



Los meses que sobrevienen después de tener un bebé son una mezcla de grandes

cambios en los que se experimentan sensaciones y

emociones muy intensas y, además, desconcertantes

En nuestra cultura, la maternidad representa un período de gran celebración, pero también implica un reto a nuestro bienestar. Muchas veces asumimos nuestro papel de madres como «nutridoras de tiempo completo» y enterramos nuestras propias necesidades de compañía de otros adultos, de recibir atención y cuidado, de sexualidad. Un buen número de nosotras estamos bajo estrés crónico ocasionado por el ajuste al rol de madre, esposa, amante y trabajadora. Esto nos hace descuidar nuestra salud física y mental, aun para aquellas de nosotras que deseamos fervientemente convertirnos en madres y no tenemos problemas de índole económica, de ayuda y apoyo adecuados y de la cercanía de familiares y amigos. El estrés es aún mayor en mujeres de recursos económicos limitados o que carecen de un buen sistema de apoyo social, así como en las que no deseaban el embarazo.

La maternidad puede ser un tiempo de introspección y desarrollo personal. La tarea realizada en el parto y la lactancia nos permite sentir gran respeto por nuestro cuerpo. A través del cuidado, el juego y la protección al bebé descubrimos nuevas dimensiones de ese sentimiento llamado amor



Fotografía: Editorial OB STARE

POSTPARTO

Guadalupe Trueba

**Educadora perinatal y doula profesional
Méjico, D.F.**

Muchas de nosotras nos enfrentamos, como nunca antes, a la tarea de ser no sólo mujeres sino también cuidadoras, ya que el bebé depende total y completamente de nuestras habilidades, recursos, fortaleza y, sobre todo, de nuestro amor.

La experiencia del postparto es una experiencia física, emocional, espiritual y social, y los ajustes que tenemos que realizar en este período de nuestras vidas resultan muy abrumadores

Muchas mujeres describen tres fases del período del postparto. Durante los primeros días después del parto, se tiene que lidiar con los efectos físicos y emocionales de haber dado a luz al hijo. En los siguientes meses, se aprende el significado de «ser padres», y nos ajustamos a la vida con el bebé. Eventualmente, después de que la vida cotidiana se ha restablecido (usualmente en la segunda mitad del primer año después del nacimiento), comenzamos a enfrentarnos con muchas otras de las situaciones que resultan de la experiencia de ser madres. Esto no significa que estas fases siempre ocurran de esa manera o en esos períodos, ni los ajustes terminarán al finalizar este año decisivo en nuestras vidas. Se pueden presentar algunos de estos sentimientos a diferentes tiempos y en diferentes niveles de intensidad en los años subsecuentes. El postparto, como el parto, es una experiencia muy individual.

La Primera Fase: transición hacia la maternidad

Durante los primeros días del postparto se lleva a cabo la transición del embarazo a la maternidad. Éstos son tiempos de enormes cambios; físicamente, nuestro organismo se recupera del esfuerzo que representó el dar a luz y comenzar a

amamantar al bebé. Emocionalmente tenemos muchos sentimientos que van desde la excitación y la alegría hasta el sentirnos exhaustas, con incertidumbre y tristeza. La manera como evolucionó el evento del nacimiento puede afectar también la forma como nos sentimos. Si la experiencia del parto resultó altamente satisfactoria en cuanto a las expectativas que teníamos ante esta tarea, el concepto de sí mismas se traduce en sentimientos de orgullo, confianza y mayor seguridad ante el reto que representa la maternidad. Si, en cambio, el parto no resultó como esperábamos, es decir, se presentaron complicaciones, se efectuaron intervenciones o

procedimientos médicos no esperados, no pudimos o no supimos ser las protagonistas del evento... en pocas palabras, no tuvimos una experiencia plena y satisfactoria, los sentimientos pueden ser de incompetencia y falta de confianza a pesar del apoyo que tengamos de la pareja, familiares y amigos.

Si el parto resultó una buena experiencia y el bebé está sano, una se siente increíblemente feliz, muy aliviada y orgullosa de lo que se ha logrado a través del esfuerzo y el trabajo que representó el dar a luz

Dentro de los primeros días después de nacido el bebé, es común que se experimenten sentimientos que nos llenan de confusión. A estas emociones se las conoce como «la tristeza del postparto». Ésta puede aparecer con emociones de inexplicable tristeza, pero también con franca depresión que nos incapacita temporalmente. Se llora inesperadamente y sin haber explicación alguna, o se tienen alarmantes preocupaciones sobre la habilidad para atender adecuadamente al bebé o sentir que carecemos de sentimientos maternales. Muchas de nosotras tenemos sueños y fantasías que nos preocupan porque van relacionadas con la salud y el bienestar del bebito y de que algo terrible le suceda.

Los cambios hormonales que ocurren en los días posteriores al nacimiento pueden ser en parte la razón de estas altas y bajas en nuestro estado de ánimo, y la depresión se puede intensificar cuando se está físicamente agotada, anémica o exhausta por la falta de sueño al tener que despertarse repetidamente por las noches para alimentar al bebé. Normalmente, estos sentimientos duran uno o dos días, y comienzan a desaparecer cuando se adquiere seguridad con los cuidados del bebé y cuando la confianza en nuestra habilidad va creciendo conforme lo vamos conociendo mejor. Platicar con la pareja, familiares y amigos sobre nuestros sentimientos, emociones y preocupaciones ayuda a sobrellevar estos momentos y disminuir el período de esta tristeza o depresión postparto.

