

Cómo superar el puerperio y no rendirse en el intento



Coordinadoras

Cristina Martínez Bueno | M^a Teresa Villar Varela



F A M E

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE MATRONAS DE ESPAÑA

Cómo superar el puerperio y no rendirse en el intento

Coordinadoras

Cristina Martínez Bueno | M^a Teresa Villar Varela

Revisora

Gloria Seguranyes Guillot

Ilustradora

Nuria Burrull



F A M E

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE MATRONAS DE ESPAÑA

Sumario

Presentación	7
<hr/>	
1. ¿Hemos idealizado el puerperio/posparto?	9
2. ¿Qué pasa cuando creemos que no seremos capaces de llegar al nivel de buenas madres y padres?	11
3. Desmontando el ideal de maternidad y paternidad	12
4. Sentimientos ambivalentes, ¿es normal?	14
5. ¿Qué me está pasando?: sentimientos y emociones	15
6. ¿Cuando las cosas no van bien?.....	16
7. ¿Cómo cuidar y cómo cuidarnos?	17
8. ¿Cuál es el rol de cada uno de los miembros de la pareja en los momentos de llanto del bebé?	18
9. Una criatura... ¡dos! ¿Cómo afrontarlo?	19
10. ¿Qué cosas se pueden preparar antes del nacimiento?	20
11. ¡De vuelta a casa!	21
12. Descansar cuando la criatura descansa, ¡pero si no duerme!	22
13. ¿Qué pasa con las relaciones sexuales? ¿Cómo y cuándo pueden empezar?	23
14. La subida de leche, ¿cómo es?	24
15. La lactancia en casa. Claves para iniciarla	25
16. Algunos testimonios. Momentos inolvidables (experiencias positivas)	27
17. Bibliografía recomendada. Links de interés	30

Copyright® 2014 FAME

Reservados todos los derechos

Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME)

Este documento debe citarse como:

Cómo superar el puerperio y no rendirse en el intento. Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME). Barcelona, 2014.

Depósito legal:

B-6281-2014

Título:

Cómo superar el puerperio y no rendirse en el intento.

Índice de autoras

Coordinadoras:

- ▶ **Cristina Martínez Bueno**
ASSIR Barcelona Ciudad. Departamento Enfermería SP, SM, MI.
Institut Català de la Salut. Escuela de Enfermería. Universidad de Barcelona.
FAME
- ▶ **M^a Teresa Villar Varela**
Hospital Universitario de Getafe, Madrid. FAME

Revisora:

- ▶ **Gloria Seguranyes Guillot**
Escuela de Enfermería. Departamento Enfermería SP, SM, MI.
Universidad de Barcelona. FAME

Autoras:

- ▶ **Carmen Cáceres Tena**
Hospital San Pedro Logroño.
Asociación de Matronas de la Rioja. AMALAR
- ▶ **Matilde Fernández y Fernández -Arroyo**
Profesora de la Unidad Docente de la Comunidad de Madrid.
Asociación de Matronas de Madrid. AMM
- ▶ **Mercedes García Cogolludo**
ASSIR Granollers. CAP Cardedeu.
Associació Catalana de Llevadoras. ACL
- ▶ **Isabel Manzano Alonso**
Centro de Salud Arroyo de la Luz. Cáceres.
Asociación Extremeña de Matronas. APMEX
- ▶ **Francisca Postigo Mota**
Atención Primaria del Servicio de Salud de Murcia.
Asociación de Matronas de la Región de Murcia. AMRM
- ▶ **Isabel Sampedro Álvarez**
Hospital Universitario Son Espases. Palma de Mallorca.
Associació Balear de Comares, ABC
- ▶ **Ángela Verdú Martínez**
Centro de Salud Banyeres. Alicante.
Associació de Comares de la Comunitat Valenciana. ACCV

Presentación

Con esta publicación, la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) quiere ayudar a las mujeres y hombres que inician la experiencia de la maternidad/paternidad a reflexionar sobre la nueva situación creada y, al mismo tiempo, desmitificar algunas de las creencias instauradas sobre esta etapa que comienza.

Normalmente, el nacimiento de una criatura genera en los padres una serie de sentimientos y emociones nuevas, así como la sensación de no ser capaces de superar estas nuevas vivencias, especialmente cuando es la primera vez.

*La guía **Cómo superar el puerperio y no rendirse en el intento** incide en esta etapa de adaptación, que conlleva ciertas dificultades y requiere de ayuda profesional, familiar y social; además de sentido común y capacidad para creer en las propias posibilidades tanto de las madres como de los padres.*

El embarazo es un periodo de cambios y el parto suele ser el momento más esperado, pero nada que ver con la etapa que se plantea tras el nacimiento de la criatura. Se trata de una realidad distinta –aunque generalmente deseada–, que desconcierta y que implica nuevas responsabilidades y la capacidad necesaria para no perder en ningún momento el buen humor para afrontarla.

No existe una receta exacta para superar el puerperio, pero algunos de los consejos, reflexiones y propuestas que se proporcionan en esta publicación contribuirán, sin duda, a ayudar a prever mejor esta situación después del parto.

Con esta guía, las matronas pretendemos:

- ▶ **Ayudar** a la adaptación de las madres y los padres a esta nueva etapa.
- ▶ **Prever** esta nueva situación y buscar ayuda ante los cambios que se producen.
- ▶ **Reflexionar** sobre las dificultades, los retos y la felicidad que puede proporcionar el nacimiento de una criatura.
- ▶ **Potenciar** el sentido común y la capacidad de aprendizaje, así como el sentido del humor para superar las diferentes situaciones que se plantearán con el crecimiento de la criatura.

También creemos que esta publicación servirá de guía a las matronas que en su día a día asistencial ayudan a las mujeres en esta nueva etapa.

Agradecemos la colaboración de Beiersdorf por su interés en la ayuda a las futuras madres y padres y su compromiso con la ciudadanía.

1. ¿Hemos idealizado el puerperio/posparto?

El puerperio o posparto se define como el periodo de tiempo que se inicia tras el parto y finaliza a las seis semanas posteriores al nacimiento. Un periodo de cambios, de adaptación, de aprendizaje y de expectativas nuevas. Un tiempo necesario para acoger y cuidar de nuestra criatura, en el que se producen cambios en todos los sentidos.

