Período perinatal e parentalidade: falemos do posparto

5 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 14 min

O puerperio ou posparto é un período que pode abarcar desde a chamada corentena (máis orientada ao aspecto físico) ata os dous anos de vida do bebé (desde a óptica psicolóxica e emocional).

Podería dicirse que o posparto é ese destino ao que chegamos tras a viaxe do embarazo e o parto, sen saber moi ben como será (por moito que nos poidan falar de que nos imos atopar ou como nos imos sentir). Quizais a maternidade e a paternidade foi moi desexada e buscada durante longo tempo, ou talvez inesperada con necesidade de asimilar a chegada do bebé ou bebés, é posible que fixésedes un longo camiño con tratamentos de fertilidade, ou que o voso bebé chegue tras unha perda previa que xa vos tocou transitar.

Neste sentido, o parto é un acontecemento vital, de gran relevancia, que supón un rito de paso en si mesmo, e cunhas características psicolóxicas e emocionais específicas (debido ao escenario neurohormonal que se dá). Estas características fan que o parto sexa un acontecemento inesquecible, un recordo agradable ou pola contra un momento que desexariamos non repetir nin lembrar. Por iso mesmo, non todas as mulleres nin as familias chegan ao posparto da mesma maneira, nin se "ten que" vivir igual. Cada maternidade e paternidade é única, xunto ao bebé ou bebés que acaban de nacer.

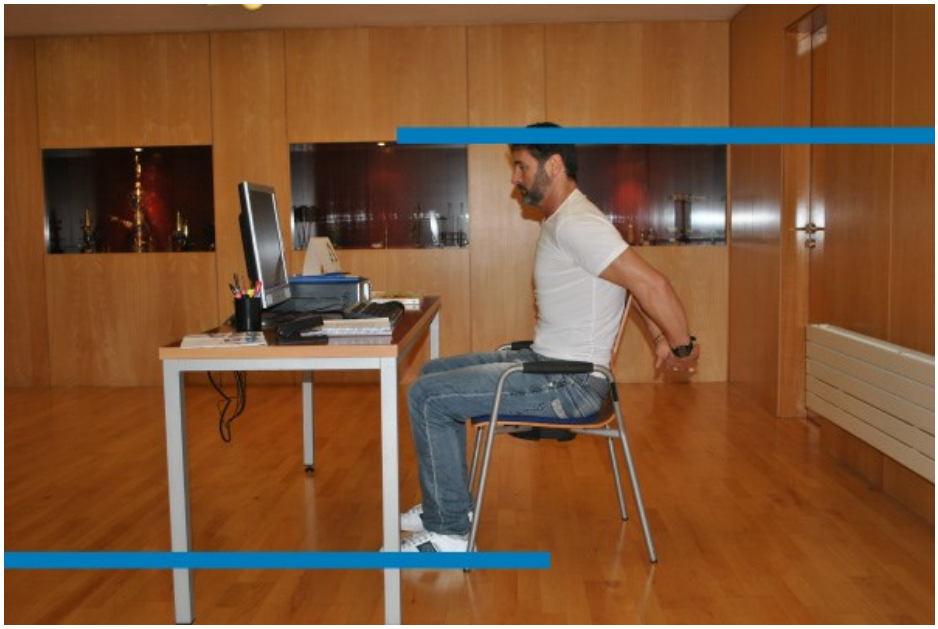
Acaba de nacer o teu bebé e aínda estás a asimilar o cambio, poida que aínda coa sensación de namoramento e "planeta parto" que pode darse neste, poida que tentando integrar un parto intervido ou unha cesárea con cicatrices no teu corpo, poida que con sensación de temor ou alerta porque non era o que esperabas ou realmente sentiches medo, poida que con visitas a neonatos porque o teu bebé necesita observación ou naceu antes do esperado nun parto prematuro...

Nace un bebé e á vez nace unha nai e un pai (non importa se é a primeira ou a terceira vez). Son grandes cambios que necesitan o seu tempo, non só a nivel físico, senón tamén emocional e psicolóxico. Seica isto sexa o esencial do posparto: o cambio de ritmo (que xa se vén preparando durante o embarazo). Dun ritmo con tempos e horarios de adultos, pásase a outro máis pausado, axustado ás necesidades do bebé, que aínda descoñece a diferenza entre o día e a noite, con outro tipo de linguaxe máis emocional e non verbal... e moitas veces completamente diferente ao ritmo ao que estamos afeitos. A natureza preparounos para esta "freada" do posparto, porque criar necesita tempo, mimo e presenza (moitas veces incompatibles coas esixencias da vida actual).

As necesidades do bebé son as de: alimento, contacto, calor e amor. Como ben di o neonatólogo Nils Bergman "o hábitat do bebé é o corpo da nai". É dicir, todo o que o bebé necesita existe no corpo da súa nai, e de aí a importancia do contacto e a non separación da diada nai-bebé. O bebé cando nace atópase nun medio completamente diferente ao útero materno, e faille falta

tempo e maduración para ir habituándose. Por iso fálase da exteroxestación, que é o período dos 9 meses fora (tras 9 meses dentro) e que se caracteriza pola necesidade de contacto continuo (durante o día e a noite), como "base" desde a que coñecer, explorar e integrar o mundo que o rodea.

