

CÓMO AFRONTAR LAS PRIMERAS *semanas*

Saber qué le ocurrirá a nuestro cuerpo, cuidarnos y tener unas expectativas realistas nos ayudará a superar el posparto con éxito.



DRA. EIDER PACHECO
Licenciada en Medicina,
IBCLC (International Board
Certified Lactation Consultant) y monitora de la Liga
de la Leche de Navarra.

Mónica acaba de parir a su precioso y esperado bebé. Carlos le ha traído la alegría que esperaba. Mucha más. Pero junto con este enamoramiento han llegado otras sensaciones y situaciones inesperadas y desconocidas. Por las tardes, mientras Raúl sigue en el trabajo, Mónica se siente agotada y sobrepasada por la nueva situación. Raúl espera encontrarse a Mónica relajada y de buen humor —ahora ya no tiene la estresante situa-

ción laboral previa al parto—, y se sorprende al descubrir una mujer cansada, irritable y que no quiere saber nada de sus besos y abrazos.

La oportunidad de cambio que nos brinda el tránsito de pareja a familia es especialmente difícil durante las primeras semanas. Creemos que una vez tengamos al bebé en nuestros brazos la felicidad será plena. No obstante, y pese al gran sentimiento de amor que suele invadirnos a las madres, y a los padres, también nos encontramos con sentimientos que nos abruman.

Uno de ellos puede ser la sensación de culpa o de duelo ante un parto que se ha desarrollado de una forma diferente a la que nosotras esperábamos. Normalmente confiamos en que las cosas se sucederán de modo natural, y más frecuentemente aún resulta que nuestras expectativas no se ven satisfechas. Tras un parto medicalizado —como sucede en más del 87% de los casos—, las recién estrenadas madres nos encontramos preguntándonos qué ocurrió exactamente, qué es lo que fue mal.

Nuestro cuerpo tampoco parece ser el mismo. Nos sentimos extrañas en esta nueva etapa donde las cosas parecen necesitar más tiempo del que esperábamos para volver a su cauce. Estamos deseando volver a embutirnos en nuestros pantalones pitillo, pero sólo estamos cómodas con los de cinturilla de goma ancha de los que no podemos desprendernos de momento. Realmente a Mónica, como a tantas otras madres, le ayudaría saber que estas reacciones y sentimientos son perfectamente normales.

Una nueva realidad

Tras haber parido, las mujeres nos encontramos ante la evidencia incontestable de que nos hemos convertido en madres en la forma hermosa y amorosa del bebé que está en nuestros brazos. Cuanto antes asumamos que los recién nacidos llegan al mundo inmaduros y necesitados de cuidado constante, antes estaremos encarando esta

Buenas posturas

● **Al amamantar** es el bebé quien se acerca al pecho y no la madre la que se inclina hacia el bebé. Colocar estratégicamente cojines o almohadas puede facilitar esta labor, así como usar un sillón de respaldo duro. La madre debería intentar mantener la espalda recta y las piernas ligeramente elevadas —con un reposapiés— mientras da de mamar.

● **Durante el día** podemos usar un portabebés (fular, bandolera, pouch...) para no sobrecargar la espalda. De este modo mantenemos al bebé en contacto con nuestro cuerpo mientras las manos nos quedan libres para cocinar o, tal vez, leer un cuento a la hermana mayor.

nueva situación con expectativas realistas. Los bebés son criaturas de contacto, esto es, requieren contacto continuo para su supervivencia. Del mismo modo que el útero les propiciaba cuanto necesitaban —oxígeno, nutrientes, calor, balanceo, amor...—, el regazo materno se convierte en el lugar que les corresponde: movimiento del cuerpo adulto, alimento proveniente de los pechos maternos, calor a la temperatura adecuada, siempre constante y disponible, y el cariño necesario para que esa criatura se desarrolle con plenitud. Estar informada de estos pormenores —o cuestiones mayores, según se mire— facilitará el día a día de la recién estrenada madre, que sabrá a qué atenerse y cuáles son las necesidades auténticas del recién nacido.

La función de los entuertos

Nuevas sensaciones corporales también pueden resultar desconcertantes. Durante los primeros días aparecerán unos dolores de intensidad variable, similares a los de una menstruación dolorosa. Son los entuertos, que se producen especialmente en el momento de dar el pecho al bebé.

La explicación de este fenómeno es sencilla: al entrar la boquita del bebé en contacto con nuestros pezones, una señal nerviosa llega a la glándula pituitaria —situada en el cerebro— que tiene como consecuencia la secreción de oxitocina. Esta hormona, además ser la responsable de las contracciones cuando estábamos pariendo, hace que el útero se contraiga en el posparto para minimizar el sangrado y contribuir a cerrar la herida dejada por la placenta. También se encarga de que la leche salga de los alveolos del tejido glandular mamario hacia los conductos galactóforos y el pezón. Por lo tanto, cuanto más ofrezcamos el pecho a nuestros hijos e hijas en los primeros días, más oxitocina se producirá.

En definitiva, los entuertos son más intensos durante las tomas al pecho por el aumento de producción de oxitocina. Pueden ser de cierta intensi- >

Movilizar y estirar

Desentumecer los músculos de los brazos y la espalda, sobrecargados por la postura de amamantar y llevar al bebé, genera un gran bienestar.