“Hay un antes y un después tras el nacimiento de una criatura”

Para muchas madres y padres es una etapa de alegría por la presencia del bebé, enriquecedora, fluida, llena de posibilidades y creatividad. Para otros, en cambio, es un periodo vulnerable, de fragilidad emocional y física en el que aparecen miedos, inseguridades, dudas relacionadas con el cuidado personal y el del bebé, sin olvidar el nuevo rol parental, que pueden dificultar el equilibrio necesario para atender las necesidades de la madre, de la criatura y de la nueva familia.

Nuestra cultura nos ha obligado a resolver muchas situaciones de forma individual; las familias ya no son tan extensas, no siempre se vive cerca unos de otros, los abuelos trabajan y pensamos que, de la misma manera que hemos hecho en otras ocasiones, durante el puerperio, después de una rápida recuperación, podremos arreglárnoslas solas. Pero cuando aparece el cansancio, el aislamiento, la sensación de no haber hecho otra cosa durante todo el día que ocuparnos del bebé, nos sentimos desbordadas ante una realidad que no aparece en los mensajes idealizados sobre la maternidad.

Durante el puerperio vamos a necesitar “de los otros”, es decir, de una red familiar, social y profesional que pueda acompañarnos, ayudarnos, darnos soporte y que reconozca el “cuidar de otro” como un valor personal y social.

Cuando hablamos con las madres sobre sus vivencias durante este periodo nos comentan:

“Tenía la sensación de que me había preparado muy bien para el parto, pero para el posparto no estaba preparada. Quería llevar el ritmo de antes... Me costó recuperarme físicamente”.

“La experiencia del parto no fue muy buena, pero durante varios días la comadrona vino a casa y después durante unas semanas nos vimos en la consulta. Me sentí tan cuidada durante este tiempo que resultó más fácil de lo que pensaba”.

“Para mí, lo más difícil fue adaptarme al ritmo del bebé, interpretar su llanto, seguir con la lactancia, me sentía muy ambivalente. Ahora me siento más fuerte porque he superado las dificultades, además, mi pareja fue de gran ayuda”.

“A mí me ayudó mucho ir al grupo de posparto que organiza la comadrona; compartir lo que estás viviendo con otras madres te ayuda a relativizar lo que te pasa, aprendes, estás con otras mujeres, con otros bebés; después he seguido la relación con ellas y ahora nos apoyamos y ayudamos en la crianza”.

Estar disponible, aceptar esa relación de dependencia entre el bebé y tú, cuidar de una criatura que necesita de ti, reconocer de nuevo el propio cuerpo, manejarte con la incertidumbre y confiar en lo que ya sabes y podrás aprender requiere tiempo y paciencia.

Por tanto, comunícate de forma positiva con las personas de tu entorno más cercano, intenta establecer prioridades en las rutinas cotidianas, pide la ayuda que necesites tanto en tu entorno como a tu matrona y sigue un ritmo vital adaptado a vuestras necesidades, sin exigencias ni presiones.

2. ¿Qué pasa cuando creemos que no seremos capaces de llegar al nivel de buenas madres y padres?

“Tener una criatura es una de las grandes transiciones de la vida para la que no existe un ensayo previo, pero eso no significa que no pueda haber una preparación que ayude a paliar en gran medida la desorientación y conmoción creada por la nueva situación. Ser conscientes de esto puede resultar muy útil. A las madres se les suele dar un periodo de “rodaje” de un par de semanas, a partir de aquí se espera que estén tranquilas y sean competentes”.

¿No sería mucho más realista esperar que las nuevas madres puedan estar ansiosas, confundidas y muy emotivas durante los primeros 6 meses? Si se aceptara que esta es la situación normal para una gran mayoría, nos encontraríamos en una posición mejor para apoyarlas y respetarlas.

Estas son algunas de las reflexiones que Naomi Staedlen recoge en su libro “Lo que hacen las madres especialmente cuando parece que no hacen nada”, situaciones que nos encontramos muy a menudo cuando se inicia esta etapa.

La idea de ser buenas madres y padres aparece si se siente que hay alguien que te juzga en el entorno más próximo, ya sea familiar, social o profesional, y modifica tu propio sentimiento, confundiendo a veces la dificultad para superar una determinada situación con la capacidad para hacerlo.

Las matronas ofrecemos un ambiente seguro tras el parto –ya sea en el domicilio, en la consulta o en los grupos–, donde podéis expresar vuestras dificultades, sin exigencias ni juicios y donde poder desarrollar todo vuestro potencial como padres. Nuestros hijos necesitan de unos padres que respondan a sus necesidades con amor, que no busquen la perfección sino la adecuación, unas veces acertaremos y otras no. No hay madres ni padres perfectos.



3. Desmontando el ideal de maternidad y paternidad

Ser madre o padre no significa dejar de tener tus propios deseos, expectativas y limitaciones, ni dejar de escucharnos. La maternidad/paternidad es una elección que conecta el deseo de que la criatura exista con las decisiones y responsabilidades que implican el cuidado de ella.

Coexisten diferentes modelos maternos y paternos:

- ▶ El que continúa ejerciendo la maternidad/paternidad como hicieran las madres y abuelas o padres y abuelos
- ▶ El modelo que asume la maternidad en solitario
- ▶ El de aquellas mujeres que por decisión propia deciden hacer un paréntesis en su vida laboral o dedicar más tiempo del que la legislación actual otorga (permiso por maternidad)
- ▶ El de la pareja que se reparte el permiso maternal y que él cuida durante una parte del tiempo de la criatura
- ▶ Las que priorizan su vida profesional y reanudan ésta en cuanto pueden
- ▶ El de las mujeres y hombres que buscan la forma de conciliar la vida profesional sin renunciar a la maternidad/paternidad



En los últimos años hemos observado que los hombres se han ido implicando cada vez más en el proceso de la crianza y desarrollo del bebé, con mayor presencia y participación en el embarazo, parto y posparto y, por tanto, alejándose de un modelo que no responde a las necesidades actuales y buscando otro más satisfactorio. Actualmente, una buena parte de los varones dice haber roto con el modelo de su infancia y no querer reproducir el modelo de su padre, por considerarlo frío y distante.

