

# Período perinatal y parentalidad: hablemos del posparto

5 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 14 min

El puerperio o posparto es un período que puede abarcar desde la llamada cuarentena (más orientada al aspecto físico) hasta los dos años de vida del bebé (desde la óptica psicológica y emocional).

Podría decirse que el posparto es ese destino al que llegamos tras el viaje del embarazo y el parto, sin saber muy bien cómo será (por mucho que nos puedan hablar de qué nos vamos a encontrar o cómo nos vamos a sentir). Quizás la maternidad y la paternidad fue muy deseada y buscada durante largo tiempo, o tal vez inesperada con la necesidad de asimilar la llegada del bebé o bebés, es posible que hayáis hecho un largo camino con tratamientos de fertilidad, o que vuestro bebé llegue tras una pérdida previa que ya os tocó transitar.

En este sentido, el parto es un acontecimiento vital, de gran relevancia, que supone un rito de paso en sí mismo, y con unas características psicológicas y emocionales específicas (debido al escenario neurohormonal que se da). Estas características hacen que el parto sea un acontecimiento inolvidable, un recuerdo agradable o por el contrario un momento que desearíamos no repetir ni recordar. Por eso mismo, no todas las mujeres ni las familias llegan al posparto de la misma manera, ni se "tiene que" vivir igual. Cada maternidad y paternidad es única, junto al bebé o bebés que acaban de nacer.

Acaba de nacer tu bebé y aún estás asimilando el cambio, puede que aún con la sensación de enamoramiento y "planeta parto" que puede darse en este, puede que intentando integrar un parto intervenido o una cesárea con cicatrices en tu cuerpo, puede que con sensación de temor o alerta porque no era lo que esperabas o realmente sentiste miedo, puede que con visitas a neonatos porque tu bebé necesita observación o nació antes de lo esperado en un parto prematuro...

Nace un bebé y a la vez nace una madre y un padre (no importa si es la primera o la tercera vez). Son grandes cambios que necesitan su tiempo, no solo a nivel físico, sino también emocional y psicológico. Acaso esto sea lo esencial del postparto: el cambio de ritmo (que ya se viene preparando durante lo embarazo). De un ritmo con tiempos y horarios de adultos, se pasa a otro más pausado, ajustado a las necesidades del bebé, que aún desconoce la diferencia entre el día y la noche, con otro tipo de lenguaje más emocional y no verbal... y muchas veces completamente diferente al ritmo al que estamos acostumbrados. La naturaleza los preparó para este "frenazo" del posparto, porque criar necesita tiempo, mimo y presencia (muchas veces incompatibles con las exigencias de la vida actual).

Las necesidades del bebé son las de: alimento, contacto, calor y amor. Como bien dice el neonatólogo Nils Bergman "el hábitat del bebé es el cuerpo de la madre". Es decir, todo lo que el bebé necesita existe en el cuerpo de su madre, y de ahí la importancia del contacto y la no separación de la díada madre-bebé. El bebé cuando nace se encuentra en un medio completamente diferente al útero materno, y le hace falta tiempo y maduración para ir habituándose. Por eso se habla de la exteroxestación, que es el período de los 9 meses (tras 9 meses dentro) y que se caracteriza por la necesidad de contacto continuo (durante el día y la noche), como "base" desde la que conocer, explorar e integrar el mundo que lo rodea.

Esta dependencia tan extrema con la que nacemos: de contacto, calor, alimento y amor puede llegar a abrumar en un inicio, y generar sentimientos de ambivalencia en la madre y/o el padre/pareja. No es incompatible con el amor que se le tiene al bebé, sino pensamientos y sentimientos comunes en un momento de cambios: de identidad (pasamos a ser madres y/o padres), de rutinas, corporales, en la vida que teníamos antes etc.



Hablamos de que el recién nacido necesita: alimento, contacto, calor y amor. Y en esta diada que el bebé y la madre forman, ella necesitará también cuidado, apoyo, sostén y descanso (todo lo que pueda, teniendo en cuenta los frecuentes despertar del bebé y la atención que necesita). La madre para poder cuidar, necesita ser cuidada. En este apoyo a las necesidades de la madre, el padre y/o pareja y la familia o tribu, realizan un papel esencial: ocuparse de la logística de la casa, preparar comidas para llevarles, darle descanso los primeros días y semanas para que se vayan recuperando del parto y encontrando el propio ritmo, ofrecer llevar los otros peques de la casa (si los hay) a dar un paseo... Estas pueden ser opciones que ayuden a pasar los primeros momentos tras el nacimiento. Todo esto sin olvidarse de preguntar qué necesitan, porque cada situación es diferente y debemos tenerlo en cuenta (también es ideal, poder hablarlo en pareja para dejar claros temas relacionados con las visitas, horarios, logística...).

