

# LO QUE DEBES SABER SI VAS A, TENER UN BEBE

LA IMPORTANCIA DEL POSTPARTO  
PARA LA VIDA DE TU HIJO



Lo que la mayoría  
de mujeres **NO SABEN**  
a la hora de **SER MADRES**

# Introducción

Este Ebook aborda el tema del postparto o puerperio que es la etapa que marca el inicio de la maternidad y por lo tanto el inicio entre la conexión madre-bebé, **VÍNCULO QUE IMPACTARÁ EL DESARROLLO EMOCIONAL DE TU BEBÉ.**

Es paradójico que de una etapa tan importante se tenga tanto desconocimiento. Esa es la razón de que este Ebook este contigo hoy, porque quiero brindarte información actualizada de una forma clara, sencilla y por supuesto, divertida.

En este Ebook vas a descubrir todo aquello que **no te han contado sobre el postparto**, entenderás por qué es una etapa natural en la vida de cualquier mujer que es madre, profundizando en su sustento biológico.

Abordaremos un tema de gran impacto que es el de la violencia obstétrica (la violencia de la que son víctimas las mujeres gestantes por el personal de salud), las cesáreas innecesarias y cómo la violencia obstétrica repercute tanto en la madre como en su bebé.

Entenderás cuál es la importancia del postparto, descubriendo **las 4 etapas que toda madre vive después del parto**; además de reconocer los dos momentos determinantes entre el vínculo de la madre y su bebé (**la lactancia materna** y el apego).

**Podrás identificar qué tipo de puerperio o postparto estás viviendo** para reforzar lo que te esté ayudando, o por el contrario, tomar correcciones frente a ello, con la finalidad de que tanto **tú como tu bebé puedan disfrutar** y aprovechar esta etapa al máximo.

También abordaremos el punto que puede ser el causante de dos efectos. El primero, los conflictos que tienes frente a tu nuevo rol de madre. El segundo, **las reacciones explosivas frente a tu bebé**. La razón es que las **heridas de tu niñez** determinarán el cómo criarás a tus hijos. Este es un capítulo para digerir y a la vez una invitación para sanar esas heridas pendientes.

Finalmente, veremos la penalización a nivel social que sufre la mujer que elige ser madre hoy en día, y de igual manera, el alto impacto que tiene la sociedad sobre ella. Así, vamos encontrando el camino para lograr cambios a nivel mundial, empezando por nosotras mismas. Este capítulo de cierre lo he denominado la Re- evolución de la maternidad, ya que es hora de que la visión que se tiene y se experimenta de la maternidad evolucione y se transforme. Es hora de que nosotras las madres nos sintamos empoderadas en nuestro rol tan fundamental e impactante, **no solo en la vida de nuestros hij@s sino de la sociedad.**

En estas páginas encontrarás mucha información, pero también te llevaré a cuestionarte, te haré muchas invitaciones para que revises tus emociones,

tus creencias y para que dejes de definir tu maternidad **por lo que diga tu entorno**

Si has llegado hasta aquí y te estás preguntando ¿quién soy yo para estar hablando de este tema? me presento.

Soy Gina Vega, creadora de “Anelha” (un espacio dedicado a empoderar a la mujer en su maternidad de una forma **consciente**) una mujer que ha estado en los 3 mundos de la sanación.

El primero, desde la visión de la **medicina tradicional**, asistiendo en diversas cirugías a los médicos, viendo desde el otro lado las cesáreas y los partos, cuando me dedicaba a ejercer mi profesión de **instrumentadora quirúrgica**.

El segundo, que es a nivel emocional, conociendo lo que ocurre en una mujer que es o será madre y **que vive toda una montaña rusa de emociones y estados**, ya que el cerebro empieza a segregar hormonas y esto se ve reflejado no sólo en nuestro cuerpo, con los cambios físicos, sino también en el estado psicológico.

El tercero, el que mira el ser desde el impacto que tienen **la mente sobre nuestro cuerpo físico** a través de las terapias de cristales y obsidiana, al igual que la sanación cuántica y la meditación.

Hoy vengo a entregarte **LO MEJOR DE ESTOS TRES MUNDOS** enfocados en la maternidad. Confío en que en el trascurso de estas páginas puedas encontrar respuesta a emociones, sensaciones, y situaciones que estás viviendo en la actualidad, para que a partir de hoy elijas qué puerperio quieres vivir.