“Lo que sí parece haber sido un cambio cultural es la aparición de un tipo de padre moderno, algo más corresponsable y logístico. Casi todos los padres de hoy en día cambian los pañales, alimentan a sus hijos, les acuestan y les leen un cuento a la hora de ir a dormir”.

Dada la situación actual, se hace imprescindible la negociación y la adaptación a las nuevas responsabilidades parentales, buscando un modelo de colaboración que permita el bienestar de todos los implicados (madre-bebé, madre-bebé-padre, padre-bebé) y sin que esto suponga necesariamente una renuncia o un sacrificio, más bien la modulación en el aplazamiento de los propios deseos por el bien de la criatura.

Lo realmente importante es conocer en qué situación te encuentras, qué es lo que verdaderamente necesitas y cómo se cubren tanto tus necesidades personales como las de la criatura.

4. Sentimientos ambivalentes, ¿es normal?

¡Vuestro bebé ha llegado! Por fin podéis acariciarlo, alimentarlo, besarlo, cuidarlo, amarlo... Pero entonces, ¿por qué no es todo color de rosa (o azul)?

¿Por qué a veces lloras y otras te ríes? ¿Por qué no puedes evitar sentirte feliz por tu nuevo proyecto de vida y, a la vez, sentir la nostalgia de lo que ya nunca volverá a ser? Quizás te sientes extraña por momentos porque no reconoces a esa nueva mujer en la que te has convertido y, sin embargo, no te cambiarías por nadie en el mundo.



No te angusties, es normal.

Es la transformación en madres y padres la que mueve todos los cimientos de nuestro ser. ¡Nunca nadie dependió tanto de nosotros! Convertirse en madre es uno de los grandes retos a los que nos enfrentamos, pero también el más instintivo y biológico. No importa si ya tienes hijos, porque siempre será una nueva experiencia con algunos rincones conocidos

y otros totalmente nuevos. Este bebé

hará muchas veces de espejo donde veremos reflejadas nuestras debilidades y también nuestras fortalezas.

No te exijas. Éste, como todos los cambios importantes de nuestra vida, necesita tiempo, cuidado, sostén y acompañamiento. Tu vida, tu rutina, tu cuerpo, tus horarios y tus emociones estarán patas arriba durante un tiempo. Pero, poco a poco, iréis recobrando la serenidad y la confianza en tu nuevo papel como mujer y como madre.

El padre también puede sentirse algo desorientado en cuanto a lo que se espera de él. Él no sufre cambios físicos y hormonales durante este periodo; sin embargo, su rol sí ha cambiado y ahora tiene que descubrir cómo ser padre a la vez que pareja. Aun cuando ya tenga hijos, cada nueva vida en la familia supone cambios y adaptaciones. El tiempo y la comunicación con la pareja harán que las piezas del nuevo puzzle encuentren su sitio.

5. ¿Qué me está pasando?: sentimientos y emociones

Tras el nacimiento te entregarán a tu bebé.

“Ya somos uno más”.

Tu bebé y tú misma experimentáis una “intensa sensación amorosa en las primeras horas de vida que quedará profundamente grabada en varias áreas de vuestro cerebro”.

Todo ello debido a la presencia de hormonas materno-fetales, entre ellas, la oxitocina, llamada también “hormona del amor”. Se establece así el vínculo materno-filial.

El piel con piel las dos horas siguientes al parto es primordial para que la criatura se adapte gradualmente a su nueva vida extrauterina, a su nueva respiración, a su nueva circulación, a su nueva alimentación y a sus nuevas percepciones sensoriales.

Durante las 48 horas en las que estás hospitalizada, empezarás a conocer a tu bebé y establecerás la lactancia materna, gracias al aumento en sangre de una hormona llamada prolactina.

Pide ayuda a los profesionales que te atienden.

Llegamos a casa al tercer día y...

!qué me esta pasando!

Al llegar a casa puede aparecer lo que se llama tristeza postparto o *maternity blues*. No te preocupes, es normal. Ocurre hasta en un 75% de las madres.

Los síntomas son:

- ▶ Labilidad emocional
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Llanto fácil
- ▶ Ansiedad generalizada
- ▶ Trastornos del sueño y del apetito

Esta tristeza aparece a partir del 3^{er}-4^o día y remite sobre el día 10. Suele producirse por cansancio, falta de sueño y la propia adaptación a la nueva situación. No requiere tratamiento. Si no desaparece, consulta con tu matrona. El apoyo familiar será muy recomendable, así como tu descanso y una buena dieta para recuperar fuerzas.

6. ¿Cuando las cosas no van bien?

¿Cuándo debemos acudir a nuestro centro de salud o solicitar ayuda a nuestra matrona?

Ponte en contacto con tu matrona se aparecen los siguientes síntomas:

- ▶ Fiebre de 38 °C o superior y que persiste más de 24 h.
- ▶ Inflamación en la zona de sutura, enrojecimiento, hinchazón, calor en la zona afectada y dolor. También puede aparecer supuración en la herida (salida de secreción blanquecina más o menos espesa).
- ▶ Mamas excesivamente inflamadas con zonas enrojecidas o con sensación de calor. Grietas, punzadas o dolor en los pezones por la lactancia.
- ▶ Dificultad para respirar o dolor intenso en el pecho.
- ▶ Dolor o escozor al ir a orinar y ganas frecuentes.
- ▶ Mareo, palpitaciones, taquicardia.
- ▶ Si se producen escapes de orina.
- ▶ Sangrado vaginal en aumento.
- ▶ Pérdida hemática vaginal maloliente.
- ▶ Hemorragia importante.
- ▶ Dolor o hinchazón en las pantorrilla o en el muslo, con enrojecimiento y sensación de calor.
- ▶ Tristeza profunda, depresión o sentimiento de incapacidad para cuidar al bebé.
- ▶ Cefaleas intensas o persistentes, sobre todo si van acompañadas de alteraciones visuales, náuseas o vómitos.

Además, la matrona está presente para ayudaros en todos los aspectos relacionados con la nueva maternidad/paternidad, en la adaptación a los nuevos cambios, para solucionar dudas y alentar vuestro estado emocional, así como compartir con ella cualquier tipo de dificultad que se plantee.

