

## Compartir la pèrdua

*«Humanitzar aquesta situació ajuda. Perquè òbviament, quan pateixes un avortament natural, el primer que penses és que has fet alguna cosa malament»*



Una dona embarassada mirant roba de nadó | Bernat Cedó

**Patir un avortament natural és un fet molt comú.** Diuen que un de cada cinc embarassos, té aquest final infeliç. És a dir: que per cada 5 amigues que tens, segurament una n'haurà patit un. Saps quina d'elles és? Segurament no, perquè encara és un tema del que no se'n parla. I és un mal símptoma que no se'n parli, donat l'alt percentatge de probabilitats que hi ha de patir-ne.

**S'anomenen avortaments espontanis aquells avortaments naturals** que passen durant les 20 primeres setmanes de gestació. De fet, el risc més elevat de patir-lo és en les primeres 12 setmanes, per això es repeteix sovint aquella fase de mentides i d'amagar la felicitat de l'anunci de la bonanova. Una etapa que sovint s'allarga fins passat aquest període, per estar segurs que el cigró s'ha agafat bé, i evitar anunciacions que després es converteixen en males notícies. A partir d'aquesta setmana 13, comença la relativa pau del procés gestacional. Relativa.

**Perquè la pèrdua i les males notícies es poden donar a posteriori**, en el que s'anomenen morts fetals (entre les setmanes 20 i 28), i les morts perinatals (entre les 28 setmanes i els primers 7 dies de vida de l'infant). Per sort, tot i que existents i ben reals, les xifres d'aquest tipus de desastres són molt més baixes que les iniciàtiques. El procés de dol, òbviament, és encara més dur.

*El que sí que passa és que aquesta interrupció natural*

---

## *de l'embaràs, és molt habitual. S'han encarregat de visibilitzar darrerament aquesta situació dones valentes com l'artista Paula Bonet o l'escriptora Estel Solé*

**El que sí que passa és que aquesta interrupció natural de l'embaràs**, és molt habitual. S'han encarregat de visibilitzar darrerament aquesta situació dones valentes com l'artista Paula Bonet o l'escriptora Estel Solé. La primera, amb un llibre excel·lent (<https://www.paulabonet.com/portfolio/roedores-cuerpo-de-embarazada-sin-embrion/>). La segona, a través d'unes piulades (<https://twitter.com/estelsole/status/1078552991697915904>) que ens van deixar amb el cor encogit. I l'únic que podem fer és treure'ns el barret, i donar-los les gràcies. Perquè crec que la clau és precisament aquesta: parlar-ne.

**Quan pateixes un avortament natural et calma saber que el teu cos** no és el culpable, sinó que és un fenomen comú, que pot passar, i intentar no optar per l'autodestrucció. Compartir experiències és bàsic: quan sigui i com sigui. Quan la persona estigui llesta per fer-ho i preparada per compartir-ho. Sense tímings.

**Humanitzar aquesta situació ajuda. Perquè òbviament, quan pateixes** un avortament natural, el primer que penses és que has fet alguna cosa malament, o que el teu cos "té una tara", o alguna altra bajanada per l'estil. I haver-ho parlat amb gent propera et calma i normalitza la situació, i fa que puguis entrar en raó i pensar que ja està, ja ho has viscut, i si tot va bé, a la propera la història tindrà un final més feliç. I si ho has parlat amb algú de confiança, preveure el que vindrà, com seran les pèrdues i entomar la situació, t'ajuda a viure-ho amb més normalitat.

## *Un altre dels efectes secundaris d'aquesta vivència va ser, precisament, en el següent embaràs després de la pèrdua*

**Un dels factors més estranys quan vas a urgències perquè alguna cosa** va malament (en el meu cas, unes pèrdues extremes que no donaven cap tipus d'esperança, quan feia unes setmanes que celebràvem el que havia de ser l'arribada de la segona criatura), és que t'atenen al costat de les dones que estan parint. No sé si és així en tots els hospitals, però a mi se m'ha quedat clavat a la retina el fet d'estar esperant a que fós el meu torn, plorant com una madalena, i veient com dones acabades de parir sortien cansades i cofoies amb l'arribada de la criatura. Em va sorprendre que ningú hagués pensat que potser no era el lloc més adequat per fer esperar a una dona embarassada que estava perdent la criatura.

**Un altre dels efectes secundaris d'aquesta vivència va ser, precisament,** en el següent embaràs després de la pèrdua. El dol inicial va ser menys dur de l'esperat, però en canvi, al tornar a tenir un test positiu entre les mans, la por s'havia multiplicat exponencialment, la sensació que alguna cosa anava malament es repetia. Així que l'angoixa va aparèixer molt després. Un estrany procés de dol, que enlloc de viure's en aquell primer moment, apareixia ara. Com tot, les etapes passant, i aviat l'alegria ho inunda tot de nou.

**Repetim l'exercici inicial: penseu mentalment en cinc dones del vostre voltant.** Quina

d'elles ha patit un avortament natural? Si no ho sabeu, és perquè alguna cosa encara ens cohibeix de parlar-ne. I no hauria de ser així.

*Apunt important: Aquest article el vaig escriure fa uns mesos perquè ara mateix estic inoperativa, gaudint del permís de maternitat per entomar l'arribada d'una nova criatura, tal i com explicava aquí (<https://www.naciodigital.cat/noticia/181629/tinc/lumbalgia>) .*