



## **L'arribada del Jan**

Tres mesos, com passa el temps...

Tres mesos des de que et vaig mirar als ulls, et vaig abraçar, et vaig olorar, tocar i acariciar per primer cop. Tres mesos des de que vam viure l'experiència més increïble de les nostres vides, un llarg i meravellós viatge ple d'emocions i sensacions, traspasant els nostres inimaginables límits...

Avui em sento amb forces de començar a escriure el relat del meu part a la casa d'Aura Naixement.

Des del moment que vam entrar per la porta d'Aura Naixement vam sentir que aquell era el lloc perfecte per al naixement del Jan. Era molt acollidor i de seguida ens vam sentir com a casa. La Maria Teresa ajuda a que així sigui.

Durant tot l'embaràs vam mantenir trobades on ens va ajudar a resoldre els dubtes i a trobar maneres de anar superant pors i inseguretats. Jo, també tenia ajuda de la Neus, la meva kinesiologa que em va ajudar moltíssim a pal·liar els malestars físics i emocionals, i l'ajuda de la Ángeles Hinojosa fent tallers de

Rebirthing amb ella i resolent tants dubtes que tenia des de la Plataforma ProDerecho Nacimiento Respetado (PDN), son meravelloses.

Quan faltava un mes per sortir de comptes vàrem tenir la mala sort de que la Maria Teresa es va trencar el fèmur, jo em vaig posar una mica nerviosa, però de seguida em va tranquil·litzar donant-me opcions i alternatives. Ens va proposar comptar amb un altre llevadora molt experimentada en parts a casa, la Sofia Hernández.

Vam fer una trobada als dos dies per veure com ens sentíem i va ser genial, ens va donar molta seguretat. Tenia molta experiència i estava lliure i disposada per acompanyar-nos.

Així que ens vam anar trobar setmanalment fins el dia del part.

A la Gloria Villena ja la coneixia, ja que havia fet esferodinamies durant l'embaràs amb ella, cosa que jo i la meva esquena agraiem molt. Havíem compartit moltes hores i desitjava que estigues present.

Amb moltes ganes de que decidís que era el teu moment però mirant de respectar la teva decisió sense que les meves pors interferissin. Quan es va acostant el moment sembla com si de cop i volta tingués molta pressa, i jo pensant que tant be que hem portat l'embaràs, tranquil·lament i amb harmonia, ara s'esvaeix. Tanta confiança en que tot esta correcte, en que sap perfectament com fer-ho es posaven en dubte, ja havia sortit de comptes feia 5 dies.

## Prepart i Part

Divendres 11 de setembre, des de dilluns que estic amb pròdroms, i m'he llevat perdent el tap mucós, parlo amb la Maria Teresa i em diu que faci vida normal, que el Jan trucarà a la porta quan estigui preparat, de moment esta fent les maletes... m'encanta com en tot moment m'ha aportat calma i confiança.

Així que fent cas, vam passar un 11 de setembre ben tranquils, però jo de tant en tant tenia insomni, i aquella nit amb prou feines vaig dormir.

Llevant-me dissabte amb moltes ganes de caminar, vam passar un dia molt tranquils, amb contraccions molt de tant en tant. A la nit ja eren mes seguides

però molt suportables amb la pilota. Li vaig dir al Jaume que anés a descansar, jo estava be i em venia de gust estar sola amb el Jan. Així que vaig anar al menjador, a la pilota, i vam tenir una llarga conversa, va ser molt bonic. Estava tranquil·la, experimentant aquestes noves sensacions i mirant de trobar el que mes m'ajudava a passar-les, ara ja em feien mes mal i duraven una mica més.

Cap a les 5 es va despertar i tal com em va veure em va demanar que truquéssim a la maria Teresa. Jo estava molt tranquil·la i confiant, ara ja eren cada tres minuts. La maria Teresa ens va dir que teníem temps, que estiguéssim tranquils i que anéssim ara o en una estona, que valoréssim. Vivim a 30 minuts així que a les 8 del mati ens vam plantar allà, l'Angel ja ens esperava a la porta.

Jo estava al mon part, un lloc meravellós i extasiada, tot el camí vam anar escoltant Facto Delafe, m'encanten les seves melodies i cada cop que l'escolto, recordo aquell moment, agafada al seient del davant, amb els ulls desorbitats, vocalitzant, perduda i deixada anar, cada cop que recordo aquell moment somric.

Vam pujar al pis, la maria Teresa ens esperava ben contenta, ja havia trucat a la Gloria, venia de camí.

Va escoltar el cor del Jan que bategava amb força, jo estava tranquil·la, sabia que estava be. A partir d'aquí tot es una mica borrós, hi ha moltes coses que he oblidat i no recordo. Va arribar la Gloria, tan amorosa, em va abraçar, estava molt contenta d'estar allà, em va preguntar com em sentia, que necessitava, i jo no sabia que respondre. Ella em va proposar que poséssim musica i que mires a veure que necessitava. Ella estaria a l'habitació tranquil·la, a l'espera del que li pogués demanar.

La va clavar, el que necessitava era estar sola i escoltar musica. Van passar les hores molt ràpid, el Jaume m'acompanyava, estava tranquil, s'estirava als matalassos, m'observava, ballava amb nosaltres.... El vaig sentir molt present.

Ja començava a fer mes mal i ja no era suficient la pilota.