Esta dependencia tan extrema coa que nacemos: de contacto, calor, alimento e amor pode chegar a atafegar nun inicio, e xerar sentimentos de ambivalencia na nai e/ou o pai/parella. Non é incompatible co amor que se lle ten ao bebé, senón pensamentos e sentimentos comúns nun momento de cambios: de identidade (pasamos a ser nais e/ou pais), de rutinas, corporais, na vida que tiñamos antes etc.



Falamos de que o bebé que acaba de nacer necesita: alimento, contacto, calor e amor. E nesta diada que o bebé e a nai forman, ela necesitará tamén coidado, apoio, sostén e descanso (todo o que poida, tendo en conta os frecuentes espertares do bebé e a atención que necesita). A nai para poder coidar, necesita ser coidada. Neste apoio ás necesidades da nai, o pai e/ou parella e a familia ou tribo, realizan un papel esencial: ocuparse da loxística da casa, preparar comidas para levarlles, darlle descanso os primeiros días e semanas para que se vaian recuperando do parto e atopando o propio ritmo, ofrecer levar os outros peques da casa (se os hai) a dar un paseo... Estas poden ser opcións que axuden a pasar os primeiros momentos tras o nacemento. Todo isto sen esquecerse de preguntar que necesitan, porque cada situación é diferente e debemos telo en conta (tamén é ideal, poder falalo en parella para deixar claros temas relacionados coas visitas, horarios, loxística...).

Moitas veces, as expectativas que se teñen chocan coa realidade: sobre como imaxinabas o parto, as emocións que ías sentir ou non sentir, a imaxe que tiñades do bebé, o momento de coñecelo, a lactación, as horas de descanso... Se hai moita diferenza entre estas expectativas e a realidade, pode aparecer frustración, tristeza, dúbidas ou ansiedade por momentos, ou todo o contrario. Ás veces, necesitaremos facer un "dó" polas cousas que non foron como esperabamos, para así aceptar as que son. Hai que darse tempo e ter paciencia para integrar este cambio de ritmo, aínda que hai veces que parece que pasa moi lentamente.

Con respecto ao sono, é normal que o voso bebé esperte con frecuencia durante a noite (un tanto por cento moi baixo de bebés dorme toda a noite desde os primeiros días ou semanas). O sono vai evolucionando e madurando a medida que pasan os meses. Tamén será normal que o voso bebé queira durmir en brazos e/ou pegadiño ao voso corpo (principalmente ao de mamá, que é o que coñece á perfección: o seu cheiro, a súa voz, o latexo do corazón...). O coleo e o coleito (durmir na mesma cama ou no berce no mesmo cuarto) facilitará acougar os espertares nocturnos e a conciliación do sono (se vos senten preto as respiracións sincronízanse para durmir, e os bebés séntense protexidos co contacto). Isto non significa que non poida durmir placidamente no berce, ou noutro cuarto, cada bebé é diferente. Como familia, o ideal é que as decisións que tomedes sexan con base nun benestar xeral, tendo en conta as etapas evolutivas e de desenvolvemento do bebé.

En ningún momento un bebé "manipula para que o collamos" ou se "mal afai" aos brazos, ao contrario, os seres humanos necesitamos ese contacto estreito para sentirnos protexidos, para asegurarnos a vinculación das persoas que nos coidan, e poder aprender da nosa contorna. Nacemos moi dependentes para, aos poucos, poder ser máis autónomos.

A lactación, ademais de alimento, é a ferramenta por excelencia para a vinculación e establecemento dun apego seguro e saudable. Decidas dar o peito, lactación mixta ou artificial, sempre podes asesorarte con profesionais formadas para elixir a opción máis adecuada para ti e para o teu bebé con información baseada na evidencia científica, e sempre desde o respecto á elección que tomes.



O posparto é un período de adaptación vital, no que a vida que tiñamos antes pasa a ser outra. En toda transición hai falta de tempo, apoio e mimo cos cambios. Por iso, o papel do pai/parella é tan importante para que a nai poida coidar do bebé que acaba de nacer, apoiar nas decisións con respecto á lactación, ocuparse das tarefas da casa, organizar papeis, ocuparse de cambios de cueiro, baños ou darlle agarimo a ambos. É un papel diferente ao da nai, e sempre un papel esencial. Porque a parella (se existe) tamén pasa por un momento de transformación: cambian os ritmos, cambia o tempo de compartir, cambia a sexualidade, cambian as prioridades cun bebé

que necesita a presenza case continua, cambian os tempos de atención aos outros fillos (se os hai). E nese coidado tamén entra o resto da familia, respectando en todo momento as necesidades da nai e o bebé, os tempos para estar e deixar descansar etc. e tamén a tribo que acompaña, sexa desde a amizade, desde os grupos virtuais, desde as reunións presenciais (lactación, crianza, exercicio etc.).

