

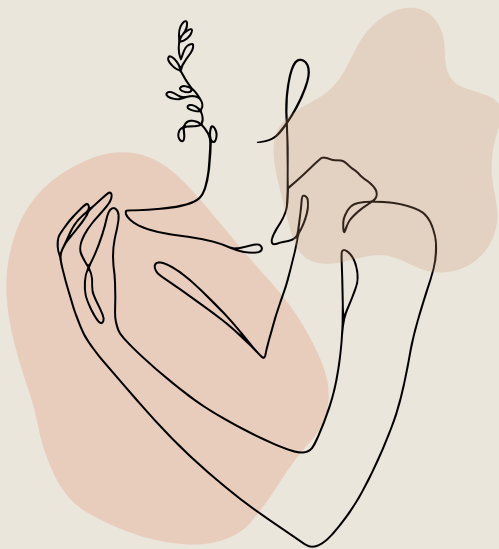


Fundación "la Caixa"

ESPACIOS FAMILIARES 0-3

guía para familias

4-EL PUERPERIO MATERNAL. LA MUJER MADRE



CaixaProinfancia

Guía para las familias participantes en el proyecto Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia

© ***Guía para familias. Puerperio maternal, la mujer madre (2023)***

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Noviembre del 2023.

Autoría: Grupo de investigación PSITIC de la Universidad Ramon Llull, dirección científica del programa CaixaProinfancia. Núria Alsina, Pia Domenech, Irene Cussó, Jordi Longás y Jordi Riera.

© del contenido, Núria Alsina, 2023

© del diseño y creación, Pia Domenech, 2023

© de la edición, Fundación “la Caixa”

Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 10810-2024

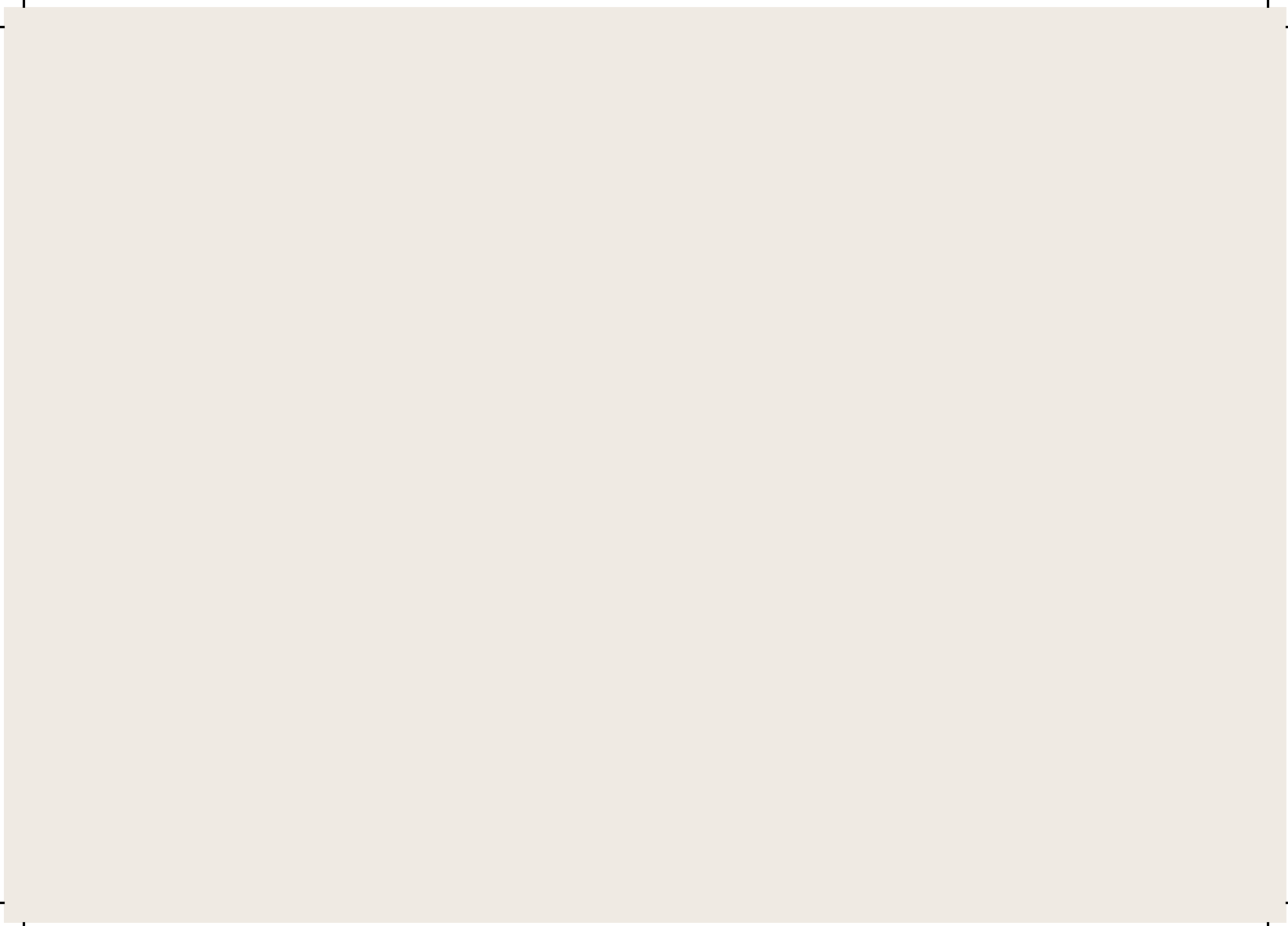
Los primeros años de vida de un niño o niña son cruciales para su crecimiento y desarrollo. Durante este período, el cerebro se desarrolla rápidamente y se establecen las bases para la salud, el aprendizaje y el bienestar futuros. Los cuidados y la estimulación adecuados en esta etapa pueden tener un impacto significativo y determinante en su futuro.

