#cuántoduraycómorecuperarse

LAS FASES DEL POSPARTO

¿SABÍAS QUE EL POSPARTO NO SON SOLO LOS 40 DÍAS QUE DURA LA CUARENTENA? Y ES QUE SE NECESITA MUCHO MÁS TIEMPO PARA QUE LA MUJER SE RECUPERE DE LA TRANSFORMACIÓN QUE SUPONE EL EMBARAZO Y EL PARTO, ALGO QUE VA MÁS ALLÁ DEL ASPECTO MERAMENTE FÍSICO, Y QUE IMPLICA TAMBIÉN LA ADAPTACIÓN AL NUEVO ROL DE MADRE.

Montserrat Sampol
Fisioterapeuta, PsicoNeuroInmunóloga y máster en Psicología de la Salud. Especializada en salud integral de la mujer.
@harasalut
www.harasalut.com



El embarazo es el proceso más transformador que puede vivir una persona. Esta transformación es de alta intensidad para la madre, pero también para el bebé, pues pasa de ser dos partes de material genético a un ser vivo completo en solo nueve meses. En este artículo, nos centraremos en el período de posparto o puerperio de la madre, aunque también está parcialmente vinculado al posparto del bebé.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR POSPARTO?

• **Hay diferentes formas de analizar y afrontar el período del posparto. De forma fisiológica y académica, entendemos que "recuperación posparto" implica el conjunto de acciones (y tiempo) necesarias para volver a adquirir "lo que antes se tenía" (el estado pregestacional).** Pero hay que decir que nunca volverás a ser la persona que eras antes de convertirte en madre. Puedes ser mucho mejor, pero nunca la misma. La maternidad consciente no cambia solamente el físico, sino que también puede mover la escala de valores y la psique.

• **Centrándonos en la parte física y funcional del cuerpo, discernimos entre dos períodos posparto: el inmediato y el tardío.** El posparto inmediato es aquel que se centra en los parámetros más clínicos de las primeras seis semanas (la famosa cuarentena). El posparto tardío es el tiempo real que necesita la madre para recuperarse no solo del esfuerzo de dar a luz, sino de toda la transformación de la gestación. Conozcamos las características de cada uno de estos períodos.



#cuántoduraycómorecuperarse



¿QUÉ OCURRE EN EL POSPARTO INMEDIATO?

En España, se determina de forma legal que el posparto inmediato, formado por las primeras seis semanas, es de baja laboral obligatoria. Quien observa la situación desde fuera, puede considerar que seis semanas son tiempo suficiente para la correcta recuperación de la mamá. Pero hay que recordar que, aunque todas las maternidades son similares en esencia, cada mujer es única y puede no ser un tiempo suficiente, sobre todo si también hubo complicaciones durante el embarazo o el parto.

En estas primeras seis semanas, se deberá producir:

• **INVOLUCIÓN UTERINA:** justo después del parto, **el útero comienza el proceso de involución para regresar a su tamaño** y a su posición normal.

• **CICATRIZACIÓN DE HERIDAS:** **si hubo una cesárea o desgarros durante el parto, el tiempo para una cicatrización adecuada es crucial.** Seis semanas permiten que la mayoría de las heridas cicatricen correctamente bajo condiciones normales.

• **CESE DE LOQUIOS: los loquios son las descargas vaginales de sangre, moco y tejido uterino que ocurren después del parto.** Este proceso es muy variable según la persona, pero, a las seis semanas, lo más normal es que ya hayan cesado. Es una señal de que el útero está regresando a su estado pregestacional.

• **REDIMENSIÓN DEL DOLOR Y CANSANCIO: la gestación y el parto son procesos de desgaste energético y posible acumulación de dolor.** En este primer período de recuperación, el cansancio del embarazo y el parto se puede ver sustituido por el cansancio de no dormir y la intensa presencia de la crianza.

• **AJUSTE EMOCIONAL: el puerperio es un período de grandes ajustes emocionales y psicológicos.** Las madres pueden experimentar fluctuaciones en su estado de ánimo, desde la felicidad hasta la tristeza o la ansiedad. Una parte de estos desajustes provienen de la adaptación a la nueva realidad, pero otra parte es debido a la descarga hormonal al finalizar el embarazo. El metabolismo de la madre deberá conjugar todas las hormonas acumuladas durante la gestación y el parto para dejar solamente las necesarias. Este ajuste será diferente en función de si se opta por lactancia materna o de fórmula.

