Elena Pajuelo
creadora de
Actualidad Matrona

TODO LO QUE NADIE TE HA CONTADO SOBRE EL POSPARTO

Sobrevive física
y emocionalmente
al cuarto trimestre

zenith

Elena Pajuelo
creadora de
Actualidad Matrona

TODO LO QUE NADIE TE HA CONTADO SOBRE EL POSPARTO

Sobrevive física
y emocionalmente
al cuarto trimestre

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.
Primera edición: mayo de 2021

Primera edición: mayo de 2021

© Elena Pajuelo Vázquez, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Maquetación de interior: © Sacajugo.com
Ilustraciones de interior: © Natalia Zelenina - shutterstock.com

ISBN: 978-84-08-24146-1
Depósito legal: B. 5.377-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Prólogo, por Laura Torné 11
Introducción 15

Capítulo 1: ¿Qué es el posparto o puerperio? 19
El cuarto trimestre 24

Capítulo 2: Últimas semanas de embarazo 29
¡Quiero conocerte ya! 34
Consejos para propiciar que comience el parto 38
La maleta para el hospital 40

Capítulo 3: El día del parto. Expectativas vs. realidad 43
¿En qué consiste el parto? 45
Diferentes tipos de parto 50
El parto desde la parte emocional 51
La pareja o acompañante en el parto 52

Capítulo 4: Llega el momento de conocerse. Mamá y bebé 57
Primeras miradas 59
El poder del contacto piel con piel 62
Sentimientos encontrados 65

Capítulo 5: Primeros días en el hospital 67
Del paritorio a la planta 69
Lo que nadie te cuenta de los primeros días 72
Gestión de visitas en el hospital 74

Capítulo 6: La vuelta a casa. Somos uno más en la familia 79

Salida del hospital 81

Nuestra casa es diferente desde que llegaste 84

Decálogo del posparto 92

Capítulo 7: Cambios físicos tras el parto 93

Barriga y volumen corporal 95

Vagina, periné y cicatrices 97

El pelo y las uñas 100

La piel 102

El pecho 103

Verte bien por fuera 105

Capítulo 8: El mundo de las emociones 109

¿Por qué lloro si estoy feliz? Tristeza puerperal 111

Mamá leona 114

Depresión posparto 114

Muchas emociones 116

Capítulo 9: Gestión emocional en el posparto desde el método Nacer Sabiamente 119

El mapa mental del puerperio 123

¿Cómo es tu mapa mental sobre el puerperio? 124

Colocarte para vivir con un nuevo enfoque 126

Recursos para una gestión emocional eficaz 127

Relajación guiada para el puerperio 130

Capítulo 10: Relaciones sociales 133
Empezando por ti misma 135
La familia 137
Amistades que vienen y van 139
Tu tribu 140

Capítulo 11: La pareja 143
Volver a ser pareja 145
La comunicación es la clave 146
Carta a mi pareja en el posparto 149
Vuelta a las relaciones sexuales 150

Capítulo 12: Menstruación y fertilidad 155
Nueve meses sin regla. ¿Cuándo volverá? 157
Lactancia y vuelta a la menstruación: ¿cómo influye? 159
Métodos anticonceptivos 160
Manejo de la fertilidad tras el parto 163
Productos de higiene menstrual en el posparto 167

Capítulo 13: La lactancia 169
Lactancia materna: ¿por qué dar el pecho? 171
Claves para una lactancia exitosa 173
Duración de la lactancia 181
Lactancia con fórmula 182

Capítulo 14: El suelo pélvico 185
¿Qué es el suelo pélvico y para qué sirve? 187
Cuidados del suelo pélvico desde el embarazo 191

La postura 192
Abrazo al bebé 193
Ejercicios de Kegel 194
Masaje perineal 196
Posparto y suelo pélvico 198

Capítulo 15: ¿Cuándo puedo volver a hacer ejercicio? 203
Importancia de una valoración integral 205
Actividad física en el posparto 207
Gimnasia abdominal hipopresiva 210
Claves del ejercicio físico en el posparto 216

Capítulo 16: Vuelta al trabajo 217
El primer día en el trabajo 221
Yo concilio, tú concilias 223
Lactancia y trabajo 226

Despedida 233
Agradecimientos 237
Referencias 241
Recursos 245

Capítulo 1

¿QUÉ ES EL POSPARTO O PUERPERIO?

Cuando los profesionales de la salud hablamos de *posparto* o *puerperio* nos referimos a la recuperación de la madre tras el parto, en concreto, a la recuperación física, es decir, a volver a las condiciones físicas anteriores a la gestación.

