé» com «vius». Creus que aquesta afirmació també pot servir per «reparar» o «sanar» el dolor, malgrat que obvia la salut emocional?**

Aquesta afirmació, «el més important és que esteu bé», encara que sovint es diu amb la millor de les intencions, és una mostra de la visió reduccionista del part i pot resultar feridora. Reduir el part al fet que mare i nadó estiguin «vius» ignora completament la dimensió emocional i psicològica d'aquesta experiència. El part és un moment transformador, carregat d'expectatives, emocions i significat. Quan no es viu com s'esperava ?ja sigui per un tracte deshumanitzat, una manca de respecte o un resultat inesperat?, el dolor emocional i psicològic pot ser profund. Dir «el més important és que esteu bé» pot silenciar aquest dolor, com si no fos vàlid sentir-se decebuda, trista o enfadada, perquè l'única mètrica vàlida fos la supervivència física. Per reparar o sanar aquest dolor, és fonamental reconèixer el que s'ha viscut i validar els sentiments que han sorgit d'aquesta experiència. La salut emocional importa tant com la física, i ignorar-la pot fer que les ferides emocionals persisteixin durant molt de temps. És important oferir espais on les mares puguin compartir les seves vivències sense judicis, on es pugui parlar del que va anar bé i del que no, i on hi hagi suport per comprendre, acceptar i, si cal, sanar. Això pot implicar treballar en el perdó (cap a una mateixa o cap als altres), transformar les creences que s'han generat arran de l'experiència i, fins i tot, trobar un nou significat al que ha passat. El benestar físic és essencial, però la salut emocional és igual de vital. Per sanar, cal escoltar, validar i acompanyar sense reduir l'experiència del part a un resultat clínic. Aquesta validació és el primer pas per començar a reparar i donar lloc a un camí més conscient cap a la maternitat.

### **Moltes vegades sentim «ja et pots anar preparant, que, al cap i a la fi, el part anirà com hagi d'anar»... Com influeix aquesta preparació? I si el part no va com esperàvem, com una mare pot reparar el dolor i la culpa?**

Aquesta frase, «el part anirà com hagi d'anar», sovint transmet resignació, com si no hi hagués res que es pugui fer per influir en l'experiència. També pot ser «la història que moltes dones es

conten» per evitar prendre mesures o responsabilitat. Però aquesta perspectiva ignora la importància de la preparació i la capacitat de prendre decisions informades, que són claus per viure un part amb més confiança i serenitat. Amb l'hipnòpart, posem tot el focus en què volem, sense aferrar-nos, però mantenint la flexibilitat. Entenem que totes les decisions que prenem donen forma a la nostra experiència, des de les intervencions que triem o acceptem fins al focus que posem en els nostres pensaments i emocions, o amb qui decidim donar a llum. Aquest enfocament no només empodera, sinó que permet viure el part com un procés actiu i conscient, independentment de com es desenvolupi.



*Carmen Moreno amb Carlota Caldés, amb qui també ha publicat 'Maternar en plural' Foto: Cedida*

### **Com influeix la preparació?**

La preparació no garanteix un part perfecte, però sí que proporciona eines per afrontar qualsevol situació amb més consciència i calma. Quan es preparen, les mares poden conèixer el procés fisiològic del part, això ajuda a confiar en el cos i a entendre què passa en cada moment; treballar la gestió emocional: aprendre tècniques com la relaxació, la respiració o les afirmacions positives redueix la por i la tensió, que poden interferir en el part; prendre decisions informades: conèixer els seus drets i les opcions disponibles dona poder a les mares per sentir-se protagonistes del seu part, fins i tot en situacions inesperades. Preparar l'entorn: involucrar l'acompanyant o l'equip perquè respectin les seves necessitats i preferències pot marcar una gran diferència. Amb una bona preparació, el part no es viu com una situació que simplement «passa» i en què som

passives, sinó com un procés transcendent en què som part activa i acompanyem els nostres nadons a néixer.