Por todo ello, y para brindar a estos niños y niñas la atención que merecen, el programa CaixaProinfancia de la Fundación "la Caixa" ha puesto en marcha los Espacios Familiares 0-3.

Estos materiales se dirigen a todas las madres y padres que participan en los talleres de competencias parentales que se imparten en dichos espacios y recogen los principales aprendizajes que reciben en ellos. Porque promover la igualdad de oportunidades es trabajar por una sociedad mejor, más justa y más equitativa.

Solo es progreso, si progresamos todos

Fundación "la Caixa"



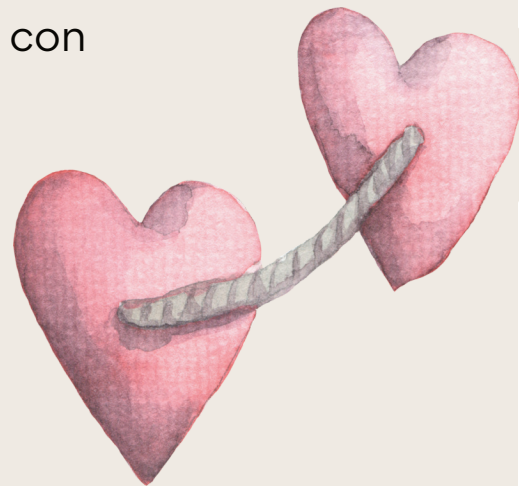
— EL PUERPERIO MATERNAL —

LA CONEXIÓN DE LA MADRE CON EL BEBÉ

Desde el momento del nacimiento, la madre tiene una **conexión especial** y **natural** con el bebé.

Durante los primeros meses, es capaz de *sentir* las necesidades y las percepciones del bebé...

de forma intuitiva



— EL PUERPERIO MATERNO —

Antes se decía que este período terminaba a los 40 días des del parto, pero **para cada mujer hay un tiempo**, y puede durar hasta 2 años.



durante el posparto, puedes sentir muchas emociones diferentes...

*No quieres
que cojan a
tu bebé*

*Quieres
estar sola*

*Te sientes
desbordada*

*Te sientes
mala
madre*

*No te
apetece
socializar*

*Sientes
culpabilidad*

— EL PUERPERIO MATERNA —

HA NACIDO UNA MADRE,
todo es nuevo

La maternidad es una etapa de mucha **vulnerabilidad**, tanto física como emocional, que requiere de contención y acompañamiento.

Es muy importante que la madre encuentre **apoyo, sostén, contención y no juicio.**



— EL PUERPERIO MATERNAL —

TRANSPARENCIA PSÍQUICA

*Se activan
recuerdos pasados*

*Te sientes
más sensible*

*Más conexión
con tu madre*

*Baja
autoestima*

*Sientes
rechazo*

*Todas las emociones que sientes
durante el puerperio son naturales
y tienen un sentido*

MATRESCENCIA

*Más conflictos
contigo y con los
demás*

*Tienes cambios
de humor*

*Te olvidas de
muchas cosas*



— EL PUERPERIO MATERNA —



matrescencia

Cuando una mujer se convierte en madre, cambian muchas cosas y también **se producen cambios en el cerebro.**



Se dice que este momento es como una **adolescencia en la maternidad.**

— EL PUERPERIO MATERNAL —

La madre pasa de tener un papel en el que la cuidan y protegen a ser la **cuidadora** y **protectora** del bebé.

para poder cuidar, hay que cuidarse también a una misma.

