

# “Después del parto, no te preocupes solo del bebé: cuida a la madre”

Después del parto, la atención médica y familiar tiende a focalizarse en el bebé, pero es importante cuidar también la salud física y mental de la madre

"Necesitan desentenderse de la organización de los primeros días. La clave es preguntar qué necesitan: llevarse a los otros niños (si los hay) para que ella descanse o llevar un tupper de comida a casa", dice Elena Gil, de El Parto es Nuestro

"Igual que planificamos nuestro parto, es importante que planifiquemos también el posparto: saber con qué apoyos contamos, qué gente nos puede ayudar a liberarnos de cosas", sostiene Sara Martín-Caro, matrona del equipo de Atención Perinatal

Todo el mundo está contento a tu alrededor, celebrando la llegada del bebé. El hospital es una fiesta: visitas, gritos de alegría, flores, alboroto. Al llegar a casa, lo mismo. Pero tú estás agotada y solo tienes ganas de dormir y de estar tranquila con tu bebé (o sola). Te duele todo el cuerpo. A veces sientes que no estarás a la altura de la maternidad o que nunca te vas a recuperar. Te agobias, te enfadas, lloras. No pasa nada, es normal. Es el posparto y es una de las etapas más complejas en la vida de una mujer.

Tras nueve meses de embarazo, donde la mujer ha recibido toda la atención médica y familiar, el nacimiento del bebé desplaza el foco hacia él. Y esto no siempre es fácil de asumir. La tocóloga Lola Reina aporta una imagen gráfica: "En el paritorio pasa muchas veces: después de horas atendiendo a la mujer en el parto, en cuanto sale el bebé sanitarios y familiares se centran en él y se olvidan de la madre. Le dan la espalda literalmente. Como si ella no acabase de pasar por un parto y necesitase también atención".

El posparto o puerperio es el período que se abre a partir del parto y tiene una duración variable. La Sociedad Española de

Ginecología y Obstetricia (SEGO) utiliza la definición clásica y habla de un período de 40 días desde la finalización del parto, la famosa cuarentena. Otras definiciones médicas establecen que dura entre 6 y 8 semanas tras el parto. Incluso hay quien habla del puerperio tardío, el tiempo que tarda el cuerpo de la mujer en recuperarse, y que puede extenderse hasta un año tras el nacimiento.

La mujer experimenta fuertes cambios físicos y emocionales tras dar a luz. Tiene que adaptarse a una nueva situación y recuperarse física y anímicamente. "Es una crisis, pero no con su connotación negativa, sino en el sentido de cambio, de adaptación", explica la matrona Ana Rufo. A nivel físico, tal y como detalla Lola Reina, son habituales los loquios o sangrados, así como los dolores en la zona genital, perineal y abdominal, o en la cicatriz si ha habido cesárea o episiotomía. La salud mental también es clave durante los primeros días de maternidad. La mayoría de las mujeres sufren estados de tristeza, cansancio y ansiedad mientras se adaptan a la nueva situación. Sabina del Río es directora de Calma, un centro de psicología especializado en maternidad con consulta en Madrid. Ella habla del maternity blues, "un estado de irascibilidad, llanto sin causa aparente, tristeza y cansancio que suele durar entre dos y tres semanas". Según Sabina, ese estado es "muy habitual y normal", pero si se alarga es cuando empieza a ser preocupante. Es la depresión posparto, que también es muy habitual: según la Organización Mundial de la Salud, afecta a una de cada seis mujeres.

### Cuidar a las mujeres

Todas las expertas consultadas para este artículo inciden en la importancia del entorno para cuidar la salud física y mental de las madres. Mientras ellas están volcadas en el cuidado del bebé y en su propia recuperación, familiares y amigos deben dedicarle atención a su estado, comprenderla y ayudarla a adaptarse a la nueva situación.

"Cuidando a la madre, el bebé estará cuidado también", sostiene Elena Gil, portavoz de la asociación El Parto es Nuestro. "Ella necesita desentenderse de la organización de los primeros días; sería genial que tuviese un entorno que le cubriese la logística. Para eso, la clave es preguntarle qué necesita. La mayor parte de nosotras diremos que nada, pero

hay que insistir: llevarse a los otros niños (si los hay) al parque para que ella descanse un poco o llevar un tupper de comida a casa. Ese es el mejor regalo para una recién parida", continúa Elena.

"Y sobre todo no le des más trabajo, como algunos familiares que van a visitar al bebé, se sientan en el salón y esperan que la madre les sirva la merienda o la cena", continúa. Desde la asociación hablan de posparto tardío: "Normalmente asimilamos posparto a cuarentena, pero cualquier mujer que haya dado a luz sabe que a los 40 días no estás ni mucho menos recuperada, casi no te ha dado tiempo a hacerte a la idea de que eres madre", explican.

Sara Martín-Caro es matrona del equipo de Atención Perinatal, un centro integral de apoyo a las mujeres durante el embarazo, parto y posparto. Defiende la necesidad de apoyos para criar "en tribu": "Igual que planificamos nuestro parto, es importante que planifiquemos también el posparto: saber con qué apoyos contamos, qué gente nos puede ayudar a liberarnos de cosas. Porque si nosotras no estamos bien, no vamos a poder cuidar a nuestro bebé". Para ellas, otro de los problemas del posparto es la soledad. "Hoy en día, después de las ocho semanas de permiso del padre, la madre se queda sola en casa, y eso es muy duro. Hay que entender que se necesitan apoyos y tribu para criar", cuenta Sara.

Las personas que rodean a las mujeres también deben estar pendientes de su salud mental. Así lo explica la psicóloga Sabina del Río: "Si el estado inicial de tristeza no se mitiga, o incluso se agrava, y la mujer se siente insegura, siente incapacidad de cuidar al bebé o incluso rechazo hacia él, el entorno tiene que estar muy alerta para valorar pedir ayuda a un profesional".

Las mujeres que ya lo han vivido saben cómo es, por eso suelen estar más concienciadas y ayudar a las mujeres que las rodean. Es lo que hace Itziar Rincón, la mujer que sufrió depresión posparto: "Ahora soy yo la que siempre estoy muy pendiente de las mujeres de mi entorno, las que están embarazadas o acaban de tener un hijo, para contarles lo duro que puede llegar a ser y animarlas a que pidan ayuda. Porque el posparto es muy olvidado".

*Lucía M. Quiroga. 14 Octubre 2019 Diario.es*