

## **Petit de les meves entranyes.**

20 minuts amb una depressió post part

Oh no! Una altra vegada no! Si només són les 7:40 h del matí. Fa menys d'una hora que t'he donat el pit! De veritat que no n'has tingut prou? Quants cops ens hem aixecat aquesta nit? O va ser ahir? Bfff si segueixo així, em tronaré boja. Si tanco molt fort els ulls, potser em torno a dormir... una ovelleta, dues ovelletes, tres ovelletes... si us plau! Deixa de plorar! Necessito dormir! D'acord, d'acord ja t'agafo però si us plau, no ploris més. Shhh... no ploris, no ploris... vas net, has menjat, has dormit... i quan jo t'agafo: res. Segueixen els plors. Crec que no t'agrada. Quan t'agafa el teu pare calles al moment, i en canvi quan ho faig jo... els crits es multipliquen. Així és molt difícil que tu m'agradis a mi, que no te n'adones?? Crec que m'he passat... Perdó, perdó... suposo que en el fons et dec estimar com diuen totes les mares que estimen als seus fills però estic massa cansada per adonar-me'n. Si, si, segur que és això, oi? Per això penso que estava millor quan tu no hi erets. Pel cansament... Molt bé, ho has aconseguit, ara sóc jo la que ploro, i tu calles eh? Sembla que en el fons t'agradi veure'm així... però que estic dient... si ets tan nadó, tan petit... quina mala sort que has tingut que t'hagi tocat una mare com jo, potser no estava preparada per a ser mare. La natura i la vida m'ho estaven dient. Tres anys buscant-te, tres anys desitjant més que res al món tenir un petit entre nosaltres i ara que per fi et tenim, ara que ens hem deixat tots els nostres estalvis, l'energia i quasi la parella en aconseguir-te... ara crec que m'he equivocat. Sort que vas venir tu sol, i no vàreu ser dos com ens van dir en un inici, no hagués pogut de cap manera, com tampoc puc amb tu. Bé, en el fons crec que esteu els dos aquí davant meu doncs el que ens van dir és que havies reabsorbit al teu germà. No sé molt bé que vol dir i no ho vaig poder preguntar quan vaig tenir l'oportunitat, estava massa xocada, només sé que éreu dos i que el teu germà es va fondre dins meu, o teu. En el fons va tenir sort, cada cop tinc més clar que jo no puc fer-te feliç. Com tampoc hagués pogut fer-lo feliç a ell. No t'entenc i no tinc la paciència per a entendre't. No puc, ho he intentat però no puc. Avui quin dia és? Dimarts! Que bé, avui vindrà la teva àvia 10 minutets quan surti de la seva classe de Pilates que té aquí al costat i abans d'entrar a la feina. Amb una mica de sort podré dutxar-me, pensant-ho bé... ni cal. Total... amb aquest fred no podem sortir de casa. I si sortim i comences a plorar com fas sempre? Tothom ens mira, em diuen coses i em poso molt nerviosa. Em moro de vergonya. Res, que ni em dutxo ni sortirem. De fer millor que no fos dimarts, la visita de l'àvia em posa pitjor. No

