

Puerperio: 5 preguntas que debes hacerte



Patricia de la Fuente

Enfermera y coach
www.coachingpa-
rbienestar.com
(Pamplona).

¿Por qué se le llama **cuarentena**?

Era el nombre que se le daba al periodo posterior al parto, en el que se aislaba a la mujer que había sido madre del hombre para protegerla de tener relaciones sexuales. En esta acepción se contemplan exclusivamente los aspectos físicos de la mujer que la colocan de nuevo como posible gestante. El puerperio sin embargo es un periodo psicológicamente muy complejo para la mamá reciente.

¿Toda esta afectación está **causada por las hormonas** o hay otros factores?

Hay varios factores que influyen, aunque efectivamente las hormonas tienen un papel muy importante en esta relación tan especial que surge entre la mamá y el bebé. Sin embargo, para que estas hormonas puedan segregarse de la manera óptima necesitan de unas condiciones externas adecuadas. El parto que hayamos tenido, si hemos estado separados o no nada más nacer y el entorno de intimidad al que podamos acceder madre e hijo para conocernos, son cruciales para que todo se desarrolle bien.

¿Qué síntomas psicológicos podemos experimentar?

Es una etapa emocionalmente muy turbulenta. Hay que asimilar el parto que hemos vivido frente al que quizás hubiéramos deseado, adaptarnos a la nueva situación, compartir el espacio emocional con nuestro bebé, lidiar con nuestras inseguridades a la hora de responder a sus necesidades, los juicios a los que nos vemos expuestas, los comentarios respecto a los cuidados que nos llegan de manera contradictoria y nuestra adaptación a esta nueva experiencia e identidad. Todo ello hace que pasemos de la alegría a la tristeza y del miedo a la confianza varias veces a lo largo de un mismo día.

¿Alguna idea para **adaptarnos a la nueva situación**, sin que nos supere?

Nuestro bebé viene con todo lo necesario para programarnos hormonalmente de manera que nuestro instinto maternal aflore, así que no hay que preocuparse. Cuanto más contacto piel con piel hagamos, más hormonas del vínculo segregaremos y más fácil nos resultará entender y responder a sus

necesidades. Si a esto le añadimos una pareja que esté sosteniendo la diada y un entorno familiar que sepa respetar esta intimidad y colaborar con la nueva familia echándoles una mano con lo cotidiano, tendremos los ingredientes ideales para sumergirnos en este periodo de la mejor manera.

¿Se puede confundir con **una depresión postparto**?

No, el puerperio es el periodo natural en el que estamos desde que damos a luz y con una duración muy variable para cada mujer, y que puede llegar a los dos años. Esta etapa la podemos vivir de manera saludable, atravesando sus luces y sus sombras, siendo capaces de vincularnos con nuestro bebé. Sin embargo, si sufrimos durante ese periodo un estado depresivo no tendremos fuerzas para atenderle y necesitaremos de la ayuda de un profesional que nos cuide a nosotras.