### **I si el part no va com esperàvem?**

Quan el part no es desenvolupa com s'esperava, és habitual que apareguin sentiments de dolor, frustració o culpa i hem de passar el dol pel part somiat. Això és absolutament normal i legítim. Però hi ha camins per sanar. Validar les emocions: reconèixer el que es va sentir durant el part i després. És important entendre que totes les emocions són vàlides. Narrar l'experiència: explicar el part, ja sigui a una persona de confiança, a un professional o fins i tot escrivint-lo, ajuda a donar-li un sentit i començar a integrar el que va passar. Revisar els fets: parlar amb professionals sobre què va passar i per què pot aportar claredat. A vegades, comprendre els motius de determinades circumstàncies ajuda a integrar. Transformar la culpa en compassió: la culpa sovint sorgeix perquè ens diem que «podríem haver fet més». Però mai fallem al part: totes ho donem tot. Si ara pensem que hauríem pres decisions diferents, és perquè ja som una altra versió de nosaltres mateixes després de l'experiència. Ser amables amb nosaltres mateixes i reconèixer que, en aquell moment, vam fer el millor possible amb la informació i les circumstàncies que teníem, és un pas clau per deixar anar la culpa i començar a sanar. Buscar suport: en alguns casos, el dolor pot necessitar un acompanyament més profund amb professionals especialitzats en trauma o postpart com una psicòloga perinatal. Espais de grup amb altres mares també poden ser molt reparadors. Sanar no significa oblidar o justificar el que va passar, sinó donar-li un nou significat. El part forma part d'una història més gran: la maternitat. La preparació, fins i tot quan el part no va com s'esperava, deixa eines que poden ser útils per afrontar els reptes de la criança amb més confiança i serenitat. L'important és entendre que, sigui com sigui el part, el valor d'una mare no depèn de com ha nascut el seu fill, sinó de l'amor i la cura que li dona cada dia. Aquesta és la base per començar a sanar i transformar qualsevol dolor en força i aprenentatge.

### **Sovint no ens sentim prou ben acompanyades pel sistema públic de salut (a l'Estat espanyol), caracteritzat per la manca de matrones i de cases de part públiques, per posar només algun exemple. Això fa que viure el part des de l'empoderament i com desitgem que es converteixi sovint en un privilegi?**

És cert que, sovint, la falta de recursos i opcions dins del sistema públic fa que viure el part des de l'empoderament i segons els desitjos de cada dona es converteixi en un privilegi. La manca de llevadores disponibles per oferir un acompanyament continuat i la pràctica absència de cases de part públiques limiten molt les opcions de part respectat, especialment per aquelles famílies que no tenen recursos per accedir a opcions privades com el part a casa. Això és especialment greu perquè el part respectat no hauria de ser un luxe, sinó un dret universal. Cada dona hauria de tenir accés a un acompanyament personalitzat, basat en evidència i respectuós amb les seves necessitats físiques, emocionals i psicològiques, independentment del seu lloc de residència o situació econòmica. La falta de llevadores fa que moltes dones no rebin el suport adequat durant l'embaràs, el part i el postpart. Aquest acompanyament continuat és clau per construir confiança i seguretat, però, malauradament, el model altament medicalitzat i fragmentat del sistema públic dificulta aquest tipus de suport. És important que les dones continuïn alçant la veu per demanar millores en el sistema públic, com més llevadores, formació i la creació de cases de part. Tot i les limitacions del sistema, conèixer els mateixos drets i opcions pot ajudar a exigir un tracte més respectuós i personalitzat durant l'embaràs i el part. Tot i que conèixer els teus drets no garanteix que es respectin.

### **Per què creus que estem tan desconnectades de l'instint animal a l'hora de gestar, parir, alletar, criar??**

Estem desconnectades de l'instint animal perquè vivim en una societat que ha prioritzat la racionalitat i la tecnologia per sobre de la fisiologia i la intuïció. Durant dècades, s'ha medicalitzat l'embaràs, el part i la criança, fins al punt que moltes dones han perdut la confiança en els seus cossos i en la seva capacitat natural per donar a llum i criar. A més, el ritme de vida actual ens

allunya dels processos naturals. Les estructures familiars i comunitàries s'han anat dissolent, i moltes mares ja no tenen models propers que mostrin com gestar, parir, alletar o criar. El coneixement que abans es transmetia de generació en generació s'ha perdut o diluït. També hi ha un factor cultural: durant anys, el part s'ha vist com un procés mèdic més que com un procés natural, i això ha fomentat la por i la dependència de professionals o intervencions. Aquesta desconexió de l'instint mamífer sovint s'estén a la lactància i la criança, on s'ha valorat més la tecnificació o les «regles» externes que l'escolta i la confiança en una mateixa. Recuperar aquesta connexió implica un canvi profund: escoltar més el nostre cos, confiar en el procés natural, envoltar-nos de mares i reconnectar amb la saviesa interna que encara portem dins.