7. ¿Cómo cuidar y cómo cuidarnos?

El puerperio es un momento para establecer prioridades, y tu prioridad durante este periodo debe ser cuidarte y cuidar de la criatura.

Durante este tiempo hay limitaciones físicas, más cansancio del habitual y un bebé que te ocupa mucho tiempo. ¡Date tiempo para recuperarte!

- ▶ **Come bien y bebe abundante agua.** Esto ayudará a tu cuerpo a que se recobre del esfuerzo del embarazo y del parto. Procura consumir alimentos ricos en fibra para prevenir el estreñimiento y aliviar las posibles hemorroides.
- ▶ **Descansa y cuida tu aspecto personal,** te ayudará a aumentar tu autoestima y la sensación de seguridad.
- ▶ **Pasea a diario,** es un buen ejercicio para ti, te ayuda a desconectar de la rutina diaria y es un buen estímulo para el bebé.
- ▶ **Si tienes dolor en la zona de la episiotomía o en el de la herida de la cesárea** y te han recetado calmantes, tómalos según la pauta que te han dado. En caso de que el dolor aumente, consulta con los profesionales de salud.
- ▶ **Amamanta a tu hijo a demanda,** esto cubre sus necesidades físicas y emocionales, y aumenta tu tranquilidad.
- ▶ **Pide ayuda cuando la necesites.** Explica a las personas que te están ayudando qué es lo que necesitas que hagan exactamente.
- ▶ **Ponte en contacto con tu matrona para que te ayude en la recuperación,** también para que te informe sobre las actividades que oferta: taller posparto, grupo de apoyo a la lactancia, masaje infantil, recuperación del suelo pélvico... y no dejes de acudir. Todas estas actividades son beneficiosas para tu bebé y para ti.



8. ¿Cuál es el rol de cada uno de los miembros de la pareja en los momentos de llanto del bebé?

El padre juega un papel fundamental en el puerperio y en el cuidado del recién nacido. Su participación como apoyo emocional es un pilar básico en la crianza y en el éxito de la lactancia materna.

Además, debe cuidar a la madre para que ella pueda hacerlo del bebé. Otro de los roles importantes del padre en la crianza de sus hijos es la contención afectiva de la madre.

El hombre ha de jugar en este proceso como titular y no como suplente, eso implica asumir responsabilidades, tareas concretas, establecer vínculos con su criatura, proporcionar cuidados al bebé y a su pareja y adaptarse a la nueva situación.

¡Papá!, anímala y felicítala por lo bien que está criando a vuestro bebé; apóyala en su decisión de lactancia. Bríndale apoyo emocional, sobre todo si tras el parto percibes en ella algunos rasgos de tristeza. Tú puedes ocuparte de otras tareas: baño, cambio de pañales, confortar al bebé cuando no llora por hambre o cuidarle cuando la madre está descansando, por las noches. Todas estas tareas ayudarán a que crees una relación de apego con tu bebé.

¡Mamá!, lo único que no puede hacer por ti ninguno de los que te rodea es dar de mamar...

Déjate ayudar por tu pareja, no tienes que ser una 'superwoman'. Permítele que participe en la crianza de vuestro bebé, esto facilitará que el vínculo entre vosotros y con vuestro hijo sea más fuerte. Anímalo y recompénsalo por las tareas que realiza.

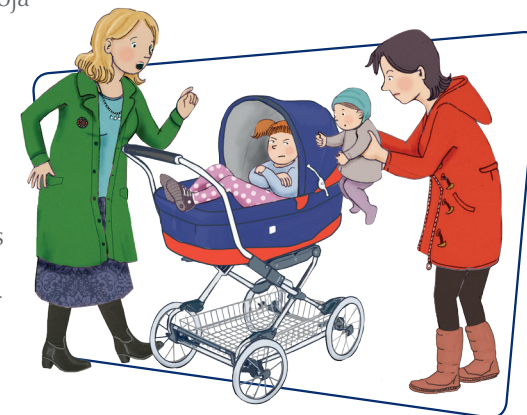


9. Una criatura... ¡dos! ¿Cómo afrontarlo?

El nacimiento de un bebé producirá cambios diferentes cuando no es el primero. En la mayoría de las ocasiones, es el/los otros niños de la familia los que experimentarán más cambios. De alguna forma se siente desplazado, es el "príncipe destronado" por dejar de ser el más pequeño de la casa y, casi automáticamente, convertirse en el hermano mayor.

Lo mejor que puedes hacer para preparar a tu hijo/a ante la llegada del hermanito/a es vincularlo lo más posible al proceso del embarazo. Haz que participe en la preparación de la habitación, la decoración, en preparar la ropa a su gusto. Estimularlo para que le escoja o prepare un regalo de bienvenida, háblale con frecuencia del bebé.

Una vía para vincular al pequeño/a son los juegos de estimulación prenatal: que le hable al bebé en el vientre, que le ponga música, que sienta con sus manos los movimientos dentro de mamá, etc. De esta forma puede participar, divertirse, compartir contigo y aprender a querer al nuevo miembro de la familia.



Al mismo tiempo, dedícale una atención especial. Conversa con tu hijo/a de sus cosas, sus experiencias y sus inquietudes, sin que tenga que salir necesariamente el tema del hermanito/a. Déjale claro que es único/a y que sigue teniendo un espacio en tu vida, que no te perderá aunque lleguen más hermanos.

De todas maneras, y dependiendo de la edad del mayor, es muy común que comience a comportarse como un niño/a más pequeño; tal vez vuelva a mojar la cama en la noche o te pida un biberón, el chupete o que le cojas en brazos. Ten paciencia y compréndelo, estas pequeñas regresiones probablemente sean pasajeras. Hazle sentir especial, y que vea las ventajas de ser un niño grande, privilegio que no tiene su hermanito.

Si los padres reaccionáis muy severamente o con mucho nerviosismo frente a estas señales de celos, es posible que aumente aún más la ansiedad en el niño/a. Lo mejor es enfrentarse a la situación con paciencia y cariño, al mismo tiempo que guiáis al niño para asumir el cambio que se ha producido.

10. ¿Qué cosas se pueden preparar antes del nacimiento?