Aquí te brindo no solo **mis propias vivencias como madre**, que gracias a ese gran regalo, que es mi hijo, he podido experimentar bajo mi propia piel, desde la gestación hasta estos años de crianza, sino también **las experiencias y vivencias de otras mujeres** que también han pasado por esta misma etapa que vas a vivir o estás viviendo.

**¿Lista para empezar?**

**¡Vamos!**

*Con cariño*

*Gina*

PD: A lo largo de la lectura encontrarás que uso esta simbología “hij@” o “niñ@” para referirme a el hijo o la hija, al igual que al niño o a la niña, ya que me parece importante que como sociedad encontremos una forma gramatical que sea más representativa e incluyente para ambos géneros. Y como todavía la real academia de la lengua española no ha determinado una forma, esta es mi forma de hacerlo visible.

# Índice

## CAPITULO 1

LA REALIDAD DE SER MADRE, LO QUE NO TE CUENTAN DEL POSTPARTO O PUERPERIO.....	5
EL PUERPERIO ES ALGO NATURAL QUE TODA MUJER QUE ES MADRE EXPERIMENTARÁ.....	6
Fisiología Vs Intervencionismo.....	6
¿Qué es lo único que te puede alejar de sentir el placer que tiene el puerperio?.....	7
¿Qué es la Violencia Obstétrica?.....	8
Hablemos de las cesáreas innecesarias.....	10
¿Qué ocurre en las madres que sufren violencia obstétrica? (Consecuencias de la violencia Obstétrica).....	10

## CAPITULO 2

LA IMPORTANCIA DEL POSTPARTO O PUERPERIO EN EL BEBÉ.....	13
LAS 4 ETAPAS QUE TODA MADRE VIVE DESPUÉS DEL PARTO.....	14
Qué es el puerperio Inmediato, Transicional e instalado.....	15
¿Cuáles son los dos momentos más importantes que determinará el vínculo entre mamá-bebé?.....	17
Lactancia Materna (¿Cuántos tipos de succión existen?, Succión nutritiva y efectiva).....	15
¿Tener un mal comienzo en mi lactancia significa que no podré amamantar a mi bebé?.....	18
La importancia del apego para el bebé (¿Qué es el apego?, ¿Qué es el apego seguro e inseguro?).....	18
¿Qué hacer en caso de que mi bebé tenga apego inseguro?.....	21
El mejor tip para generar un apego seguro.....	24

## CAPITULO 3

¿QUÉ CLASE DE POST PARTO (PUERPERIO) ESTÁS VIVIENDO?.....	26
¿Cuáles son las clases de puerperio que existen? (Puerperio Fisiológico, Intervenido y Ausente).....	28
Los 5 atributos para vivir un puerperio fisiológico hermoso.....	28

## CAPITULO 4

LAS HERIDAS DE TU NIÑEZ DEFINIRÁN CÓMO VAS A CRIAR A TUS HIJOS.....	31
La sombra de la Maternidad.....	32
¿Cuáles son las principales 3 causas para que se forme esta sombra de la maternidad.....	32
¿Qué hacer para no explotar?.....	33
La Bebé que fuiste.....	33
¿Cómo funciona la ley del espejo en la maternidad?.....	34
Ver los miedos de frente.....	35

## CAPITULO FINAL

LA RE- EVOLUCIÓN DE LA MATERNIDAD.....	38
¿Cómo garantizamos que los niñ@s tengan todo lo que necesitan para un su óptimo desarrollo?.....	33
LO QUE NUNCA PUEDES NEGOCIAR AL SER MADRE.....	40

# CAPITULO 1

**LA REALIDAD DE SER MADRE, LO QUE NO  
TE CUENTAN DEL POSTPARTO O PUERPERIO**



# LA REALIDAD DE SER MADRE, LO QUE NO TE CUENTAN DEL POSTPARTO O PUERPERIO

¿Has experimentado ese momento incómodo en el que te miras al espejo **y no te puedes reconocer a ti misma?**

Es como si tu cerebro entrara en un cortocircuito y te preguntas...

¿Cómo puede ser que ya mi bebé nació y **todavía tengo barriga de embarazada?**

¿Por qué me siento con tan **baja autoestima?**

¿Por qué a veces quisiera **estar lejos de mi bebé**, y otras veces **no me quiero separar de él?**

¿Por qué me siento dividida entre seguir **mi instinto de madre** y los consejos que me dan mis familiares o amigos?

¿Cuánto va a durar todo esto?

