PARA LEER CON CALMA

¿Qué es el puerperio?

Y por qué es tan importante que hablemos de él.

Solemos decir que el puerperio es la etapa que va desde el parto hasta que volvemos a ser o estar como antes de dar a luz. Pero ¿es posible eso? ¿Podemos volver a ser o a estar como antes de ser madres? La respuesta es no.

Es inevitable que el puerperio modifique nuestra subjetividad, nuestras prioridades, nuestros intereses y las rutinas que teníamos antes del nacimiento de nuestro bebé.

> Al inaugurar este rol de madre, tan importante desde lo biológico y desde lo social, nace también una nueva identidad.

A todas nuestras partes tenemos que sumarles una más. Y no una parte cualquiera: la que más tiempo, energía y emoción nos va a demandar. ¿Cómo integrar esta gran ola sin que inunde nuestras demás partes? ¿Cómo vivir el puerperio como una oportunidad de crecimiento?

Cada puerperio es único

La manera en que lo vivamos va a depender de nuestra historia personal, del momento de la vida en que llega este bebé, de si estamos en pareja o solas, de nuestra situación laboral y económica, de cómo es ese bebé y nuestro vínculo con él. Y, principalmente, de si vivimos la maternidad sostenidas por personas significativas o en soledad.

Cuando la vivimos solas, sin otras mujeres que estén atravesando lo mismo, podemos creer que somos las únicas que sentimos ciertas cosas. Por eso quiero compartir algunas vivencias esperables del puerperio:

Agotamiento por falta de sueño y, muchas veces, por una alimentación escasa o desordenada.

Reajuste con la realidad: cómo creía que iba a ser como mamá y cómo puedo ser hoy; cómo imaginaba a mi bebé y cómo es.

Cambios en los vínculos: con los propios padres, especialmente con la propia mamá, y con la pareja.

Hipersensibilidad y necesidad de estar con otras mujeres.

Tristeza sin motivo aparente, que se alterna con momentos de alegría y disfrute.

Ganas de estar todo el tiempo con el bebé y, a la vez, de recuperar espacios propios, con culpa por sentirlo.

Cuándo pedir ayuda profesional

Cuando la tristeza, la angustia o la irritabilidad duran más de dos semanas; cuando no podés disfrutar de nada ni de nadie; cuando te aislás y no querés ver a nadie; cuando la ansiedad no te deja descansar; o cuando te sentís desconectada de tu bebé o con miedo de quedarte sola con él. Si en algún momento aparecen pensamientos de hacerte daño o de dañar al bebé, es importante hablarlo ese mismo día con alguien de confianza y acercarte a una guardia.

Pedí ayuda: no sos la única a la que le pasa. Una psicóloga perinatal tiene herramientas para acompañarte a atravesar este momento.

Por eso es tan importante que hablemos del puerperio.

Lic. Teresita Inés Olmedo
Psicóloga perinatal · M.N. 61334 · Coordinadora del equipo de Psicóloga de Mamás