Aunque cada pareja y cada familia tiene su propia particularidad –por lo que no se pueden dar recomendaciones fijas–, algunos autores recomiendan anotar las tareas que realizamos ahora y pensar en cómo podemos colocarlas en el tiempo después del nacimiento de la criatura, ya que puede ser de gran utilidad con un bebé que demanda toda nuestra atención.

Hacer un reloj-horario de cómo organizas tu tiempo ahora y cómo lo puedes hacer cuando nazca la criatura, también puede facilitar la previsión.

Conviene identificar y planificar las posibles ayudas.

- ▶ **La limpieza:** ¿venimos haciéndola nosotros y queremos continuar? o ¿hay que pensar quién puede ayudarnos en ella?
- ▶ **La compra:** ¿salimos semanalmente al supermercado?, ¿tenemos a alguien que nos la pueda hacer? o ¿puede ser el momento de explorar los recursos que nos ofrecen los comercios y tiendas a través de Internet?
- ▶ **La comida:** ¿tenemos a alguien que nos la haga?, o ¿necesitamos explorar la comida preparada que se ofrece en el barrio?, ¿tenemos espacio en el congelador para almacenar comida?
- ▶ **La ropa:** ¿tenemos a alguien que se ocupe de recoger la ropa sucia, lavarla, plancharla y colocarla en los armarios?

Los familiares y amigos: ¿sabemos cómo vamos a organizarnos para poder compartir el momento sin interrumpir el ritmo de cuidado del bebé? o ¿hay que organizar quién viene cada día?, ¿qué trae?, ¿tenemos material desechable de platos, manteles, etc., para que su visita no nos deje trabajo?

Y los cuidados del bebé: ¿tenemos conocimiento y experiencia nosotros?, ¿contamos con personas que puedan ayudar?, ¿tenemos profesionales sanitarios que podamos consultar?

Si no has podido hacerlo en la gestación, todavía tienes tiempo. Revisa cada apartado pensando en cómo simplificar para ganar tiempo a nivel personal.

11. ¡De vuelta a casa!

Cuando volvéis a casa con la criatura en brazos es cuando empieza la aventura de ser madre y padre, dejáros llevar por vuestro instinto y sentido común para cuidarla.

- ▶ Recuerda que tienes hasta un mes para poder inscribir a la criatura en el Registro Civil.
- ▶ Planifica tu tiempo en función de las necesidades y el ritmo de la bebé.
- ▶ Ofrece el pecho a demanda y lávate las manos antes de iniciar la toma; no olvides que las manos son el mayor vehículo de infecciones.
- ▶ El cordón umbilical, previo lavado de las manos, se limpia 1 vez al día con un poco de agua y jabón, y luego se seca. También se puede aplicar clorhexidina al 1%. Si el cordón se mancha con la deposición del bebé se tendrá que limpiar cada vez.
- ▶ El baño puede realizarse a diario, aunque no se haya caído el cordón. La duración del mismo oscilará entre los 3 y los 5 minutos en los primeros días. El agua podrá estar a 36,5-37 °C y, si usas jabón, se recomienda con un pH de 5,5. Seca las zonas de pliegue y axilas, así como la zona del pañal. Mantén la piel siempre seca y evita el uso de toallitas húmedas con alcohol.
- ▶ Viste a la criatura con ropa cómoda y holgada, de algodón y no le cuelgues cadenas en el cuello.
- ▶ La habitación debe estar bien ventilada, a una temperatura de 22-24 °C y sin humos.
- ▶ La postura más segura para dormir es boca arriba o de lado. El colchón debe ser duro y firme. No le pongas almohada ni protectores plastificados, ya que no transpiran. Tampoco le abrigues en exceso. Estas medidas, así como amamantar el bebé contribuyen a prevenir la muerte súbita de la criatura.
- ▶ El llanto no siempre es debido a que tiene hambre, también puede ser producido por la sensación de calor o de frío, de dolor o bien de sueño. Cuando lllore la criatura atiéndela lo antes posible. Cuando está despierta: cógela en brazos, hazle caricias, háblala o cántala.
- ▶ Los grupos de recuperación posparto que realiza la matrona en el centro de salud os pueden ayudar a compartir experiencias con otras parejas y poder comentar vuestras dudas durante este periodo.

12. Descansar cuando la criatura descansa, ¡pero si no duerme!

El bebé tiene un horario diferente al del adulto. Aunque dormirá la mayor parte del día y seguro que mucho más que tú, sus ciclos del sueño son más cortos que los nuestros, se despertará con frecuencia y comerá muchas veces porque está creciendo muy rápido. Esto puede darte la sensación de que no duerme y es inevitable que tus pautas de sueño se alteren.

Pronto descubrirás que estás cansada tras el parto y que tienes mucho sueño a todas horas, por tanto, intenta no sobrecargarte durante el día y descansa a la vez que tu bebé.

Cuando duerme la criatura, querrás aprovechar el tiempo para hacer algo pendiente pero, piénsalo bien, es mejor descansar y recuperar el sueño que se pierde por la noche, y comprueba si realmente lo que tienes que hacer no lo puede hacer otra persona por ti.

Comparte las responsabilidades familiares con tu pareja, no intentes hacerlo todo tú sola, no somos "superwoman". No vas a ser peor madre ni persona por necesitar y aceptar ayuda. Te vendrá bien si algún familiar o amigo te prepara la comida, se encarga de limpiar, de hacer alguna compra o de recoger la ropa.

Por la noche, ahorra pasos y tiempo; te puede ayudar tener cerca al bebé, ya sea para alimentarlo o acariciarlo, o para que vuelva a dormir, de esta forma aprovecharás al máximo el tiempo de descanso.



13. ¿Qué pasa con las relaciones sexuales? ¿Cómo y cuándo empezar?

Después de tener un bebé nada vuelve a ser como antes, pero puede ser mejor. Estáis ante una nueva etapa en vuestra relación de pareja, es un buen momento para descubrir nuevas formas de relación física y explorar otros placeres sin la obligación de acabar siempre en un coito.

El cuerpo necesita unas semanas para recuperarse del embarazo y el parto, este periodo varía en función de cada mujer. Las relaciones con penetración se han de iniciar cuando tienes deseo y te sientes recuperada, es normal si el deseo no aparece al mismo tiempo que a tu pareja, ni como estabas acostumbrada. Las caricias, el contacto físico y las relaciones sin penetración pueden ayudar a sentirnos mejor.