Necessitava molt de moviment, i a base de infinits i camells, connectava amb mi mateixa, no era mal, era una sensació que va molt mes enllà, en aquell

moment, fent respiració connectada, ballant al ritme de Gayatri Mantra, ulls tancant, llàgrimes brotant, despedint-me de la panxa tan preciosa, em sentia molt feliç, gaudint i sentint com ajudava a obrir canal a l'arribada del Jan, ell en aquest moment em necessitava molt, i jo em sentia feliç d'estar present... Per mi era molt important respectar aquest moment tan sagrat i màgic, era el nostre moment...



En algun moment jo vaig sentir que tenia ganes d'emputxar, la Sofia ja havia arribat, i elles em van animar a anar a l'habitació a veure com em sentia. I allà va començar a fer mes mal, jo no sabia que fer, i aquí va començar la part dura del part.

Em vaig bloquejar, no sabia que fer, fins ara tot havia sigut molt fluid, però ara sentia que s'esperava algo de mi. Va ser com aterrar, va entrar la meva ment dedueixo, i amb aquesta les meves pors. Fins ara estava gaudint, sentint, molt connectada i estava com en un altre realitat, com anestesiada i ara no entenia que m'estava passant, no sabia que fer.

La Sofia em va preguntar si volia estar sola i no ho vaig dubtar. Vaig anar canviant de postures emputxant, però ara ja res em calmava, no podia estar quieta, ni tampoc en moviment, estava anclada en el dolor, i en que anés ràpid ja però cada part té un ritme i nosaltres necessitàvem una mica mes de temps, i jo necessitava traspasar tot això...

Em vaig oblidar de respirar de manera connectada, estava tensa, nerviosa, no em podia relaxar. Vaig voler emputxar de nou, vam provar moltes postures diferents, algunes me les anaven proposant elles, la maria Teresa va pujar a fer-me costat, dient-me també lo be que ho estava fent.

Estava esgotada, ja eren les 9 de la nit quan la Gloria em va animar a tocar el Jan, encara hi havia part de la bossa i era flonjo.

En aquell moment alguna cosa en mi va canviar, algo molt salvatge, feroç, protector va sentir que ja estava, que no nomes estava cansada jo, ell portava les mateixes hores que jo treballant, ell ja necessitava sortir, necessitava néixer com es mereixia, estava sent un campió, amb el seu cor bategant tan fort en tot moment, ell ho estava fent tan be!

Ara ja era el moment, ara si que anava de debò, en breu l'agafaria, l'abraçaria, el miraria i l'oloraria per primer cop...

Nomes necessitava un últim cop de ma, vaig començar a cridar com no havia fet, vaig entendre on havia d'anar la força del crit, avall, cap al punt on em tocava la Gloria, en poc temps va tenir el cap mig fora... La gloria ja m'havia avisat que arribat aquest moment, la mires a ella que m'aniria indicant que emputxés a poc a poc. Però jo tenia moltes ganes d'empènyer, la Gloria em va indicar com fer-ho, deixant anar a poc a poc l'aire, i en un moment, va sortir. Li van treure les dues voltes de cordo i ja el tenia a sobre, va ser molt bestia, el meu fill, no m'ho creia, l'estava tocant, al recordar aquesta part no puc parar de plorar. Jo creia que quan el veies ploraria molt i no vaig deixar anar una llàgrima fins el dia següent. Li vaig buscar la mirada, ell ja esperava la meva, necessitava que sapigués que jo estava allà i que no estava sol, que era benvingut..... Va ser un moment molt emocionant perque el Jaume, al veure que ell estava be, que estàvem be, va esclatar a plorar, com mai l'havia vist, va ser increïble, després de tantes hores fent d'apoyo moral i físic va poder deixar-se anar. Una passada, encara ara se'm posa la pell de gallina.

Per mi era molt important parir la placenta i donar-li el valor que te, aquest òrgan que ha nodrit el meu fill durant tota la seva vida mereix tot el meu respecte. Així que tan bon punt va deixar de bategar el cordó vaig tenir necessitat d'empènyer, va ser entre gust i dolor, però treure-la va ser molt significatiu, acabar el procés.

Li vaig tallar el cordó al cap d'una estona, molt màgic, era com si l'alliberés.

La Gloria ens va ajudar molt amb el tema de lactància en el post part immediat, moltes gracies!

El Jaume no va poder dormir mirant-nos, tots tres al llit, allò era increïble, per fi era real.

L'embaràs ha sigut increïble, fent molta feina, tenen raó quan diuen que els/les fills/es venen a trencar esquemes, el part meravellós, també amb els seus moments de superació de pors però el post part.. Ai el post part... Podria escriure moltes pàgines sobre el post part. Només dir que els primers quinze dies, plorava com mai abans havia plorat, era un plor molt profund, molt alliberador, era un plor que deixava anar moltes emocions barrejades.

Amb la Maria Teresa parlàvem casi cada dia, ens ha ajudat tant, tant... dono tantes gracies de haver comptat amb ella....

Encara ara ens felicita cada dia 13, m'encanta, ens pregunta com estem i ens passa informació que creu que ens pugui interessar.

Sense dubte, repetirem, tant a Aura Naixement com amb la Maria Teresa, l'Àngel i la Gloria. Sofia va substituir a la Maria Teresa de part, va ser una incorporació d'última hora i també ens va aportar molta seguretat, es nota l'experiència, li estem molt agraïts.

La Gloria es tendresa i amor pur, la recordaré i desitjo ens pugui acompanyar en algun altre part i naixement.

Moltes gracies per acompanyar-nos en aquest viatge, sempre tindreu un lloc especial als nostres cors.

*- Laura -*