entenc perquè mantén la seva classe de gimnàstica en comptes de quedar-se una estona més amb nosaltres, no m'ajuda, ningú m'ajuda... m'he de començar a fer la idea... ara som tu i jo. De veritat que això és per sempre? Vaig fer bé demanant un any d'excedència a la feina? Només han passat tres mesos i ja no puc més! Tenia moltes ganes de cuidar-te, de fer-ho bé, de veritat que creia que seria la millor mare del món, en Pau, el teu pare, no parava de repetir-ho, que il·lusos que érem. Jo no puc, no puc amb això, ja tornen les llàgrimes. Ho sento fill meu, de veritat que ho sento moltíssim... Vull tornar a anar a la Plaça Vella a prendre una cervesa amb les amigues, a sopar els divendres al bar del Ramon, als festivals de música a l'estiu... Amb tu no podré fer res d'això. A més odio tot el que té a veure amb nens, odio Port Aventura i sobre tot, els parcs aquàtics. Però com no ho havia pensat abans?? Tres anys he tingut per pensar-ho... sóc egoista, una nena com diu la teva àvia... vull desaparèixer... no vull viure així, amb aquesta culpa... per fi t'has adormit! Crec que d'esgotament, tant plorar és el que té, els meus braços no et calmen... Són les 7:55 h. Me'n torno a dormir però ja sé que no podré, quan ho intento em venen sempre aquelles imatges del dia del part. Per què? Per què era tan indispensable fer cesària? Els metges em van prometre i re prometre que havia de ser així per la teva salut., però... tot l'embaràs preparant-me per a fer un part natural i va i em diuen que no dilato prou de pressa i que estàs patint massa... ni això vaig saber fer; ni crear-te, ni parir-te. Com ningú se n'adona que tampoc sabré cuidar-te? És obvi, no he complert cap dels requisits. Sóc una mare de mentida, una mare per capritx, jo no ho havia de ser! El món ho sabia, tothom menys nosaltres. I ara que faré amb tu... quan et miro adormidet, tranquil, tan preciós, sé que hauria de somriure, però no puc, de veritat que ho intento però com més m'hi esforço més ganes de plorar m'entren. Almenys et miro, podria no fer-ho... vull trucar al Pau però no són ni les 8:00am. Ell no tindrà cap problema en agafar la trucada però sé que està treballant i que això el desconcentra. Tampoc tinc res a dir-li, però sentir la seva veu em tranquil·litza. Crec que mai havia estat tantes hores tancada dins d'un pis i estic que em pujo per les parets. Avui ha dit que arribarà aviat... cap a les 18:30 h. I una castanya aviat! Si, si, portar una empresa és molta responsabilitat, molta feina, avui en dia els autònoms ja sabem com van, però fins les 18:30??? És una eternitat!! Falten 10 hores i 5 minuts... bfff.. que em diria ell que fes? Que esmorzi, segur. Però no tinc gana, i a sobre em veig com una vaca. Tampoc tinc res a la nevera. Ni llet per a fer-me un cafè. Un cafè? Però si tampoc puc prendre-me'l! Que la cafeïna va a la llet del pit i t'afecta a tu. Bfff.. Això de la maternitat és un engany. A tothom sembla que li senti molt bé i jo no puc amb la meva

ànima. No ho suportó. No està fet per mi. Em poso trista cada cop que ho penso. Em prendre el cafè sol, sense llet així tindrè una excusa per a no donar-te el pit quan et despertis d'aquí res que ja sento que comences a rondinar. De fet m'alimentaria només de cafès, així l'ansietat que m'oprimeix el pit tindria una raó de ser, i aquest tremolor de les mans estaria justificat. I sobretot.. .No hauria de donar-te el pit! Ens va costar tant aconseguir que l'agafessis... Altra vegada vaig necessitar ajuda, algú que m'ensenyés com te l'havia de donar doncs jo sola vaig ser incapaç de fer-ho. L'assessora de lactància et va col·locar i vas començar a menjar, hauria de trucar-la de nou doncs tinc els pits destrossats, però si la truco segur que em diu que ho hauria d'haver fet abans, cada dia que passa em costa més trucar-la, veurà de seguida que no sóc una bona mare... Millor no la truco, total ahir amb el Pau vam decidir que si seguia amb aquest dolor tan horrorós als pits passàrem al biberó. Em moro de ganes de passar-hi però em fa pena. Quan t'alimentes de mi, és l'únic moment en què et puc donar alguna cosa, doncs totes les altres no te les puc oferir. Jo no sé cançons infantils, ni sé jugar amb un nadó que no sap aguantar-se assegut... que fa la gent amb bebès tan petits? Jo no en sé de fer de mare, no valc per això... ho sento, de veritat que ho sento, petit de les meves entranyes... no ploris, no és culpa teva, tothom diu que ets preciós. Espera que m'eixugo les llàgrimes i ja t'agafo... només falten 9 hores 58 minuts perquè arribi el teu pare... tic tac, tic tac...

La depressió post part existeix. Aquesta és molt més freqüent del que ens agradaria i molt menys diagnosticada del que ens podem imaginar. S'estima que una de cada 10 mares patirà depressió post part i amb ella molta angoixa, malestar i fins i tot ideació de suïcidi o de fer mal al nadó, creant unes dificultats de vinculació evidents entre ambdós. En xifres, segons els naixements dels últims anys, podem estimar que unes 40.000 mares espanyoles patiran una depressió post part el proper any, i d'aquestes només seran diagnosticades un 25%. Estem doncs, davant d'una problemàtica social molt important. Donant eines a les mares per a que identifiquin els símptomes i s'atreveixin a demanar ajuda sense vergonya ni por, és el primer pas per a fer unes maternitats més felices i uns nadons més emocionalment sans.