● De pie, ladeamos la cabeza suave y lentamente hacia la derecha y la izquierda, la inclinamos hacia delante y la giramos mirando a ambos lados.

● Hacemos rotaciones con los hombros, primero hacia delante y, después, hacia atrás.

● Con una mano, cogemos el codo del brazo opuesto, colocándolo a la altura de los hombros. Lo pegamos al cuerpo, estirando bien durante unos segundos y repetimos con el otro.

● Intentamos agarrarnos las manos por la espalda con un brazo doblado por detrás del cuello y el otro por los riñones. Repetimos a la inversa.

dad los primeros días. El calor local –una manta eléctrica, una bolsa de agua o una toalla caliente– puede aliviar las molestias. El descanso, así como la buena hidratación y una alimentación saludable, son esenciales.

Pérdidas posparto

Los loquios, o sangrado vaginal, provienen de la herida que ha dejado la placenta al desprenderse de la pared uterina, que tarda unas semanas en cicatrizar por completo. Los loquios pueden contener coágulos y tener un volumen importante durante los primeros días –como una regla abundante–, para continuar con una hemorragia más leve y de color marrón durante unos 30-40 días. Si son de olor moderado y color rojizo o tirando a marrón, no deben preocupar.

La higiene a seguir en esta etapa es la misma que durante la menstruación, evitando los baños hasta que cese el sangrado para evitar la infección de la herida. Se debe acudir a médico ante la presencia de algunos síntomas:

- **Aumento de la hemorragia.** La cantidad de sangre se incrementa considerablemente y ésta es fresca y roja.
- **Reaparición de coágulos.** Hace días que habían desaparecido y ahora son de gran tamaño.
- **Dolor abdominal.**
- **Fiebre.** Más de 37,5 °C.
- **Cambios en el olor.** Es más intenso, como rancio.

El cuidado de los puntos

En caso de que se hayan practicado unos puntos de sutura –bien por una episiotomía o por un desgarro espontáneo–, es necesario tomar ciertas precauciones. La más importante es limpiar la zona siempre de delante hacia atrás después de haber ido al baño, para evitar la entrada de gérmenes provenientes del tracto digestivo.

También es aconsejable el lavado con infusiones de hierbas cicatrizantes, antiinflamatorias y astringentes, como el aloe, el romero, el tomillo o la caléndula. Los puntos se irán cayendo



¿Es útil usar una faja tras el parto?

● Históricamente, en casi todas las culturas se ha fajado a la mujer recién parida para contribuir a la recuperación de su útero. No se trata de “encorsetar” a la madre, sino de hacer un fajado suave, con un rebozo –pareo o pañuelo– de algodón.

● El fajado contribuye a minimizar el peso sobre el periné, que recientemente ha pasado por un gran esfuerzo durante el parto.

● Para colocarlo correctamente, la mujer debe tumbarse boca arriba. El rebozo se pasa por debajo de las nalgas y se va envolviendo todo el vientre y el abdomen. Al final, se introducen las puntas para que quede sujeto, o se usan imperdibles.

● Al colocarse en posición tumbada, el útero queda sostenido en su posición natural, en lugar de “hundido” en la pelvis. Puede usarse durante varias semanas, hasta que la madre se encuentre mejor. Se quita para dormir.

● Existen versiones modernas ajustables, que se fijan mediante velcro. Se venden en farmacias y tiendas especializadas.

y reabsorbiendo paulatinamente. Nuevamente, el descanso y una buena alimentación contribuirán en este proceso de curación de la madre.

Una nueva sexualidad

A pesar de que se recomienda esperar hasta el final del sangrado vaginal –aproximadamente tras la cuarentena– para iniciar las relaciones sexuales completas, conviene saber que las madres necesitamos cariño y espacio. De nuevo, las hormonas desempeñan un papel fundamental.

Tanto el hombre como la mujer respiraremos más tranquilos al saber que estamos ante una nueva etapa de nuestra relación, determinada por la oxitocina y la prolactina. La oxitocina, denominada hormona del amor por su papel en los eventos amorosos humanos, adquiere un cariz diferente según quién sea su compañera. Si bien es ella quien tiñe los momentos de disfrute en pareja –tanto el hombre como la mujer la segregan en el orgasmo–, durante la maternidad, y especialmente en los primeros meses, la oxitocina junto con la prolactina hacen que el deseo de la madre se centre en su criatura.

Preparémonos para descubrir nuevas formas de relación física. Las mujeres siempre estamos dispuestas a recibir un buen masaje o una buena dosis de besos y abrazos que nos reafirmen en nuestra nueva y desafiante labor. Entre los dos, haremos que el tránsito de pareja a familia sea lo más enriquecedor posible.

Con mucho humor

La paciencia y el transcurrir del tiempo ayudarán a poner en perspectiva este intenso momento. Riámonos de nosotras mismas sabiendo que el humor suele ser un buen compañero. Al mismo tiempo, aprovechemos para amamantar a nuestras criaturas todo lo que podamos, con el convencimiento de que esta manera de criar amorosa y saludable es, a su vez, el camino más corto hacia un vientre plano y un útero sano y recuperado. ✨ ➤