**Y ZUASS!** De repente ves cómo saltan chorros de leche de tus senos. Espera.

Dejémonos de palabras sutiles.

Tus tetas están gigantes y botando leche a cantaros.

Aunque, y debo ser sincera, existe la contraparte y son las mujeres que por más que lo intenten **no pueden lactar a sus bebés** y ahí todo se torna aún más oscuro.

Pues bien...

**¡Bienvenida al PUERPERIO!**

Puer ..... Qué?

Si, la palabra es casi tan desconocida como la mujer del espejo que está frente a ti.

Pues bueno, iniciemos por allí, conociendo qué es el puerperio o postparto.

El postparto o puerperio es **un estado de alta emocionalidad que vive la mujer que se convierte en madre, a nivel físico, emocional y espiritual.**

Este estado se prolonga hasta que el bebé se convierte en niñ@. Cabe aclarar que no quiere decir que el puerperio es exclusivo de la mujer ya que el hombre también lo vive.

¿O sea que el postparto no dura ni 1 mes ni 40 días?

¡Nooo! De hecho, puede durar de 2 a 3 años.

OH OH!

Si, pensé que ibas a hacer esa cara.

**► EL PUERPERIO O POSTPARTO ES ALGO NATURAL QUE TODA MUJER QUE ES MADRE EXPERIMENTARÁ.**  
(Fisiología Vs Intervencionismo)



¿Qué es la fisiología?

Habrás escuchado en alguna ocasión sobre los procesos fisiológicos en el cuerpo humano, los más conocidos de ellos son orinar y defecar.

Alguna vez, sentada en la taza del baño, te has preguntado

- ¿Cuál es el paso que sigue para dejar salir la orina?

o en alguna ocasión le has dicho a tus riñones o a tu vejiga ¿qué es lo que tienen que hacer para producirla?

No, ¿verdad?

Es algo que tú ya das por hecho, sabes que tu cuerpo es tan extraordinariamente inteligente que conoce cuál es el siguiente

paso. Tú única labor es no poner resistencia.

La fisiología se da de forma natural en tu cuerpo, además, **los procesos fisiológicos te generan algo particular y es el placer.** Dentro de estos procesos fisiológicos encontramos al parto y al puerperio. De allí que el puerperio tenga un sustento biológico, ya que es la forma en que nuestra especie busca preservarse.

**Todas las mujeres sabemos parir y todas las mujeres sabemos criar,** así seas una madre primeriza, ya que dichos procesos no son dirigidos por la mente; nacen de la sabiduría del cuerpo.

El olor de las madres durante el puerperio se torna más fuerte, y es usual que durante el día pueden pasar por distintos estados emocionales. Sucesos que ocurren con la finalidad, en el primer caso, de que **sus bebés las puedan diferenciar sobre otras personas,** y en el segundo, porque las antenas sensoriales de las madres están completamente desarrolladas y atentas a lo que requieren sus bebés.

Todos estos cambios solo muestran el inicio en que esta leona se despierta para contener, acompañar y **suplir todas las necesidades de su cachorro.**

El bebé humano, comparado con otras crías mamíferas, es al que más le lleva tiempo valerse por sus propios medios. Hablamos de que hasta aproximadamente al año de nacido se empieza a desplazar por sí mismo.

Al saber esto, cobra mucho sentido la importancia de que el bebé necesite a su madre **hasta los 2 o 3 años de edad,** y que a su vez esta madre o cuidador puedan brindarle un **ambiente propicio para el desarrollo de todas sus habilidades.**

■ **¿Qué es lo único que te puede alejar de sentir el placer que tiene el puerperio?**

Tener un entorno depredador. Es decir que las personas que comparten contigo no les brinden a ti a tu bebé **un espacio donde puedan explorar todos estos potenciales.** Interviniendo y por lo tanto obstaculizando el desarrollo del puerperio. Lo que conlleva a que este no se sienta para nada placentero.

**¿Qué es el intervencionismo?**

La mirada intervencionista nace del patriarcado, **una visión que no se enfoca en el proceso sino en el resultado,** tanto así que se obsesiona con los tiempos y parámetros.

Esta visión ve al cuerpo como una máquina que necesita ser reparada, ni siquiera se auto cuestionan que quizás sean **ellos mismos los que estén causando el problema**, es por esto que crean procedimientos o acciones para acelerar o lograr el resultado deseado.

Vamos con un ejemplo.