Muchas veces, las expectativas que se tienen chocan con la realidad: sobre cómo imaginabas el parto, las emociones que ibas a sentir o no sentir, la imagen que teníais del bebé, el momento de conocerlo, la lactancia, las horas de descanso... Si hay mucha diferencia entre estas expectativas y la realidad, puede aparecer frustración, tristeza, dudas o ansiedad por momentos; o todo lo contrario. A veces, también necesitaremos hacer uno "duelo" por las cosas que no fueron como esperábamos, para así aceptar las que son. Hay que darse tiempo y tener paciencia para integrar este cambio de ritmo, aunque hay veces que parece que pasa muy lentamente.

Con respeto al sueño, es normal que vuestro bebé despierte con frecuencia durante la noche (solo un tanto por ciento muy bajo de bebés duerme toda la noche desde los primeros días o semanas). El sueño va evolucionando y madurando a medida que pasan los meses. También será normal que vuestro bebé quiera dormir en brazos y/o pegadito a vuestro cuerpo (principalmente al de mamá, que es lo que conoce a la perfección: su olor, su voz, el latido del corazón...). El porteo y el colecho (dormir en la misma cama o en la cuna en el mismo cuarto) facilitará calmar los despertar nocturnos y la conciliación del sueño (si os sienten cerca las respiraciones se sincronizan para dormir, y los bebés se sienten protegidos con el contacto). Esto no significa que no pueda dormir plácidamente en la cuna, o en otro cuarto, cada bebé es diferente. Como familia, lo ideal es que las decisiones que toméis sean con base en un bienestar general, teniendo en cuenta las etapas evolutivas y de desarrollo del bebé.

En ningún momento un bebé "manipula para que lo cojamos" o se "mal acostumbra" a los brazos, al contrario, los seres humanos necesitamos ese contacto estrecho para sentirnos protegidos, para asegurarnos la vinculación de las personas que nos cuidan, y poder aprender de nuestro entorno. Nacemos muy dependientes para, poco a poco, poder ser más autónomos.

La lactancia, además de alimento, es la herramienta por excelencia para la vinculación y establecimiento de un apego seguro y saludable. Decidas dar el pecho, lactancia mixta o artificial, siempre puedes asesorarte con profesionales formadas para elegir la opción más adecuada para ti y para tu bebé con información basada en la evidencia científica, y siempre desde el respeto a la elección que tomes.



El posparto es un período de adaptación vital, en el que la vida que teníamos antes pasa a ser otra. En toda transición hay falta de tiempo, apoyo y mimo con los cambios. Por eso, el papel del padre/pareja es tan importante para que la madre pueda cuidar del bebé que acaba de nacer, apoyar en las decisiones con respeto a la lactancia, ocuparse de las tareas de la casa, organizar papeles, ocuparse de cambios de pañal, baños o darle cariño a ambos. Es un papel diferente al de la madre, y siempre un papel esencial. Porque la pareja (si existe) también pasa por un momento de transformación: cambian los ritmos, cambia el tiempo de compartir, cambia la sexualidad, cambian las prioridades con un bebé que necesita la presencia casi continua, cambian los tiempos de atención a los otros hijos (si los hay). Y en ese cuidado también entra el resto de la familia, respetando en todo momento las necesidades de la madre y el bebé, los tiempos para estar y dejar descansar etc. y también la tribu que acompaña, sea desde la amistad, desde los grupos virtuales, desde las reuniones presenciales (lactancia, crianza, ejercicio etc.).

Cuenta tu parto las veces que necesites, habla con otras madres para saber que lo que te sucede probablemente no solo te suceda a ti, confía en tu instinto, tu manera de maternar es única, no tiene por que corresponderse con la que sale en la televisión o la que las mujeres de tu familia tuvieron, o la que tú creías que ibas a tener durante lo embarazo o antes de dar la luz. La maternidad está siempre en construcción. Lo mismo sucede con la paternidad, que muchas veces choca con los mandatos de género con respeto al cuidado, a la expresión de emociones o al papel en la crianza y educaciones de los hijos y hijas.