Cuando la depresión dura más de unos cuantos días y nos sentimos abatidas, sin ganas de atender al bebito, abandonadas en la cama, sin cuidar de nuestro arreglo personal y teniendo inclusive pensamientos devastadores es conveniente buscar ayuda profesional.


La segunda fase: el ajuste a la convivencia con el bebé

Es durante los primeros meses después del nacimiento que aprendemos lo que realmente significa tener un bebé en

nuestra vida. Muchas mujeres describen el postparto temprano como un período de caos y desorganización que se va resolviendo conforme pasa el tiempo y encuentran la mejor forma de cooperar con los cambios que van ocurriendo.

«Aunque al principio no tengamos deseo de mantener relaciones sexuales, sí necesitamos contacto físico, caricias y amor»

De todas las situaciones que ocurren durante el postparto, la fatiga es uno de los problemas que más agobia a los nuevos padres. Tarde o temprano, todos nos sentimos al borde de un colapso por la falta de descanso debido a noches y noches de sueño interrumpido. Para algunos, esto ocurre por algunas semanas, mientras que para otros puede prolongarse durante meses. Adicionalmente, la nueva madre tiene algunas otras molestias físicas que incrementan su fatiga. Las más comunes, y que duran de dos a tres semanas, son los sudores nocturnos, la pérdida del apetito, la sed constante y la constipación. Si además se ha tenido una episiotomía o bien una cesárea, las molestias de la recuperación incrementan la incomodidad.



TommyTab
Un baño de bienestar...

- Original, sencillo, seguro y práctico.
- Creado por comadronas y pediatras para asegurar el bienestar y relajación del bebé.
- Recomendado desde el primer día de vida hasta los dos años.
- Indicaciones terapéuticas: Alivia los cólicos del lactante y los trastornos del sueño.
- Resultados óptimos con bebés prematuros.

...para un comienzo suave en su vida.

Para más información: "El bebé Aventurero" c/ Llobatona, 6-8. 08840 Viladecans - Barcelona Tel: 93 637 08 44 - fax: 93 647 95 43
Internet: web: www.domovital.com - e-mail: bbaventurero@retemail.es



Fotografía: Editorial OB STARE

En cuanto a la sexualidad se refiere, muchas mujeres nos sentimos con falta de interés en reanudar las relaciones sexuales por algún tiempo. Esto puede ser resultado de los ajustes a la maternidad. Nos sentimos exhaustas por el desgaste que representa el cuidado del bebé o bien miedo al dolor causado por la episiotomía y la falta de lubricación vaginal por la baja en estrógenos. Sin embargo, la necesidad de contacto físico, caricias y amor son indispensables para sentirnos confiadas y seguras. Si bien podemos no tener deseos de coito, esto no implica que se busque abstenerse de todo contacto físico. La mujer, debido a todos los cambios que están ocurriendo a nivel físico y emocional, necesita confirmar que su pareja la ama y la desea, por lo que deben buscarse formas alternativas de expresarse amor y cariño como parte fundamental para contrarrestar el estrés que representa este período en su vida como pareja.

«Es normal que al principio nos invadan sentimientos y conflictos internos, pensamientos y miedos»

Se aprende a ser madre con un hijo en brazos. Nuestra cultura nos ha hecho creer que, por el hecho de ser mujeres, supuestamente debemos saber cómo cuidar de nuestros bebés. La tarea no es así de fácil. Se aprende a ser madre a través del ensayo y el error, y es la experiencia de día a día la que nos va mostrando el camino. No debemos esperar sentirnos felices con nuestro rol de madre todo el tiempo. Por ejemplo, cuando el bebé duerme por períodos prolongados, se despierta para amamantar, nos sonríe al terminar y se queda dormido de nuevo, el negocio de ser madre resulta una verdadera dulzura, pero cuando tiene cólico y no deja de llorar por horas y horas, la paciencia y la tolerancia pueden llegar a límites indescifrables.

No hay nada más desesperante que escuchar el llanto constante de un bebé y no encontrar la manera de calmarlo. En estos casos, los sentimientos de los padres son de impotencia, culpabilidad y enojo muy comprensibles. Hay que recordar, sin embargo, que la naturaleza es tan maravillosa que la madre que amamanta de forma exclusiva a su bebé produce grandes cantidades de prolactina (hormona de la ternura), que la hace sentirse más dispuesta a pesar del cansancio y el sueño.

La tercera etapa: el regreso a la vida cotidiana

Una vez que la vida con el bebé nos impacta por completo, muchos sentimientos y conflictos internos, pensamientos y miedos pueden surgir. La mujer supone que es su deber sentirse siempre feliz ahora que es madre, pero tiene sentimientos ambivalentes. Quizás tiene que regresar a su trabajo y teme perder contacto con su bebé por las horas de ausencia de casa; no puede cubrir personalmente las necesidades de su hijo todo el tiempo y no tiene tiempo para atender otros intereses. Siente que ha perdido su independencia, se siente confusa al pensar que nada podrá ser como antes. En pocas palabras, necesita que alguien cuide de ella también.

Ser mamá no es una tarea fácil. Los ajustes en los primeros meses requieren de mucho amor, amor desinteresado como el que naturalmente se tiene por los hijos. A pesar de los momentos difíciles, el postparto resulta ser una experiencia maravillosa cuando vamos descubriendo en nuestros bebés su clara y apacible mirada, su sonrisa y, sobre todo, la maravilla de ver en ellos el milagro de una nueva existencia y el valor que representa poderles dar el mejor inicio de una relación para toda la vida...

Este artículo apareció publicado por primera vez en la Revista *Conversando entre Parteras*, nº 22, invierno de 1998