La atención de parto que se brinda en la gran mayoría de los hospitales latinoamericanos bloquea el mismo desarrollo del parto. Una mujer para parir necesita intimidad, poca o nada de luz, necesita moverse con libertad y parir en la posición que su cuerpo le pida.

El reconocido obstetra francés Michell Oden en su libro “**El bebé es un mamífero**” dice que “ya no hay razón para obligar a todos los bebés a nacer en un ambiente electrónico, ha llegado el momento de preguntarnos qué efectos produce el entorno en el desarrollo del parto y en el primer contacto entre la mamá y el bebé”, y es que en muchas ocasiones **los partos que terminan en cesáreas se habrían podido evitar**, me imagino que no sabías eso y debes estar impresionada. Lastimosamente, en la era tecnológica se ha perdido la calidez humana.

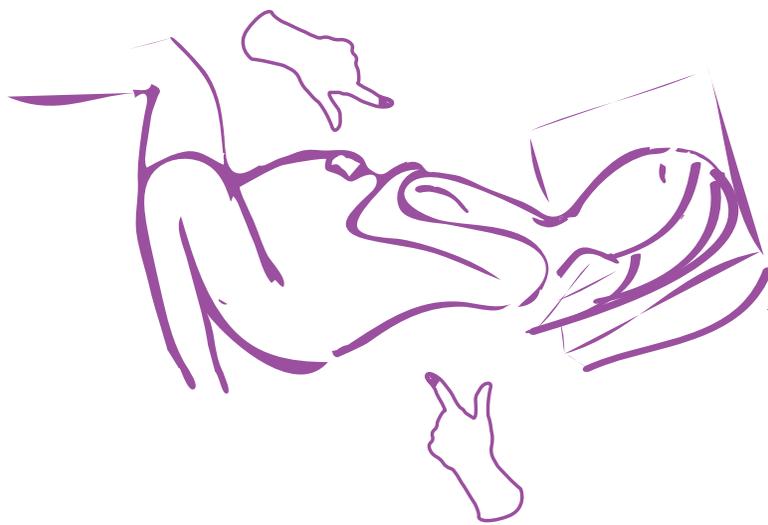
En los hospitales se habla de “la mamita de la cama número...” cuando se refieren a una madre que se encuentra en trabajo de parto, olvidando y perdiendo la identidad del ser. Esto sin hablar del miedo que la cultura le ha impuesto al parto, se ha viralizado el miedo al dolor del parto, llegando al punto de que la misma mujer le pida a su obstetra **programar su parto por cesárea** sin otra indicación más que su deseo personal, práctica que no recomiendo en absoluto.

Ahora, desde la visión planteada anteriormente, sabrás que estoy a favor de la fisiología, pero quiero dejar claro que hay momentos en los que las intervenciones son necesarias, por ejemplo, una cesárea en la cual **REALMENTE** la mamá o su bebé se encuentren en peligro, o en el caso de mujeres que tienen enfermedades de base que les impiden tener un trabajo de parto porque este puede **poner en riesgo sus vidas**.

## ► ¿Qué es la Violencia Obstétrica?

La violencia obstétrica es cuando una mujer en estado de gestación y su bebé son víctimas de **malos tratos y/o malas prácticas** por parte de los profesionales de la salud; a nivel emocional, psicológico o físico. Tratos despectivos y ofensivos a las mujeres durante su embarazo y trabajo de parto se pensaría que son prácticas de ayer, pero lastimosamente en la actualidad se siguen teniendo muchos testimonios de ellos:

- La enfermera me decía constantemente: “es que es rico hacerlos, pero no tenerlos” ... Cuando me mostraron a mi hijo, yo quería tocarlo, abrazarlo y movía los brazos y las manos para alcanzarlo, pero no podía porque estaba amarrada... eso es muy angustiante, ver que se lo están llevando sin tú siquiera haber podido tocarlo. Mira, uno quiere tocarlos, verlos, acariciarlos, estar desnudos y abrazados y uno ahí amarrado a esa camilla, de verdad, porque son así, deberían dárselos a uno mientras lo cosen a uno, y revisar a los bebés encima de uno... , eso pienso yo. (Relato de Viviana)\*
- “Acuéstese”, “levántese”, “abra las piernas”, “relájese”, “puje”, “respire”. “Lista, ahora puje”, “no, así no, puje duro, eso, así, puje, puje, puje, uno, dos, tres, cuatro, pare, descansa, respire... otra vez, puje uno, dos, tres, ya viene, listo, ya salió la cabeza, ahora no vaya a pujar, no puje, cuando yo le diga... algo así es como lo recuerdo”. (Relato de María, 2015 may 19)\*



Se le ha entregado todo el poder de decisión a este momento tan importante en la vida de la madre y de su bebé, al personal de salud. Los padres y sus bebés en vez de ser el centro, de ser los agentes activos y más importantes, terminan siendo simple observadoras del proceso.