Es importante:

**Dejarte cuidar
mucho**

**Pedir ayuda
siempre que
lo necesites**

**Disfrutar el
momento**

**Exigirte
muy poco**

Descansar

**Estar en contacto
con la naturaleza**

Comer bien

**Rodearte
de una tribu**



— EL PUERPERIO MATERNAL —

Como dijo Winnicott...

*“es la madre suficientemente buena la
que aporta un acompañamiento
saludable para con sus hijos”.*



— LA MUJER MADRE —

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

Después de un embarazo, nuestro cuerpo cambia, igual que nuestra forma de pensar y sentir muchas cosas...

Es importante amar nuestro cuerpo por lo sagrado de la función que hace, que es **gestar, parir y alimentar** un bebé.



LA MUJER MADRE

Con la llegada del bebé, a veces nos falta tiempo y de lo primero de que nos **olvidamos** es de **cuidarnos...**

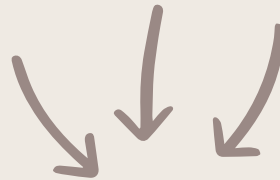
mala alimentación:

comer rápido, comer menos,
comer menos saludable...



mal descanso:

dormir menos, no relajarse,
no ir al médico...



ESTRÉS, CULPA, MAL HUMOR...

La falta de descanso y de nutrientes
nos perjudica.



— LA MUJER MADRE —

Una buena **autoestima** es clave para poder vivir en paz y con energía en esta nueva etapa.

la buena autoestima es...

- ✓ Sentirte importante para ti misma y para los demás.
- ✓ Sentirte especial, distinta, única...
- ✓ Sentirte satisfecha, agradecida, contenta,...
- ✓ Sentirte con capacidad para realizar proyectos y actividades.



— LA MUJER MADRE —

POTENCIALIDADES Y CAPACIDADES

Las potencialidades y las capacidades **son innatas**, TODAS las tenemos por el simple hecho de ser madres.

Estamos presentes y disponibles, atendemos a las demandas de los hijos, contenemos su angustia y demostramos amor...

Muchas veces **nos culpamos y nos arrepentimos** sin ver nada más.

Recuerda: culparte solo hace que te sientas peor y menos capaz.



— LA MUJER MADRE —

algunos mitos y verdades



No hay un tipo de leche materna que alimente mejor o que sacie más a nuestro bebé.

Todas las leches son buenas y alimentan.

Como dice Ibone Olza... Lo que necesitan todos los bebés sin excepción no es el pecho, **es el amor**.

La maternidad tiene momentos de felicidad y también momentos en el que nos sentimos mal o superadas.

**La maternidad es un reto y un regalo
a partes iguales.**



— LA MUJER MADRE —



Los bebés no **duermen del tirón...**

El sueño y el cansancio están presentes en los primeros años de crianza, sobre todo, y saberlo ayuda mucho.

- **No existe el parto de ensueño** en el que estés guapísima y peinadísima.
- **No hay cuerpos perfectos** tras dar a luz: todos tienen una historia, estrías, barriga posparto, cicatrices...

— LA MUJER MADRE —

existen tantas maternidades como madres

Las **redes sociales** o los **comentarios** de personas cercanas pueden hacer que tengas una idea de la maternidad idealizada o poco realista...

Los manuales (e Instagram) hablan de ideales difíciles de alcanzar.

- Valora lo que haces
- No te juzgues
- Habla con otras madres
- Pon palabras a lo que piensas



— LA MUJER MADRE —

PÉRDIDAS Y DEPRESIÓN POSPARTO



Ser madre aporta mucho amor y puede ser el mejor regalo, pero a la vez también puedes tener la sensación de que **te has perdido** a ti como mujer...

Ya no eres la que eras antes, te cuesta reconocerte, han cambiado tus intereses...

Si estos sentimientos son muy fuertes y se alargan mucho en el tiempo, sientes rechazo hacia tu bebé y pocas ganas de seguir con el día a día...

recuerda que puedes pedir ayuda a profesionales para gestionarlo y transitar por este momento.

LA MUJER MADRE

EL PAPEL DE LA PAREJA

Cuando nace un bebé, **nace una familia**, se producen **cambios** en la logística, en la rutina familiar y de pareja.



corresponsabilidad...



Reparto equilibrado de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares.



— LA MUJER MADRE —

La primera etapa con un recién nacido es muy intensa y la primera necesidad de la pareja es **atender al bebé**.

Cuando el bebé va creciendo, es importante empezar a hacer actividades que puedan unir a la pareja, que nos permitan **hablar, compartir y acompañarnos**.

Por ejemplo:

preparar un plan especial,

ir a pasear,

comer sin el teléfono en la mesa,

salir a cenar,

ver una película,...



