



Flors de Bach

Eva Bach

Parlant la gent
s'entén... a vegades

Quan els fills s'esbatussen entre ells, molts pares i mares els diem que les coses se solucionen parlant. Convindria afegir que les coses se solucionen parlant quan tenim la voluntat i la capacitat de generar diàlegs que obrin els cors. Diàlegs conciliadors i reconciliadors dels quals nosaltres hauríem de ser un bon referent. Les virtuts del diàleg són nombroses i inqüestionables. A través del diàleg ens podem obrir als altres i connectar-nos millor. Conversar ens ofereix l'oportunitat d'aprendre, enriquir-nos, transformar-nos, compartir, gaudir, crear ponts de trobada, llimar discrepàncies, refermar llaços d'afecte... Però el diàleg no és infal·lible i no és garantia absoluta d'entesa. A través del diàleg també podem generar conflictes, alçar murs o fins i tot danyar-nos, distanciar-nos o enemistar-nos encara més.

Voluntat d'entesa

No és cert que parlant la gent s'entengui sempre. Per entendre'ns fa falta una autèntica voluntat d'entesa, que implica saber-nos situar en un pla d'igualtat amb els altres, legitimar els seus drets, tenir en compte les seves necessitats i redimensionar els propis desitjos i expectatives perquè hi hagi espai per als seus. Voluntat d'entesa suposa desitjar una solució en la qual tots hi guanyem alguna cosa i això a vegades pot comportar que un hi guanyi una mica menys perquè un altre hi guanyi una mica més i es restableixi un equilibri. També convé calibrar bé què es pot dir i què no en cada context, saber escollir un bon moment per dir-ho i trobar les maneres adequades. Tot això no és fàcil i requereix un aprenentatge que com més aviat el comencem millor.

Amb tot, el principal obstacle per a l'entesa són els cors tancats. Així és impossible establir una bona sintonia. Una paraula amable pot rebotar i fins i tot resultar agressiva i produir efectes contraris als desitjats. "Fa estona que li dic coses boniques i encara està enfadada", es lamentava una criatura després de barallar-se amb una altra. I és que les paraules boniques o conciliadores no poden entrar al cor fins que estem en disposició de rebre-les i els obrim la porta. Parlant la gent s'entén, a vegades, quan tenim els cors oberts.

Eva Bach, escriptora i pedagoga, aporta reflexions sobre la comunicació entre pares i fills a partir d'una frase que ens ajudi a educar



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Esperant el gran dia

Lectures per a pares primerencs

Davant l'**arribada d'un fill**, als pares els sorgeixen **mil i un dubtes**. S'aconsella resoldre'ls a la consulta i ampliar informació en webs i llibres

AINHOA BOIX
FOTO: GETTY IMAGES

Germanes, cunyades, amigues o conegudes. És igual qui hagi donat a llum o de quina manera hagi viscut el seu embaràs. Quan descobreixes que tindràs un fill, tot el que t'hagin pogut explicar les persones del teu entorn de l'embaràs, el part i el postpart passa a un segon pla. La raó és més que òbvia: cada embaràs és diferent, i cada parella també. Que a la teva germana li hagi anat bé beure aigua amb llimona per eliminar aquesta acidesa tan molesta dels primers mesos d'embaràs no significa que a tu t'ajudi; que la teva millor amiga hagi evitat l'aparició d'estries amb oli d'ametlles no és raó per pensar que a tu també et sigui d'utilitat. I així amb altres temes tan comuns en webs i rotlles familiars sobre exercici físic i alimentació durant l'embaràs i el postpart o sobre les primeres cures del nou-nat. Les llevadores, les professionals que compartiran amb els futurs pares l'experiència des del moment en què saben que tindran un nadó fins que neix i el comencen a alimentar, són conscients d'aquestes diferències.

"El que veiem a la consulta és que els interessos són molt variats: hi ha gent que s'interessa per la part final de l'embaràs, és a dir, com i on parir, i d'altres que demanen informació en cada una de les visites que ens fan. I nosaltres el que fem és

donar informació al llarg de tot l'embaràs i en funció de les necessitats individuals de cada persona", explica Merche García, llevadora al Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva de Granoillers i membre de la junta directiva de l'Associació Catalana de Llevadores. Per això, perquè no totes les embarassades viuen el període de gestació de manera semblant, ni tots els pares tenen les mateixes necessitats informatives, ni totes les parelles assumeixen la paternitat de la mateixa manera, els professionals de la salut advoquen per una línia d'actuació comuna: que els dubtes i consultes que els futurs pares tinguin sobre maternitat siguin resolts per personal capacitada per fer-ho. És a dir, per llevadores, ginecòlegs, obstetres i pediatres. García és d'aquest parer i, com les seves col·legues de professió, parla de l'excés d'informació poc contrastada i fiable que

existeix avui dia i de les preocupacions i pors innecessàries que genera entre els pares. "Jo penso que els pares tenen molta informació, però a vegades està poc elaborada o poc contrastada. I crec que per aquesta raó vénen a la consulta i al grup de prepart i postpart: perquè en parlar amb la llevadora i amb altres mares aquesta informació es va adequant i contrastant", comenta aquesta llevadora, que recomana subministrar la informació de manera gradual durant l'evolució de l'embaràs.