Cronológicamente, en el puerperio se distinguen tres etapas:

- **Puerperio inmediato:** las primeras veinticuatro horas, que comienzan con el nacimiento del bebé y la salida de la placenta. Estas horas suelen ser las que pasas en el hospital, desde el paritorio hasta la habitación.
- **Puerperio precoz:** abarca desde el segundo día al décimo, aproximadamente. Es decir, el alta hospitalaria y la llegada a casa.
- **Puerperio tardío:** desde el décimo día hasta las seis u ocho semanas, o hasta la llegada de la menstruación.

Si nos ceñimos a esta definición, en estos marcos de terminología médica, el concepto de lo que es el posparto se nos queda, a mi parecer, corto y vacío. Porque tú no serás la misma desde el momento en que nazca tu bebé, no solo por tus cambios corporales, sino por la revolución que vas a vivir en todos los ámbitos: físico, emocional, familiar, social, laboral... Seis u ocho semanas son muy pocas para volver a esa supuesta «normalidad» tras el parto.

Recuerdo que, mucho antes de ser madre y mucho antes de ser matrona, cuando estudiaba en la universidad la carrera de Enfermería, ni se me pasaba por la cabeza que el puerperio pudiera durar más de cuarenta días ni me planteaba qué significaba en la vida de la mujer. No entendía muy bien por qué las mujeres no querían visitas en el hospital, si era un momento precioso, ni por qué lloraban si deberían estar felices con su bebé. ¡Cuánto me faltaba por aprender!

Mi hermana fue madre cuando yo estaba en tercero de carrera. Fue el primer sobrino y el primer nieto en ambas familias. Imagina el revuelo y la expectación que se creó alrededor de su embarazo y de su parto. Estábamos todos entusiasmados con la llegada a nuestras vidas de un niño que venía a darnos mucho amor. Daniel nació un 18 de mayo, tras un parto largo que terminó en una cesárea. Yo cogí un autobús a Valencia en cuanto se puso de parto, ya que por entonces vivía en Granada, y me planté en el hospital dando por hecho que ella querría que estuviese allí.

Cuando Sara salió del quirófano y llegó a la habitación, el bebé estaba ya en brazos de su padre, pero con los abuelos alrededor acariciándole, hablándole y participando en esa escena tan íntima. El cuarto se encontraba lleno de gente que estaba tocando, hablando y arrullando al bebé antes que ella. Mi hermana, agotada, dolorida y sin ganas de hablar, se mantenía compuesta y entera para recibir a las visitas, callada y con una media sonrisa. Ahora, con el paso de los años y tras haber hablado con ella de ese día, entiendo mucho mejor cómo lo debió de pasar, tan abrumada y cansada.

Nadie de la familia, que tanto la queremos, le había preguntado qué deseos tenían ella y su marido para cuando naciera el pequeño. Invadimos el espacio personal de un día tan importante, pensando que era lo normal. Con el se-

gundo hijo todo fue diferente, y creo que los demás aprendimos también la lección. Ellos decidieron avisarnos cuando ya había nacido, y las visitas en el hospital fueron más escasas y más cortas.

Te cuento esto porque, al menos en muchas ocasiones, nuestra visión de lo que es tener un hijo y de cómo es ser madre no va acorde con lo que la madre necesita o quiere. Damos cosas por hecho, sin preguntar ni consultar, porque nos parece que es lo esperable, lo que se ha hecho siempre. Aunque el hecho de ser matrona y más tarde madre me ha hecho desarrollar una especial sensibilidad y empatía por las mujeres y sus bebés, creo que todos, si nos ponemos en el lugar de una madre que acaba de estrenarse como tal, seremos capaces de actuar con más respeto y comprensión.

El «puerperio emocional», como lo llaman algunos psicólogos, ocupa mucho más tiempo en la vida de la mujer. Laura Gutman, psicoterapeuta familiar y escritora de *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*, expone en una entrevista la duración del puerperio: «Creo que, como mínimo, dos años. Incluso me atrevo a afirmar que, si se vive con conciencia, no termina nunca. Es un viaje de ida. Es el inicio de un estilo de comunicación con el propio yo».[1] El Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal aporta también una nueva definición de puerperio: «Una etapa en la vida de la mujer madre que va desde que esta pare a su criatura y afianza la fusión emocional con ella, hasta que su bebé sale de su esfera emocional comenzando una experiencia vivencial más autónoma».[2] La madre y el bebé son solo uno, ya desde el vientre materno, hasta que el bebé empieza a ser más autónomo. Para el bebé, su madre es el lugar seguro, es el refugio, el hogar, el alimento y el calor.

Así pues, el puerperio es mucho más que el sangrado posparto o que los cambios físicos: es un momento de intensos

cambios emocionales que nos interpelan y nos transforman para siempre.

EL CUARTO TRIMESTRE

Como la definición de *puerperio* o *posparto* puramente médica que comentaba al inicio de este capítulo se ciñe a lo físico y no hay un consenso sobre la duración de esta etapa, me parece más bonito y más abierto hablar de *cuarto trimestre*. El cuarto trimestre es el tiempo que transcurre desde que nace el bebé hasta que tienen lugar todos los cambios físicos, psíquicos y emocionales que esto conlleva. En cada mujer tendrá una duración distinta, quizá tres, cuatro, nueve meses o un año. No hay un tiempo estándar para transitar estos cambios, porque cada mujer y cada bebé tendrán necesidades y adaptaciones diferentes.