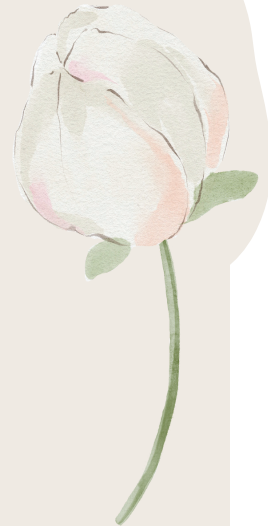
LA MUJER MADRE

las relaciones en pareja

Algunas mujeres se pueden sentir obligadas a mantener espacios de intimidad con su pareja...

- **No debes obligarte** a hacer algo que no te apetece.
- No se deben tener **ni sentimientos de deuda ni de compromiso** con la pareja.

Lo más importante es hablar y poner palabras sin miedo, todas las sensaciones son naturales.



— LA MUJER MADRE —

La intimidad no es solo sexo, especialmente cuando **te estás adaptando** a la vida con un bebé.

Si no te sientes bien, no te apetece, tienes miedo de que el sexo te pueda doler... **habla con tu pareja.**



RECUERDA:

Aunque no haya vuelto la menstruación y estés amamantando, **el sexo después del embarazo requiere un método anticonceptivo confiable.**



— LA MUJER MADRE —

LA PÉRDIDA GESTACIONAL

A día de hoy, la muerte de un bebé sigue siendo un **tema tabú**.

Es un dolor y un duelo que se tiene que visibilizar.

Con la pérdida, muere también el sueño, la maternidad reciente y la paternidad... las ilusiones de todos.

Aquello que no vemos ni nombramos no lo podemos sanar ni reparar.



— LA MUJER MADRE —

Recordar que tuvimos un bebé ayuda a reparar el duelo...



Ponerle nombre al bebé,
hacer un *collage* y colgarlo,
tener objetos que te recuerden al bebé,
hablarlo con tu pareja o personas cercanas,
pasear por sitios que te hagan conectar
con el bebé...

también es importante apoyar, entender y acompañar
a otras madres que han vivido esta situación.



lecturas

Lo que hacen las madres: sobre todo cuando parece que no hacen nada (Naomi Stadlen).

De pareja a trío (Mónica Felipe Larralde).

Mamá desobediente (Esther Vivas).

La maternidad y el encuentro con la propia sombra (Laura Gutman).

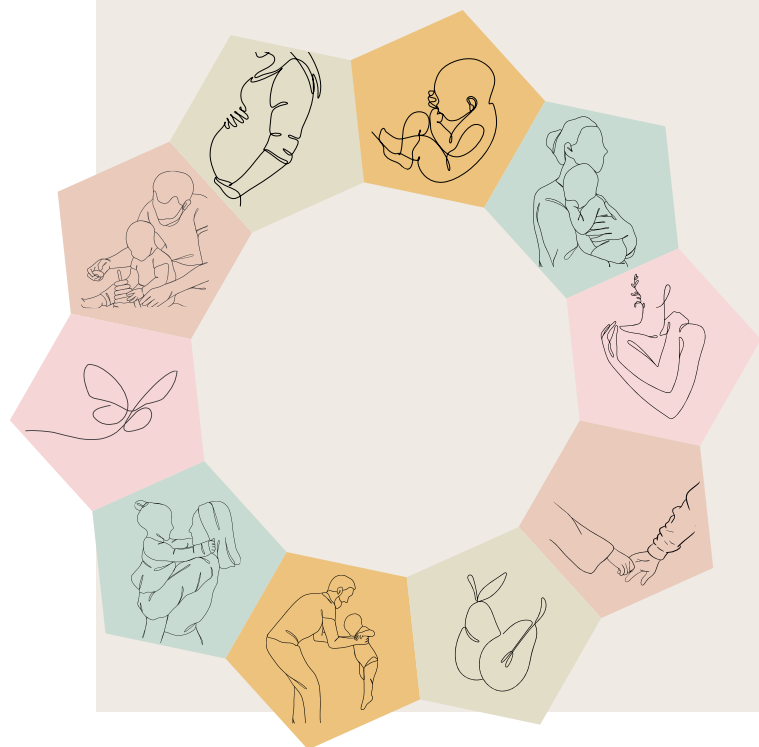
Palabra de madre (Ibone Olza).

Maternitat invisible (Elisenda Pascual).



Colección completa

Guías para las familias participantes en el proyecto
Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia



- 1 - EL EMBARAZO
- 2 - EL PARTO
- 3 - POSPARTO INMEDIATO
- 4 - **EL PUERPERIO. LA MUJER MADRE**
- 5 - CRIANZA RESPETUOSA
- 6 - ALIMENTACIÓN
- 7 - DESARROLLO INTEGRAL
- 8 - DESARROLLO Y AUTONOMÍA
- 9 - DESARROLLO Y SUEÑO
- 10 - DESARROLLO Y JUEGO



Fundación "la Caixa"