Buscar un referent

Una manera de pensar que comparteix Josefa Santamaría, presidenta de l'Associació de Comares de la Comunitat Valenciana i vicepresidenta de la Federación de Asociaciones de Matronas de España, i defensora que les llevadores siguin la principal font informativa sobre embaràs i maternitat. "Des de

l'Associació de Comares de la Comunitat Valenciana pensem que la informació veraç i contrastada segons l'última evidència científica és la que ofereixen els professionals de la salut", indica aquesta experta, que recorda que les llevadores es formen de manera continuada per garantir el bon tracte i informació als pares.

També té aquesta opinió Sonia Waters, matrona al centre de salut familiar Marenostrium de Barcelona. Per ella la millor manera d'accedir a informació sobre l'embaràs és a través del diàleg amb les llevadores i del contacte amb altres mares i pares



RECURS. Els llibres són una bona font d'informació, i de fet moltes biblioteques ja disposen d'un espai específic amb manuals i llibres sobre gestació i criança.



CONSULTA. Consultar webs i llibres és habitual durant els mesos d'espera. Però cal tenir un referent professional.

que ja han viscut o estan vivint l'experiència de la maternitat i que, amb l'intercanvi de vivències, poden ajudar els pares primerencs. "És millor adreçar-se a tallers de lactància o a grups de criança, d'al·letament, de doules o de dones que obtenir informació a partir de llibres o de webs. Està més relacionat amb la humanitat d'aquest procés. A mi no m'agradaria que una mare es posés davant de l'ordinador, sinó que s'ajuntés amb altres mares i que participés en grups, activitats...", comenta.

Webs professionals

¿Significa això que com a pares no hem de consultar altres fonts informatives que no siguin els professionals de la salut? De cap manera. Tan sols que el més recomanable és que acudim en primera instància als professionals per resoldre els dubtes i que si necessitem més informació sobre embaràs i educació maternal consultem webs o grups com l'Associació Catalana de Llevadores, l'Associació de

Comares de la Comunitat Valenciana, Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia, Alba Lactancia o e-Lactancia, és a dir, plataformes *online* i *offline* que tenen informació veraç i contrastada sobre aquests temes. Una vegada solucionats els dubtes a través d'aquestes vies, i sempre que ho desitgem, podem ampliar coneixements amb llibres sobre maternitat. Així ho va fer la creadora de la llibreria *online* Mundo Tueris, Lydia Ginés, durant el seu primer embaràs: després de consultar els professionals es va endinsar en el món de les agrupacions pro lactància i dels llibres sobre el tema.

"En veure casos pròxims de dones que no havien pogut al·letar em vaig començar a interessar per aquest tema i vaig tenir la necessitat d'informar-me, perquè creia que jo no seria capaç de donar el pit al meu fill. M'entristia molt que això pogués passar, per la qual cosa vaig creure que havia de preparar-me. Així que bus-

cant informació em vaig trobar amb el nom del pediatre Carlos González. La lectura dels seus llibres més coneguts, com *Omple'm de petons* i *Un regal per a tota la vida*, em va ajudar a veure la relació entre pares i fills amb més naturalitat", explica aquesta professional, que recorda que a partir de la seva experiència com a mare es va decidir a muntar una de les poques llibreries sobre maternitat i criança respectuosa que existeix al nostre país.

Llibres imprescindibles

Però el nom de Carlos González, pediatre català i columnista habitual en aquest suplement, no és l'únic que apareix en la llista d'autors imprescindibles que elabora Ginés. Beatrijs Smulders, autora d'*Embarazo seguro* i de *Parto seguro*; Sheila Kitzinger, artífex del *Gran libro del embarazo y del parto*, i Rosa Jové, creadora de *Dormir sense llàgrimes*, són algunes de les escriptores i dels llibres de capçalera que recomana aquesta llibretera catalana.

Els recomanats d'aquest Sant Jordi



Amar con los brazos abiertos

C. Baeza. Marova
Un llibre sobre lactància materna amb molta informació científica



Por amor a mi familia

E. Bach i C. Martí
Plataforma
Una reflexió sobre el vincle emocional entre pares i fills