Cuando las mujeres ingresan a las instituciones hospitalarias se les realizan diferentes prácticas protocolarias, como los son: ser monitoreadas constantemente, permanecer acostadas en camilla y la administración de oxitocina sintética con la finalidad de que aparezcan o se aumenten las contracciones (siendo esta misma oxitocina sintética la encargada de que muchos partos terminen en cesárea).

**Prácticas que son todo lo opuesto a lo que pide el cuerpo de una madre para que pueda tener un parto natural.**

\* Artículo de revista en línea: Viviana Valeria Villana Sala “Es rico hacerlos, pero no tenerlos”: análisis de la violencia obstétrica durante la atención del parto en Colombia. (2019) Rev. Cienc. Salud. Bogotá, Colombia, vol.17 (2): 128-144, julio de 2019. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8125>

## ■ Hablemos de las cesáreas innecesarias

En muchas ocasiones **cuando los cirujanos tienen turnos largos o quieren descansar en la noche**, ellos mismos dan la orden de que se les realice a las mujeres **la cesárea**, argumentando que se encuentra **en peligro la vida de la materna o de su bebé**, siendo esta última una afirmación falsa, ya que lo que no quieren es esperar hasta que el trabajo de parto finalice (en mis años de asistencia en quirófano fui testigo de ello).

**Pero violencia obstétrica también es el trato que se les da a los recién nacidos**, cuando no se respeta la hora sagrada y los bebés son llevados lejos de la madre para ser examinados.

**La hora sagrada** consiste en que durante la primera hora después del nacimiento, el bebé sea puesto en el pecho de la madre, teniendo contacto piel con piel, para que inicie lactancia materna y el **vínculo del apego** se dé.

El calostro, que es la primera leche que reciben los bebés del pecho de su madre, es como una especie de **vacuna natural**, ya que le transmite poderosos nutrientes y compuestos en tan solo unas pocas gotas. Además de que la succión del bebé hace que se produzca mayor oxitocina en la madre, lo que ayuda a que la placenta se desprenda en su totalidad.

Aquí no importa si el parto fue natural o fue por cesárea, **el bebé debe ir al pecho de la madre teniendo contacto piel a piel en cualquiera de los dos casos.**

Lo único que lo impediría es que el bebé haya nacido con alguna deficiencia o alguna condición especial que le requiera ir a la unidad de cuidados de neonatos o de recién nacidos.

## ■ ¿Qué ocurre en las madres que sufren violencia obstétrica?

A nivel biológico lo que ocurre en el organismo de la madre es que, al sentirse en peligro, empieza a secretar adrenalina para poder mantenerse alerta. Aquí el mandato de su instinto es el de sobrevivir.

Lo contrario sucede cuando la mujer se siente tranquila y confiada, esto pasa cuando el lugar donde se desarrolla su parto es un lugar seguro y acogedor, en estas situaciones es que el cuerpo libera oxitocina, la hormona del amor, la encargada de generar este vínculo tan especial entre madre e hij@. Esto es lo fisiológico, el deber ser, lo natural y paradójicamente **en el mundo de hoy algo extraño y desconocido para muchas.**

## Consecuencias de la violencia Obstétrica

Para muchas mujeres el parto debería ser un hermoso momento,

pero se convierte en una **experiencia traumática**. Cuando una madre secreta adrenalina constantemente no es igual de fácil realizar esa conexión con su bebé, lo que generará dificultades para establecer dicho vínculo.

En el bebé lo que genera la violencia obstétrica es una profunda herida de maltrato y de abandono.

La violencia obstétrica tiene ***un gran impacto a nivel psicológico y emocional tanto en la madre como en su bebé***, tema que profundizaremos en los capítulos siguientes.

# CAPITULO 2

## LA IMPORTANCIA DEL POSTPARTO O PUERPERIO EN EL BEBÉ



La adulta que eres es un reflejo de la infancia que viviste, incluso de tu gestación intrauterina.

