

LAS MUJERES HABLAN DE SU POSPARTO

Las mujeres hablan de su postparto: "Sentía que debía conformarme con mi nuevo cuerpo porque nadie iba a pensar en mi salud"

La publicación de la alcaldesa de Barcelona, Ada Colau, acerca de su reciente operación de una hernia después de parir pone el foco en las patologías tras dar a luz

"Tras un embarazo muy difícil me junté con 30 personas en la habitación. Tenía ganas de gritar. Nadie pensó en mi atención ni en lo que yo necesitaba", dice Miriam

"Se tiene todo como 'problemillas', sobre todo si son estéticos: "Tú no te quejes, que el bebé está bien", lamenta una psicóloga experta en maternidad

"El postparto ha sido el peor momento físico de mi vida: es precioso crear una vida, pero dejé de ser yo"

" ¿Dejaré de tener incontinencia?, ¿podré volver a sentarme en una silla?"

Miriam dio a luz a principios de 2019. Era su segundo embarazo y había sido muy complicado: a las 19 semanas se había tenido que someter a una intervención por un desplazamiento del útero [incarceración uterina] que en un principio confundieron con un lumbago porque "los dolores de espalda son normales, tu cuerpo se está adaptando, me decían".

Tras la operación tuvo que guardar reposo y, cuando le realizaron una cesárea en la semana 37 –ya no podía aguantar más el dolor– el día que dio a luz "me junté con 30 personas en la habitación. Tenía ganas de gritar. Nadie pensó en mi atención ni en lo que yo necesitaba. Tampoco tenía soporte emocional para lo que estaba pasando. Ni nadie me aconsejó qué hacer con mi cuerpo: como no pude hacer deporte durante los 9 meses, engordé 15 kilos".

A sus 34 años y desde Barcelona, Miriam fue una de las mujeres

que comentó el post que la alcaldesa de Barcelona, Ada Colau, publicó en Facebook el día de Nochevieja. Colau relataba que había sido intervenida de una hernia que arrastraba desde su segundo embarazo.

"Se habla mucho (y se ridiculiza) de los síntomas del embarazo como las náuseas o los vómitos. Pero es mucho más que eso. Son las estrías, la baja autoestima, los miedos e inseguridades, el peso de la responsabilidad, las muchas cosas que no debes comer o beber, que se niegue nuestra deseabilidad y sexualidad durante el embarazo y en los meses posteriores. Un elemento común a esas muchas cosas que te pasan o te pueden pasar a raíz del embarazo es que son TU problema (...) si no hay riesgo para tu vida, todo lo que te pase es TU problema", escribía Colau.

Un rato después agradecía los mensajes que le habían dejado mujeres que habían sufrido "en silencio" las complicaciones del embarazo y postparto. Le ocurría también a Maitane, en Valencia. Semanas antes de tener a su segunda hija "no dejaba de ver cuerpos de mujeres destrozados por los embarazos. Me entraba bajón por saber que te tienes que conformar con eso que llaman 'cuerpos reales' porque no habrá nadie que piense en ti y en tu salud (física y mental). Y que la seguridad social solo pensará en que tú bebé esté bien y no en cómo de caído tendrás el pelo, el pecho o los colgajos que puedas desarrollar después del barrigón".

Una vez su niña nació "me revisó una matrona, pero nadie te deriva a los especialistas para garantizar que las secuelas del parto se van curando. Tuve que tener un sangrado muy abundante para que un facultativo se tomara un poco en serio mi estado. Lo mínimo que deberían hacer es enviarte a unidades de suelo pélvico para garantizar que la episiotomía que te hacen sin darte la información previa y pedirte tu consentimiento no ha dejado sin función los músculos de la zona vaginal. Tras mi primer parto, fue por la vía privada que encontré a una maravillosa fisioterapeuta experta en suelo pélvico. Fue quien me llevó al bienestar físico y emocional, porque al recuperar mi cuerpo recuperé mi autoestima".

Lo mismo Sonia, en su caso por una diástasis (separación) abdominal. A ella le hicieron una valoración del suelo pélvico antes y después en un centro de fisioterapia especializado en el que también cuidan de los bebés, "porque uno de los motivos por los que muchas mujeres no van es ese, ¿dónde dejas al niño?". Pero achaca haber acudido a que ella es sexóloga y está de sobra informada: "En consulta tengo a mujeres que arrastran desde hace 15 años prolapsos en el útero o la vejiga. O con problemas sexuales. Ni saben que existen estas opciones, a mí me lo comentaron mis matronas pero no siempre se hace desde la Sanidad. Y además que existe un poco tabú de ir a una clínica a una exploración vaginal, no se habla". En otros países hay algunos sistemas: en Francia, por ejemplo, la Seguridad Social cubre diez sesiones de reeducación perineal y otras diez de abdominal. "Se dice: 'Si no hay peligro, ya se operará'"

Según la Federación de Asociaciones de Matronas de España, durante el puerperio hay que acudir con urgencia a una profesional cuando la fiebre es persistente; hay inflamación, enrojecimiento o hinchazón en la zona de sutura, la herida supura, grietas o inflamación en el pecho, dolor e incontinencia al orinar, mareos o palpitaciones. Como explica la gineco-obstetra Isabel Serrano, las posibilidades de sufrir una hernia como la de Colau aumentan con el número de hijos, por eso antes eran más frecuentes de ver que ahora. La política escribía que "según la ginecología clásica no era "nada grave", así que no hicieron nada en el momento. "Y es verdad que no se le da mucha importancia: es algo que dices 'si no hay peligro, ya se operará", confirma Serrano.

