

Después del parto

Marisa Drexler (Preparadora para la mater-paternidad)

El parto produce profundos cambios en la mujer, en todos los planos. La madre está ambivalente y contradictoria, aun habiendo salido todo bien.

Se siente extraña en la nueva realidad. De lo imaginado a lo real hay un salto muy grande y se suma a esto el impacto físico-químico y hormonal que es un parto. No hay tiempo de procesar lo ocurrido. Surgen, en distintas proporciones según cada mujer, sentimientos como el desconcierto, la tristeza, la desubicación o la alegría.

Los cambios físicos, la exigencia de su nueva situación de madre, el cansancio, la incapacidad para moverse con libertad (por los puntos, si los tuvo, los dolores de los entuertos, la turgencia mamaria, etc.), hacen que se sienta físicamente mal.

También lo socialmente impuesta juega en contra.

Algunas mujeres sienten que los bebés las obligan a permanecer atadas. Depende totalmente de ella lo que produce una sensación de ahogo, de encierro, de pérdida de libertad. La mujer pierde protagonismo después del parto, protagonismo que adquiere el recién nacido. En otros momentos, puede sentir que sus bebés la ayudan a crecer, le permiten confirmar su condición de mujer, le ofrecen un proyecto de vida distinto. La tristeza es habitual, ocurre por el cambio hormonal. Es un cambio en el ánimo, en la conducta. Es una respuesta al impacto y al estrés del parto. Su característica es la corta duración.

Muchas veces se considera depresión (incluso se la medica) pero no se tienen en cuenta algunos factores necesarios de conocer para poder evaluar la situación seriamente. Por ejemplo, considerar la personalidad previa de la madre, si estuvo preparada y contenida durante el embarazo, cómo fue el parto, si estuvo contenida afectivamente luego de él, etc.

La pérdida del estado "ideal" (fusión total con sus hijos en el vientre) implica un duelo por la separación que conlleva sentimientos naturales de pérdida y necesita elaboración y tiempo. Pero no es depresión.

El expresar la tristeza es un derecho inherente a la maternidad, pero debe intentar ir sobreponiéndose.

Si la tristeza se profundiza es aconsejable que la mamá pida ayuda cuanto antes.

La depresión, en cambio, es un aterrizaje a una realidad que no es para la que la mujer estaba preparada. Es la respuesta a la frustración, desilusión. Se caracteriza por desgano acentuado, llanto, irritabilidad hacia los demás, trastornos del sueño y del apetito y dificultades para atender al bebé. Necesita de un profesional de la salud mental para elaborarla.

Algunas ayudas

Todas las embarazadas, en especial aquellas que tendrán más de un hijo a la vez, se ven en la necesidad de contar con una red de apoyos luego del parto.

Inmediatamente después la madre cuenta con la institución donde dio a luz, quien cuida de sus necesidades. Tanto ella como los bebés son atendidos a nivel médico y las visitas ofrecen lo necesario en lo emocional.

La vuelta a casa supone una ruptura de ese estado equilibrio. Hasta el padre retomará sus actividades y la madre se encontrará sola con dos o más niños que atender.

La vuelta a casa nunca es fácil. La mayoría de las madres se sienten abrumadas por tanta responsabilidad. Pero es bueno recordar que el puerperio es una etapa no un estado.

Una red de apoyos se construye desde el embarazo, previendo cómo resolver las necesidades para que la vuelta a casa sea lo más llevadera posible para toda la familia. Cada embarazada deberá evaluar con qué cuenta y con qué no. Lo más importante es que no se aísle.

Debe estar preparada con realidad, con recursos y con conciencia de sí misma para que pueda atravesar esta etapa sabiendo que se terminará en algún momento.

Estos apoyos son necesarios, no solo para que los bebés estén mejor atendidos, sino también para que la mamá no sufra emocionalmente.

Hay dos clases de apoyos que son necesarios contemplar: los apoyos emocionales, aquellas personas vinculadas afectivamente a la embarazada que son quienes pueden ofrecerle compañía y contención en momentos de crisis y los apoyos prácticos, que consisten en prever de antemano una asistencia en relación con compras, comida o ropa. Estos apoyos pueden ser realizadas por alguien más o por la misma mujer que se ha organizado para poder realizar esas actividades sin ocupar demasiado su tiempo (mandar ropa al lavadero, cocinar y colocar alimentos en el freezer, utilizar servicios de entregas a domicilio, etc.).

También puede contar con recursos internos que haya aprendido en su preparación para el parto, como la relajación, la meditación, ejercicios que alivien dolores específicos, etc.

Durante este tramo en la vida de la mujer es necesario que la reciente mamá recupere lentamente sus espacio; transmita sus sensaciones a su pareja para que pueda comprenderla y pueda cumplir el rol de sostén emocional; esté alerta, si en un mes no siente que vuelve a su estado similar al que tenía antes de que comenzara la tristeza, debe pedir ayuda a un profesional.