Durante este periodo hay una disminución de las hormonas relacionadas con la excitación sexual y lubricación vaginal, y no te extrañe que la libido esté disminuida.

Además, casi toda tu atención estará centrada en la criatura y existe un cambio en tus necesidades afectivas. La mayoría necesitamos amor, afectividad y protección, queremos abrazos y palabras de cariño, pero no nos apetece practicar sexo. También puede ser que tengamos una saturación de contacto y necesitemos espacio para estar a solas por un momento o pueden haber problemas físicos como puntos de sutura o una cicatriz de una cesárea que nos hagan temer el contacto con la zona genital. Esto puede hacer que a nuestra pareja le cueste entender qué está pasando y se sienta desplazado, puede malinterpretar la demanda de cariño con demanda de sexo, y sentirse mal al ser rechazado.

Es importante que hables con tu pareja de lo que os pasa, de lo que necesitáis.

A medida que te sientas más segura como madre, estés más tranquila y descansada, estarás en condiciones de interesarte de nuevo por tu pareja y de poder disfrutar de ella sin renunciar a tu maternidad.

Si reanudas la actividad sexual con coito debes protegerte con la utilización de algún método contraceptivo para evitar un embarazo no deseado, en este caso, pregunta a la matrona.



14. La subida de la leche, ¿cómo es?

Si has iniciado la lactancia materna en el hospital, has dado un paso muy importante para proporcionar a tu bebé el mejor alimento. La leche materna es nutritivamente equilibrada y proporciona las cantidades adecuadas de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y hierro. Además, su composición cambia para satisfacer las necesidades de tu hijo según va creciendo. Después del parto, el organismo libera una hormona, la prolactina, que estimula la producción de leche.

Durante los primeros días se produce una sustancia amarillenta denominada calostro. Es rica en grasas y proteínas que el bebé digiere fácilmente. Después del tercer o cuarto día se produce la subida de la leche. Este cambio de calostro a leche puede durar hasta dos semanas. Habitualmente la subida de la leche se produce cuando estamos en casa y si no tenemos información al respecto puede sorprendernos. Si das el pecho a demanda, cuando se produce la subida de la leche puedes sentir que tus mamas se tensan, se inflaman, se llenan de leche o ingurgitan, se vuelven muy sensibles al tacto y a veces hasta duelen; también puede aparecer fiebre.

Cuando las mamas están tan llenas de leche se vuelven duras y puede costarle más a la criatura succionar; es un proceso fisiológico normal. Hay que iniciar medidas que favorezcan la salida de la leche almacenada en las mamas: puedes darte una ducha con agua templada que te relaje, al tiempo que favorece la salida del exceso de leche producida. Esta salida de la leche se puede favorecer con un masaje manual en forma de ordeño. No hay que vaciar las mamas, sólo extraer la leche hasta que disminuya la sensación de plenitud o de llenado que puede ser molesta. Después, puedes dar de mamar a tu bebé con normalidad. Este proceso no suele durar más de uno o dos días. Luego la subida de la leche se normaliza y empezamos a producir la cantidad que el pequeño va necesitando.

Para facilitar la salida de la leche, puedes aplicarte unas compresas templadas antes de iniciar la toma. A continuación, pon la criatura a mamar todo lo que quiera. Y si después de dar el pecho alguna mama se queda aún muy llena y dolorida, puedes extraer la leche manualmente hasta que la sensación de plenitud no te moleste y aplicar compresas frías en las mamas entre las tomas. ¡Ánimo, puede impactar un poquito, pero se resuelve en breve!

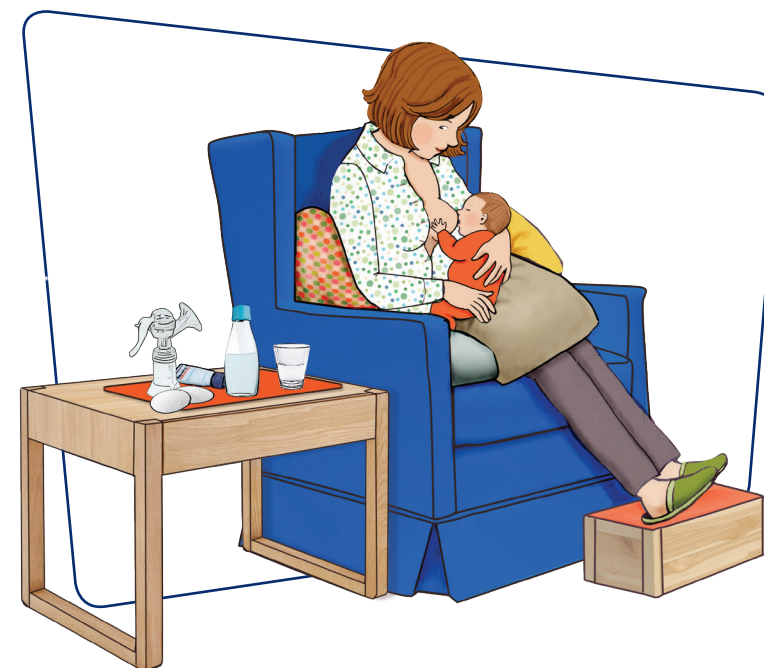
No dudes en consultar a tu matrona ante cualquier duda con la lactancia.

15. La lactancia en casa. Claves para iniciarla

La lactancia materna sigue siendo el alimento ideal y el único que necesita tu bebé hasta los 6 meses. La lactancia es nutritiva, barata, no produce alergias, siempre está a la temperatura adecuada, aporta defensas, favorece la relación afectiva entre la mamá y el bebé y mejora el desarrollo neurológico de la criatura.

Para poder beneficiarnos de todas sus ventajas y salvar las dificultades que pueden surgir hasta que consigas un buen dominio de la técnica, conviene tener en cuenta algunas sugerencias. Prepara en la casa un lugar de lactancia que no esté ubicado en el salón, un sillón en el dormitorio u otra habitación en la que quieras estar cuando te toque dar de mamar. Al principio conviene tener un sitio cómodo y tranquilo.