• **ESTABLECIMIENTO DE LA LACTANCIA: este período inicial es vital para establecer un buen régimen de lactancia materna,** lo que incluye permitir que se establezca una correcta producción de leche y que la madre y el bebé aprendan técnicas adecuadas de amamantamiento.

• **PRIMEROS PASOS DE RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO Y ZONA ABDOMINAL:** aunque la recuperación abdominopelviana también se extenderá al período de posparto tardío, cuanto antes se inicie este camino, mejores resultados se obtendrán, **minimizando la incidencia de prolapsos, incontinencia y reduciendo la diástasis abdominal.**

POSPARTO TARDÍO: ¿CUÁNTO DURA REALMENTE?

• **El período de posparto tardío, como hemos comentado, parte desde la sexta semana después de dar a luz hasta que la madre "recupera" el estado pregestacional.** Volviendo a las directrices legales en España, se considera que el posparto tardío tiene una duración de diez semanas. Pero estos 70 días son completamente insuficientes.

• **De forma coherente y equitativa, se habla de "nueve meses de embarazo y nueve meses de posparto".** Estos nueve meses sería el tiempo óptimo para la recuperación física. Aunque, siendo todavía más rigurosos, debería ser un tiempo todavía más amplio que el del embarazo, debido a que, durante la gestación, la madre cuenta con todo su tiempo para cuidarse, pero, durante la crianza del primer año, el tiempo de la madre no es para ella sino para el cuidado del bebé.

• **Los primeros nueve meses de posparto coinciden con el concepto de exterogestación del bebé,** es decir, el tiempo de alta demanda que requiere nuestro hijo o hija como cuando estaba en el útero materno.



Primeros pasos para la recuperación posparto

*• **A las 24 horas después del parto vaginal, vuelve a realizar ejercicios de Kegel y respiraciones abdominales profundas (aunque haya puntos de episiotomía o desgarro).** Si activas de forma temprana la actividad muscular del periné y la zona abdominal, mejorarás la reabsorción del posible edema, optimizarás las "conexiones" neuronales y la correcta cicatrización del tejido (favoreciendo la disposición del colágeno).*

*• **Una pauta sencilla que puedes incorporar en tu día a día es la de realizar 10 Kegels con cada toma del bebé.** La lactancia deberá ser a demanda, independientemente de si es materna, de fórmula o mixta. Cada vez que el bebé pida, aprovecha para realizar 10 Kegels, cambiando la velocidad o intensidad cada vez. De esta forma, y casi sin esfuerzo, estarás realizando unos 100 Kegels al día y tomando conciencia de tu suelo pélvico.*

*• **En caso de cesárea, espera siete días a iniciar las respiraciones abdominales:** igual que con los Kegels, en cada toma del bebé, realiza diez exhalaciones abdominales profundas.*

PLAN DE PARTO, SÍ, PERO TAMBIÉN DE POSPARTO

• **Es importante que, además de pensar y prepararte para el parto, pienses y prepares el posparto (tanto inmediato como tardío).** Averigua qué recursos tendrás a tu alcance para minimizar la sobrecarga física y mental; si dispondrás de apoyo humano en el que depositar las responsabilidades para las que tú no eres esencial, como hacer la compra, cocinar, limpiar la casa, pasear el perro, etc.). De esta manera, podrás centrarte en ti y en tu bebé. También puedes sugerir que te regalen "horas" de asistencia en el hogar, o que cada vez que te vengan a visitar traigan comida hecha y al marcharse bajen la bolsa de la basura.

• **Dedica 20 minutos al día a tu recuperación física.** Es más fácil y eficiente para tu cuerpo reservar 20 minutos cada día en lugar de una hora dos veces a la semana. Visita a una fisioterapeuta de suelo pélvico para que pueda valorarte y pautar los pasos a seguir de forma personalizada. Y si el desajuste emocional te impide respirar con tranquilidad, busca apoyo en una psicóloga perinatal.