Pero Serrano añade que "influye que hay que buscar el momento apropiado para operar, teniendo en cuenta el tamaño, las molestias que genere, la localización... y que hay veces que al principio pasan desapercibidas. Las matronas, cuando tienen la oportunidad, el tiempo y los recursos para atender a las mujeres en el postparto y crianza, lo hacen.

Sin embargo no siempre se dan las circunstancias para

desarrollar ese cuidado: "Este tipo de complicaciones suelen tener tres causas: que la paciente, a veces con una intensa actividad profesional o por darle poca importancia, deja pasar demasiado el tiempo; porque los profesionales sanitarios por motivos médicos lo retrasan; o, claro, por una mala práctica. Pero una cosa esencial en la medicina es ser respetuoso y valorar y respetar lo que la paciente expresa, siempre", explica la médica.

"De la noche a la mañana, los médicos ya no son para ti"
Sabina del Río es psicóloga especializada en maternidad. Dirige el Centro Calma, en Madrid, desde donde alaba que Colau "haya sido capaz de decirlo, desde su posición. Hay que tenerlo claro: el embarazo y el parto, aun si son normales, dejan secuelas. Pero es que se puede complicar, y todo golpea a la autoestima. No recuperas tu propio cuerpo. Nunca va la vida en ello, pero para muchas personas es muy importante".

Para ella además se añade otro factor: "Estamos bombardeadas en las redes de influencers, de actrices, que tienen recursos, o no muestran todo, y parece que a los dos días están estupendas. Nos tienden a hacer pensar que eso es lo habitual, y en la mayoría de las ocasiones la realidad no es así". En contraposición, hay otras mujeres en Instagram, como MamalIngeniera, que con una foto de su barriga tras dar a luz decía: "Una cosa es aceptarlo y aceptar vivir con ello, y otra cosa es aceptarlo pero querer cambiarlo a mejor. Una diástasis o un pellejo colgante que se engancha con el pantalón, empeora la calidad de vida de cualquiera".

A raíz de una de las preguntas en mis stories de hoy sobre si estoy a favor de hacerme una abdominoplastia, he estado reflexionando un poco. . No me parece mal la cirugía plástica siempre y cuando no te transforme en alguien que no eres. Si se hace de forma medida y buscando un beneficio tanto estético como saludable, me parece que es de puta madre. . Pero por otro lado pienso en todo ese discurso que existe alrededor del "has sido madre y este cuerpo es tu premio", que da por hecho que tenemos que aceptarnos con nuestro nuevo cuerpo sin más y no encaja conmigo. . Una cosa es aceptarlo

y aceptar vivir con ello y otra cosa es aceptarlo pero querer cambiarlo a mejor. Una diástasis o un pellejo colgante que se engancha con el pantalón, empeora la calidad de vida de cualquiera. Y si me dices que tener el abdomen abombado porque mis órganos se quieren salir no va a traerme problemas en un futuro, pues otro gallo cantaría. . No voy a mentir. No he hecho ejercicio hipopresivo de forma intensiva porque lo que he hecho no me ha dado los resultados que me dio en mi primer postparto. Me desanimé. Eso y que una ginecóloga me dijera que dejase pasar un año y después ya se vería. . Quiero visitar a un fisio que me ponga las papeletas sobre la mesa y me diga la verdad. Pero por otro lado pienso que si voy a pasar por quirófano a quitarme el pellejo, ya puestos me arreglen la diástasis también Yo que sé. Veo esta operación muy lejana porque sé que el postoperatorio es muy duro y con niños pequeños, pues como que no. . De momento yo me he aceptado. Quiero cambiar, pero cuando doy el pecho en público y todas las miradas se van a mi barriga, no me importa. No me da vergüenza que me miren ni que la ropa me quede mal porque después de comer parece que estoy embarazada de 20 semanas. Pero no me gusta porque esta no soy yo. . Me preguntáis mucho por cómo tengo mi barriga y la verdad es que en esta foto no se aprecia mucho, así que voy a hacer un vídeo de YouTube que espero subir el viernes. ¡Atentas! . Cirugía plástica, ¿sí o no? . . .

Una publicación compartida de Laura Fuentes (@mamaingeniera) el 27 Mar, 2019 a las 12:49 PDT

"Se tiene todo eso como 'problemillas', sobre todo si son estéticos. Y se vende como de 'buena mujer': 'Tú no te quejes, el bebé está bien', sigue del Río. "Y pasa una cosa: durante el embarazo, todas las atenciones están centradas en la madre. Todos los médicos son para ella, te ceden el asiento, incluso a veces se cae en la infantilización. De la noche a la mañana, con el parto, de repente son todo pediatras. Nadie te pregunta a ti cómo estás, todo es si el bebé come, si el bebé duerme. Es detonante muchas veces de las depresiones postparto". Pocas mujeres acuden a terapia por estos motivos, "primero porque no hay tiempo; segundo porque se banaliza, ¿cómo voy a ir al psicólogo por mí si tengo un bebé?; y tercero

porque no se nombra, da vergüenza, 'no tengo derecho a quejarme porque tengo estrías', se piensa".

Las que llegan a ir, además, no hablan de esto: "Se dan cuenta en consulta de que validas su sufrimiento, lo duro que ha sido para ellas cambiar de cuerpo. Eso alivia bastante. Hay que focalizarlo en no normalizar cosas que no son normales. Te dicen, 'se te pasará con el tiempo', pero no tienes por qué cargar con que no te guste tu cuerpo, con la incontinencia, con no tener vida sexual... si hay profesionales que te pueden aportar soluciones y puedes ir cuanto antes".

Diario.Es 5/01/2020