---

*Carmen Moreno: «Les pors al part són fruit de dècades de medicalització i narratives negatives al voltant del naixement» Foto: Cedida*

### **Les teves filles van néixer al Regne Unit. Què és el que més et va sorprendre de com van ser acompanyats els embarassos?**

El que més em va sorprendre durant el meu primer embaràs va ser la possibilitat d'accedir al part a casa dins de la sanitat pública, així com l'enfocament fisiològic i centrat en la dona que es donava durant l'embaràs. Fa uns anys, la figura de la llevadora tenia un protagonisme absolut, i en el meu cas, només vaig veure llevadores durant els dos embarassos i parts. Tanmateix, l'acompanyament en els meus parts va deixar molt a desitjar. Especialment al segon part, quan no hi havia llevadores disponibles per acompanyar-me a casa com estava planejat i la meua filla gairebé va néixer al taxi. La manca de llevadores al Regne Unit fa que el model que anys enrere admiràvem ja no sigui tan consistent ni accessible. És una llàstima veure com un sistema que abans era exemplar, amb un enfocament molt respectuós i fisiològic, es veu afectat per la manca de recursos i professionals, fet que impacta directament en l'experiència de les mares i les famílies.

### **La tercera de les teves filles va néixer en un part lliure. Com vas viure aquesta experiència totes dues i quines diferències vas sentir de les anteriors vegades?**

El part lliure de la meua tercera filla va ser una experiència profundament transformadora, diferent dels parts anteriors, sense drames ni interrupcions. Va ser un part molt fluid i ràpid. Va ser un procés de prendre tota la responsabilitat, de confiança absoluta en el meu cos, en la meua filla, en la meua capacitat de prendre decisions i en la naturalesa del part com un acte fisiològic i instintiu. Personalment, entenc que la seguretat del part està vinculada a la protecció de la fisiologia.

### **Has viscut en diferents països. Creus que el com entenem el procés de l'embaràs i del part també ve influenciat per la cultura i la història de cada societat?**

Absolutament. El context cultural i històric de cada societat influeix enormement en com es viu i s'entén l'embaràs i el part. Un exemple clar d'això és el fet que, quan donava cursos al Regne Unit, mai em vaig trobar amb el temor a les voltes de cordó al coll, mentre que a Espanya o a Amèrica Llatina aquest és un tema recurrent. Les voltes de cordó són molt habituals? es donen en un terç dels nadons? i, tot i ser normals, a Espanya s'han utilitzat sovint com a excusa per justificar intervencions innecessàries, per això aquest temor és tan comú. En canvi, a Vietnam, el gran temor és a les malformacions congènites, una preocupació que té arrels en la història recent del país. Després de la Guerra del Vietnam, es va registrar un augment significatiu de malformacions, fet que encara avui dia genera una gran ansietat. De fet, és habitual que les dones vietnamites es facin ecografies setmanalment durant l'embaràs, un hàbit que reflecteix aquesta por tan arrelada. Ara que visc a Bali, el temor més gran que percebo és a les hemorràgies postpart. Robin Lim, llevadora a la casa de naixements Bumi Sehat, m'explicava que fa unes dècades es va introduir un tipus d'arròs genèticament modificat a Bali per augmentar les collites, i que després d'aquest canvi es va començar a observar un increment en les hemorràgies postpart. Encara que no hi ha evidència científica que en confirmi la correlació, la saviesa de les llevadores tradicionals de Bali apunta a aquest canvi com un factor potencialment influent. Aquests exemples mostren com les pors al voltant del part estan profundament arrelades en les experiències culturals, històriques i fins i tot mediambientals de cada societat, fet que evidencia la necessitat d'un enfocament respectuós i personalitzat a l'hora d'acompanyar les dones durant l'embaràs i el part.