Ten en cuenta también la postura para la lactancia. Tienes que mirar no sólo la comodidad del asiento si no que los pies, la espalda y el niño se queden bien apoyados. Para ello puedes usar cojines o almohadas e ir probando las



16. Algunos testimonios. Momentos inolvidables (experiencias positivas)

En los siguientes párrafos, algunas madres han querido compartir sus vivencias. Quizás descubras en ellas una ventana desde donde contemplar sus experiencias o quizás, ¿por qué no?, un espejo donde se refleje la tuya.

María

Describir con palabras todo el maremágnum de emociones que conforman mis puerperios se me antoja como mínimo difícil. Nacimiento de Dos, así defino yo en mi piel mi primer puerperio. A mis 33 años, yo una mujer segura de mí misma, independiente en todos los sentidos, con un carácter atrevido, emprendedor y resuelto, me vi de repente sobrepasada por algo totalmente desconocido e inesperado: una nueva mujer incapaz de ordenar y organizar sus emociones, incapaz de lidiar con el miedo y el pánico que me producía el pensar que algo le sucediera a mi bebé. Me sentía incapaz de cuidarlo, alimentarlo y sostenerlo. Me sentía como en una montaña rusa donde pasaba de la felicidad plena a la angustia y la tristeza. ¿Cómo podía llorar si se supone que estaba en uno de los mejores momentos de mi vida? El tiempo me fue dando respuestas. Hoy se que tuvo mucho que ver el parto y la separación que vivimos sus primeras horas de vida. Leer y compartir con otras mujeres me ayudó a aceptar esta realidad desconocida y a reconocer mis reacciones mamíferas instintivas.

Cuatro años y medio después tuve a mi segundo hijo en un precioso e íntimo parto y ahí, volví a renacer. Temí repetir la experiencia anterior, pero no fue así. Es cierto que tenía mas experiencia, pero esta vez sentía tristeza e impotencia por no poder atender a mis dos hijos a la vez. Aun así mi respuesta fue distinta: me permití ser vulnerable, sufrir y sentir al máximo. Es la belleza del puerperio cuando lo has entendido, la etapa donde más intensamente “sientes” la vida nueva.

Agradezco el trabajo de muchas mujeres por perseguir que los partos y los momentos posteriores sean lo más respetuosos posibles. Las mujeres nos merecemos tener un feliz y “loco” puerperio.

diferentes posturas en las que puedes colocar al pequeño para dar de mamar. Una vez que consigas una postura cómoda para ti, coloca al bebé de forma que su boca quede cerca del pezón sin que tenga que volver su cabecita para mamar. Tienes que sostenerlo junto a ti, de manera cómoda y amorosa para que pueda alcanzar sin dificultad el pezón y la mayor parte de la areola o zona oscura que rodea el pezón. Hay que dejarle que mame de un pecho hasta que lo vacíe, y luego ayudarle a expulsar el aire y ofrecerle el otro pecho.

La frecuencia que ahora se recomienda para los bebés que pesan más de dos kilos es a demanda, lo que suele estar entre dos y tres horas en las primeras semanas. Después del segundo pecho hay que volver a sacar el aire, cambiarle y dejarle tranquilo o dormidito hasta la siguiente toma. Para proteger tu pezón, después de la toma extrae unas gotitas de tu misma leche y extiéndalas por el pezón y la areola y déjalas secar al aire. No es necesario lavar el pecho antes y después de la toma, con la ducha diaria es suficiente. Lo que sí conviene es lavarse las manos antes de dar de mamar.

En la siguiente toma hay que empezar por el último pecho que se dio; en pocos días se nota cuál es el pecho con el que se finalizó la anterior toma porque suele estar más lleno, pero al principio te pueden ayudar hábitos como cambiar de muñeca el reloj, de dedo un anillo, etc. Aunque al principio no parece posible la lactancia, es un momento de intimidad y conocimiento de nuestro bebé muy gratificante. Aprovecha para mirarle, hablarle, acariciarle y disfrutarle.

Si has decidido alimentar a la criatura con leche de fórmula, es importante que también tengas en cuenta:

- ▶ Establecer el contacto piel con piel desde los primeros momentos de vida.
- ▶ Facilitar el contacto madre-criatura, padre-criatura el mayor tiempo posible.
- ▶ Ofrecer el biberón mirando siempre a la criatura, para potenciar la estimulación sensorial, hablarle, cambiar la posición, como es la de ofrecer el biberón alternativamente de un lado o del otro.
- ▶ Siempre que se pueda, sed vosotros, los padres, quienes ofrecéis el alimento, antes que otras personas.
- ▶ Preparar el biberón, previo lavado de manos con agua y jabón.
- ▶ Pide información sobre cómo preparar correctamente un biberón con leche de fórmula.
- ▶ Puesto que está tomando biberón puedes ofrecerle el chupete, ya que este último puede contribuir a la prevención de la muerte súbita de la criatura.

Paula

En el hospital todo había sido fácil, visitas de día y por la noche dormía mucho, pero al llegar a casa supe que no iba a ser así, me di cuenta de que mi vida se había vuelto del revés. Y empezaron a pasar los días, días que por la mañana eran perfectos pero las tardes eran “difíciles”, ese dichoso cólico lo hacía llorar y llorar, no se calmaba de ninguna manera, y yo sólo podía llorar con él, abrazarlo y acunarlo. Y me agobiaba, me agobiaba mucho, no sabía qué hacer, no podía ni ir al baño, y me seguía agobiando...Y llegaba la noche, los paseos por toda la casa intentando que se durmiera, me sentía tan cansada, tan desesperada, tenía tanto sueño... Estas cosas nadie te las cuenta cuando te dicen lo estupendo que es ser mamá. Pero tampoco te cuentan lo maravilloso que es despertar a su lado, y que compensa todas las malas noches. Ese es mi mejor momento, lo disfruto y alargo todo lo que puedo, nunca pensé que algo tan cotidiano pudiera ser tan especial. ¡Y qué decir de la lactancia! Al principio fue duro, dolía, y esas malditas grietas no me dejaban valorar lo precioso de esos momentos de unión con mi bebé, menos mal que busqué ayuda y me informé para empezar a disfrutar de muchos ratos felices mirando a mi bebé mientras lo alimentaba. **Un instante maravilloso, así describiría ahora la lactancia.** Y además estaba esa presión por aparentar que todo estaba bien, que yo podía con eso y más, ponerme la sonrisa para que nadie se diera cuenta de que flojeaba. Pero un día dejé de aparentar, comencé a vivir mi maternidad a mi manera y se acabaron los agobios, llegó la tranquilidad. Y entonces me di cuenta de que mi bebé lloraba menos y dormía más. Desde ese día hago lo que siento sin dar explicaciones, porque el único que me las puede pedir es mi bebé.