Si queremos incluir la parte psicológica y emocional de este momento, toca hablar también de los trastornos que se pueden dar con respeto a la salud mental de las madres:

El Maternity Blues puede aparecer en aproximadamente un 80 % de las mujeres después de dar la luz con signos como: insomnio, episodios de llanto, cansancio, tristeza y desbordamiento. Su origen se relaciona con los cambios hormonales que se dan durante el embarazo, parto y posparto, y puede aparecer en las primeras horas o semanas después de dar a luz para después ir desapareciendo tras esas horas o semanas. Permitirse poder expresar la emoción, hablarlo con naturalidad o descansar dentro de lo que puedas ayudará a transitarlo de una manera más llevadera.

Algunas veces se puede confundir el Maternity Blues con la Depresión Posparto, que aparece en un 15% de las mujeres tras lo parto, y los síntomas se pueden dar ya en el embarazo. La depresión posparto es la llamada "depresión sonriente" porque aunque exista un gran malestar: insomnio, preocupación, tristeza, falta de disfrute, dificultades para vincularse con el bebé, desesperanza, miedo a hacerse daño a sí misma o al bebé, irritabilidad... Muchas mujeres sienten culpa por sentirse de esta manera con respeto a su bebé, o en un momento en el que aparentemente deben sentirse felices y agradecidas; por lo que intentan disimular tras una sonrisa todo el sufrimiento que hay detrás. Comprender que la depresión posparto es un trastorno más común del que pensamos, poder hablar de cómo te sientes nada más aparezcan los primeros síntomas y buscar ayuda de profesionales para el tratamiento adecuado (fármacos compatibles con la lactancia y terapia psicológica); además del apoyo de las personas de tu entorno, supondrá en la gran mayoría de los casos una reducción de los síntomas y mejora a corto plazo.

Los trastornos de ansiedad o la psicosis puerperal (en menos proporción) también pueden aparecer durante el posparto generando un malestar en la madre, bebé y familia en general. Dentro de los trastornos de ansiedad, si el parto se vivió de manera traumática, la madre o la pareja pueden mostrar síntomas de trastorno de tensión postraumática (pesadillas, ansiedad, imágenes recurrentes del momento traumático...) que generan un malestar elevado que puede derivar en una gran dificultad en la vinculación con el bebé, y al no deseo de volver a tener otro

embarazo para evitar el momento del parto.

Hablar de la salud mental materna en el posparto, y cuidarla, es un deber de profesionales y un derecho de las mujeres, bebés y familias para un bienestar individual y social. Cuidar a las madres es cuidar las futuras generaciones. Por eso es importante poder hablar de cómo nos sentimos en el posparto, y así poder buscar ayuda especializada para acompañarnos si fuera necesario.

No quisiera acabar este artículo sin hablar del posparto en duelo. Un posparto en el que el cuerpo de la madre, preparado para recibir un bebé o bebés, se encuentra ante el dolor de la pérdida. En este posparto, en el que se pasó por un proceso de parto también, la madre, el padre o la pareja necesitan aún más (a su ritmo, por supuesto) poder integrar la pérdida. La madre hará un camino que irá desde el cuerpo (decidir cortar la subida de leche, por ejemplo o extraerla para donarla), hasta otras esferas más emocionales y psicológicas. El duelo no es algo patológico, pero sí necesita ser validado, acompañado y verbalizado para poder integrarlo: con la familia, con los amigos, con grupos de apoyo, y en caso de que sientas que te desborda, con profesionales especializados.

Es por eso que hablar del parto, de la lactancia y de la crianza, compartir con otras mujeres/hombres y familias que pasan por el mismo momento (sean nuestro grupo de referencia familiar, de amistades o no) puede servir como desahogo y a la vez como validación de esta nueva etapa y experiencia en la que os embarcásteis. Es una etapa que tiene sus luces y sus sombras, agota, alegra y abruma a partes iguales muchas veces.

Así, será siempre una aventura con la que aprender y en la que crecer en los hilos de la vinculación que se teje en la crianza con los hijos y hijas (los que están, y los que quedaron por poco tiempo).

**Natalia Melena Sebastián.** Psicóloga especializada en Psicología Perinatal y técnica del Programa de atención perinatal de la Fundación Meniños