Lo que sí que sabemos es que es una etapa nueva que vivirá cada mujer tras el nacimiento de su bebé. Siempre es un periodo de novedad y de descubrimiento, incluso si se trata de tu segundo o tercer bebé, porque las circunstancias son otras: serás mamá de dos o de tres niños y, por tanto, una madre nueva. Por esta razón, como ocurre con todas las nuevas experiencias, tendrás que aprender, practicar, errar y mejorar en cada nuevo intento.

El cuarto trimestre es una temporada en la que te sentirás cansada, agotada y, según el momento en el que te encuentres, también demandante. Pero puedes elegir cómo llevar cada día si tienes en consideración los siguientes consejos:

★ **Infórmate para anticiparte.** La información es una de las mejores armas para enfrentarse a lo desconocido. En

este caso, te ayudará a relativizar, a comprender racionalmente y a poner palabras a lo que ocurrirá tras el parto. Busca fuentes fiables, que don Google no siempre tiene la respuesta a todas nuestras preguntas, y muchas de ellas no son ciertas o están sesgadas. Al final del libro te recomendaré algunos libros, webs y profesionales.

- ★ **Fuera presiones.** Tu posparto es tuyo, así que vívelo como a ti te apetezca, sin pensar en lo que los demás esperan de ti o en lo socialmente aceptado. Lo más importante sois tú, tu bebé y tu pareja si la tienes. Sois vosotros los que vais a pasar más tiempo juntos, los que mejor os conocéis y los que actuaréis de la mejor manera posible.
- ★ **Comunícate.** Puede que te sientas como una mamá leona, que desea estar cerca de su cría sin interrupciones, sin separaros, solo vosotros dos. O quizá te hacen falta mimos y cariño y estás esperando a que tu pareja se dé cuenta y te haga ese masaje que tanto necesitas. Los demás no tienen por qué saber qué es lo que quieres, así que suéltalo, ponle nombre a lo que sientes y a lo que necesitas. Evitarás discusiones y malentendidos, y te sentirás mucho mejor.
- ★ **Busca apoyo, busca tu red.** Tu red abarca todas las personas que te van a ayudar, que te comprenden y que saben tan bien como tú que estás pasando por un momento vital. Los que conforman tu red no te juzgan ni son opinólogos, están para echarte una mano cuando te sientas cansada y desbordada, para acompañarte desde el cariño y el respeto. Empieza a tejer tu red en el embarazo, busca a madres que estén en el mismo punto que tú, o quizá amigas, familiares e incluso tu matrona. Teje una red fuerte de personas que sumen y aporten.

Créetelo, lo estás haciendo muy bien. Repítete esto cada mañana frente al espejo. No te preocupes si la casa está patas arriba, si llevas tirando de tápers dos semanas o si todavía no recuerdas cuándo dormiste más de cuatro horas seguidas. Llegará el momento en que todo pase y al echar la vista atrás descubras lo fuerte y lo capaz que fuiste.

Durante mi posparto, leí muchas veces este fragmento de *Momo*, de Michael Ende. Paso a paso, a veces sin saber cómo, llegamos al final de ese camino que se nos hacía abrupto y difícil y miramos atrás con orgullo, sabiendo que lo hemos logrado. Te lo regalo para que lo puedas leer tantas veces como quieras:

—Ves, Momo —le decía, por ejemplo—, las cosas son así: a veces tienes ante ti una calle larguísima. Te parece tan terriblemente larga, que nunca crees que podrás acabarla.

Miró un rato en silencio a su alrededor; entonces siguió:

—Y entonces te empiezas a dar prisa, cada vez más prisa. Cada vez que levantas la vista, ves que la calle no se hace más corta. Y te esfuerzas más todavía, empiezas a tener miedo, al final estás sin aliento. Y la calle sigue estando por delante. Así no se debe hacer.

Pensó durante un rato. Entonces siguió hablando:

—Nunca se ha de pensar en toda la calle de una vez, ¿entiendes? Solo hay que pensar en el paso siguiente, en la inspiración siguiente, en la siguiente barrida. Nunca nada más que el siguiente.

Volvió a callar y a reflexionar, antes de añadir:

—Entonces es divertido; eso es importante, porque entonces se hace bien la tarea. Y así ha de ser.

Después de una nueva y larga interrupción, siguió:

—De repente se da uno cuenta de que, paso a paso, se ha barrido toda la calle. Uno no se da cuenta cómo ha sido, y no se está sin aliento.

Asintió en silencio y dijo, poniendo punto final:

—Eso es importante.[3]