Lo que recuerdo sentir una vez que salí del hospital con mi hija y llegamos a casa es una mezcla de muchas sensaciones: felicidad, satisfacción, responsabilidad, expectación, incertidumbre, pero sobre todo querer experimentar y comprobar por mí misma que podía cuidar de mi hija, y que lo podía hacer bien sólo con la ayuda de mi marido. Me incomodaba que las personas que estaban cerca de mí esos primeros días, ante el llanto de mi hija o ante alguna necesidad de ella, acudieran tan rápido como yo, como si los padres fueran ellos... y en alguna ocasión me sentí ahogada si los tenía muy cerca.

Gracias a Dios, **con el paso de los días, las inseguridades se han ido disipando**, y eso me ha ayudado a valorar más la ayuda e interés sincero de los que me quieren y quieren a mi hija.

Laia

Los últimos días del embarazo son una pequeña muestra de la vorágine que supone un parto con un hermanito en casa. Parece que las hormonas de toda la familia estén ya alteradas. Das a luz y el segundo pensamiento (el primero es para el pequeño que acabas de dar a luz) es para el hermanito que está en casa. En mi caso, a 38 °C de fiebre. Los altos y los bajos de los sentimientos convergen en un cóctel explosivo.

¿Cómo me divido? ¿Qué podría hacer para tener cuatro brazos? Finalmente, los brazos se hacen infinitos, pero también aprendes que todos los llantos son necesarios para crecer como familia. Las frases de “duerme cuando lo necesites” parece un chiste y la casa por recoger acaba siendo el paisaje habitual. Aun así, en unas semanas la situación se normaliza o, mejor dicho, te adaptas. Y aprendes a cuidarte un poco, para que el precario equilibrio y la falta de sueño y de descanso no ganen la batalla.

Mónica

Bibliografía recomendada

- ▶ Aguayo F, Kimelman E. Paternidad activa. Guía para promover la paternidad activa y la corresponsabilidad en el cuidado y crianza de niños y niñas. Guía para profesionales. Santiago de Chile: Gobierno de Chile; 2012.
- ▶ Asociación Española de Pediatría. Manual de la lactancia materna, de la teoría a la práctica. Barcelona: Editorial Médica Panamericana; 2008.
- ▶ Chopra D, Simon D, Abrams V. Un comienzo mágico para una vida fascinante. Una guía integral del embarazo y el nacimiento. Barcelona: Editorial Granica; 2006.
- ▶ del Olmo C. ¿Dónde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista. Madrid: Clave intelectual; 2013.
- ▶ España Pons, Rieza Riezu C, Salinas Casado J, Pons Umbría P. Guía para mejorar la calidad de vida de la mujer. Barcelona: Ediciones Mayo; 2013.
- ▶ Fernández M. Cómo mejorar el descanso de la mamá. Rev. Mi Bebé y yo. 2013 Agosto; (255): 54-5.
- ▶ Lactando. La lactancia materna de madre a madre. Lorca (Murcia): Lactando. Grupo de apoyo a la lactancia materna; 2008. [citado 16 Mar 2014]. Disponible en: <http://www.lactando.org/guia/guia.pdf>
- ▶ Lozano de la Torre MJ, Pallás Alonso CR, Hernández Aguilar MT, Aguayo Maldonado J, Arena Ansótegui J, Ares Segura S, et al; Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Uso del chupete y lactancia materna. An Pediatr (Barc). 2011;74(4):271.e1-5.
- ▶ Martínez C, Jané M, Prats R. Guía para embarazadas. Barcelona: Direcció General de Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya; 2008.
- ▶ Ministerio de Sanidad y Política Social. Cuidados desde el nacimiento. Recomendaciones basadas en pruebas y buenas prácticas. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social; 2010.
- ▶ Rodríguez Rozalén MA. Las 144 primeras semanas de tu hijo. Madrid: La Esfera de los libros; 2003.
- ▶ Sánchez Luna M, Pallas Alonso CR, Botet Mussons F, Echániz Urcelay I, Castro Conde JR, Narbona E. Recomendaciones para el cuidado y atención del recién nacido sano en el parto y en las primeras horas después del nacimiento. An Pediatr (Barc). 2009; 71(4): 349-61.
- ▶ Stadlen N. Lo que hacen las madres: sobre todo cuando parece que no hacen nada. Barcelona: Urano; 2005.
- ▶ Vitoria Miñana I. Cuidados del bebé. Mitos y errores. Libro práctico para padres y abuelos actuales. Madrid: Exlibris ediciones; 2008.

Links de interés

- ▶ Lactancia [Internet]. Barcelona: Alba Lactancia Materna. [citado 16 Mar 2014]. Disponible en: <http://albalactanciamaterna.org/lactancia/>
- ▶ Educación maternal y posparto [Internet]. Vivir la maternidad. [citado 16 Mar 2014]. Disponible en: <http://www.vivirlamaternidad.com/educacion-maternal-y-posparto>

Aquaphor Pomada Reparadora

El tratamiento eficaz para pieles dañadas



- ▶ Clínicamente probado*: acelera la regeneración de la piel
- ▶ Crea una barrera protectora (una "segunda piel")
- ▶ Tolerabilidad cutánea demostrada: es hipoalergénico y no comedogénico
- ▶ Sin perfumes ni conservantes
- ▶ Repara tus pequeñas lesiones de la piel y las de tu bebé, para que puedas centrarte en lo que realmente importa: el cuidado de tu bebé

* Datos internos BDF 2011

Eucerin®

Síguenos en



fb.com/euceresp



tublogdelapieleucerin.com



eucerin.es

Beiersdorf