Conta o teu parto as veces que necesites, fala con outras nais para saber que o que che sucede probablemente non só che suceda a ti, confía no teu instinto, a túa maneira de maternar é única, non ten por que corresponderse coa que sae na televisión ou a que as mulleres da túa familia tiveron, ou a que ti crías que ías ter durante o embarazo ou antes de dar a luz. A maternidade está sempre en construción. O mesmo sucede coa paternidade, que moitas veces choca cos mandatos de xénero con respecto ao coidado, á expresión de emocións ou ao papel na crianza e educacións dos fillos e fillas.

Se queremos incluír a parte psicolóxica e emocional deste momento, toca falar tamén dos trastornos que se poden dar con respecto á saúde mental das nais:

O Maternity Blues pode aparecer en aproximadamente un 80 % das mulleres despois de dar a luz con signos como: insomnio, episodios de pranto, cansazo, tristeza e desbordamento. A súa orixe relaciónase cos cambios hormonais que se dan durante o embarazo, parto e posparto, e pode aparecer nas primeiras horas ou semanas despois de dar a luz para despois ir desaparecendo tras esas horas ou semanas. Permitirse poder expresar a emoción, falalo con naturalidade ou descansar dentro do que poidas axudará a transitalo dunha maneira máis levadía.

Algunhas veces pódese confundir o Maternity Blues coa Depresión Posparto, que aparece nun 15% das mulleres tras o parto, e os síntomas pódense dar xa no embarazo. A depresión posparto é a chamada “depresión riseira” porque aínda que exista un gran malestar: insomnio, preocupación, tristeza, falta de goce, dificultades para vincularse co bebé, desesperanza, medo a facerse dano a si mesma ou ao bebé, irritabilidade... Moitas mulleres senten culpa por sentirse desta maneira con respecto ao seu bebé, ou nun momento no que aparentemente deben sentirse felices e agradecidas; polo que tentan disimular tras un sorriso todo o sufrimento que hai detrás. Comprender que a depresión posparto é un trastorno máis común do que pensamos, poder falar de como te sentes nada máis aparezan os primeiros síntomas e buscar axuda de profesionais para o tratamento adecuado (fármacos compatibles coa lactación e terapia psicolóxica); ademais do apoio das persoas da túa contorna, supoñerá na gran maioría dos casos unha redución dos síntomas e mellora a curto prazo.

Os trastornos de ansiedade ou a psicose puerperal (en menos proporción) tamén poden aparecer durante o posparto xerando un malestar na nai, bebé e familia en xeral. Dentro dos trastornos de ansiedade, se o parto se viviu de maneira traumática, a nai ou a parella poden mostrar síntomas de trastorno de tensión postraumática (pesadelos, ansiedade, imaxes recorrentes do momento traumático...) que xeran un malestar elevado que pode derivar nunha gran dificultade na vinculación co bebé, e ao non desexo de volver ter outro embarazo para evitar o momento do parto.

Falar da saúde mental materna no posparto, e coidala, é un deber de profesionais e un dereito das mulleres, bebés e familias para un benestar individual e social. Coidar as nais é coidar as futuras

xeracións. Por iso é importante poder falar de como nos sentimos no posparto, e así poder buscar axuda especializada para acompañarnos se fose necesario.

Non quixera acabar este artigo sen falar do posparto en dó. Un posparto no que o corpo da nai, preparado para recibir un bebé ou bebés, se atopa ante a dor da perda. Neste posparto, no que se pasou por un proceso de parto tamén, a nai, o pai ou a parella necesitan aínda máis (ao seu ritmo, por suposto) poder integrar a perda. A nai fará un camiño que irá desde o corpo (decidir cortar a subida de leite, por exemplo ou extraela para doala), ata outras esferas máis emocionais e psicolóxicas. O dó non é algo patolóxico, pero si necesita ser validado, acompañado e verbalizado para poder integralo: coa familia, cos amigos, con grupos de apoio, e no caso de que sintas que te desborda, con profesionais especializados.

É por iso que falar do parto, da lactación e da crianza, compartir con outras mulleres/homes e familias que pasan polo mesmo momento (sexan o noso grupo de referencia familiar, de amizades ou non) pode servir como desafogo e á vez como validación desta nova etapa e experiencia na que vos embarcastes. É unha etapa que ten as súas luces e as súas sombras, esgota, alegra e atafega a partes iguais moitas veces.

Así, será sempre unha aventura coa que aprender e na que crecer nos fíos da vinculación que se tece na crianza cos fillos e fillas (os que están, e os que quedaron por pouco tempo

Natalia Guedella Sebastián. Psicóloga especializada en Psicoloxía Perinatal e técnica do Programa de atención perinatal da Fundación Meniños