**Todos los sucesos y emociones que percibe una mujer en embarazo lo siente su bebé**, si ella se encuentra plena, feliz o si por el contrario se siente sola, o tiene miedo de ser madre etc., también lo siente su bebé.

Ahora, el tema no es suprimir las emociones y aparentar que todo está bien. Es vital que la mujer se sienta en la libertad de expresar lo que siente, pero siempre hablándole a su bebé, dejándole claro que es una emoción de ella, y que asimismo ella se encargará de gestionarla.

Es clave que como madres podamos tener esta claridad, porque cuando se presenta un evento con nuestros hij@s llámese alguna aparición de una enfermedad (recordemos que, bajo la visión holística, la enfermedad es solo la manifestación de una emoción atrapada o no expresada) o reacciones de ira, miedo, frustración, conductas que aparentemente surgen de la nada, es fundamental ir a la historia y mirar hacia atrás; **preguntarse qué pasó en su gestación**, su parto, su puerperio, esto permitirá tener claves de las manifestaciones que está mostrando el niño ahora en el presente. Ya que muchos de los efectos de los **shocks vividos en dichas etapas** se pueden evidenciar muchos años después.

Incluso, estos efectos se siguen viendo en la edad adulta, por ejemplo, a mi consulta han llegado mujeres que se sienten con una muy baja autoestima y no se sienten merecedoras de afecto, descubriendo en el transcurso de la terapia, que algunos de sus padres, por miedo, no quería tenerlas o que incluso se pensó en abortarlas. Cuando descubren esto pueden tener la claridad de cuál es el origen de estos patrones y así realizar la sanación del impacto y de las emociones que ha generado en ellas estas experiencias.

Algo que también ocurre en el puerperio y en general en la infancia temprana de los niños, es que expresan las emociones de sus madres, es decir que cuando un niño se enferma, además de revisar la dieta alimentaria, y su estado físico, es importante revisar el estado emocional de la madre.

**¿Increíble, cierto?**

## ¿Cómo se siente esta madre?



Los síntomas y el lugar donde aparece el malestar o la enfermedad, le pueden brindar a la madre múltiples herramientas para que ella se pueda hacer las preguntas adecuadas, y así permitirse la expresión de dicha emoción que está retenida y que su hij@ le muestra con la intención de ayudarla a liberar.

### **Vamos con ejemplos:**

En el caso de que **el malestar sea a nivel digestivo**; la pregunta debe ir enfocada hacia qué emoción no me estoy permitiéndome digerir.

Cuando se trata de la piel; la pregunta debe ir dirigida hacia qué tan cómoda me siento relacionándome con los otros ¿me siento tranquila o amenazada?

En el caso de bebés que lloran mucho; la pregunta es ¿qué emoción no me estoy permitiendo expresar?

Encontrarnos con esta visión y entender que somos seres muy complejos, nos permite vernos de forma integral, uniendo la mente, las emociones y el cuerpo físico. De allí la importancia de las terapias integrativas que buscan desactivar en el ADN estas memorias que no se han podido digerir, y que en ocasiones son muy inconscientes, ya que no tenemos conocimiento de ellas.

## **▶ LAS 4 ETAPAS QUE TODA MADRE VIVE DESPUÉS DEL PARTO**

**Existen 4 etapas que la madre y su bebé experimentan después de su parto sea natural o quirúrgico (cesárea).**

- 1. Postparto Inmediato**
- 2. Postparto Transicional**
- 3. Postparto Instalado**
- 4. Postparto Tardío**

## 1. Puerperio Inmediato:

Esta etapa dura los primeros 20 días del recién nacido

Aquí, si tu entorno te ha brindado lo mínimo que tú y tu hij@ necesitan, has podido maravillarte y empezar a experimentar un amor, una conexión, que nunca antes habías sentido.

En los casos en que esta conexión especial no se despierta en la madre, es importante indagar en el parto que tuvo. Ya que mujeres que han sido víctimas de violencia obstétrica y han tenido partos o cesáreas traumáticas, experimentan el inicio de esta etapa de una forma más lenta y en casos muy complejos puede ser que conectar con este sentimiento llegue a ser muy difícil.

## 2. Puerperio Transicional:

Esta etapa inicia aproximadamente a los 20 días del nacimiento de la nueva madre y su hij@.

***Aquí es cuando la burbuja idílica de los primeros días se rompe.***

En este instante es cuando las noches sin dormir, el cansancio y la fatiga extrema de la madre, el padre y/o cuidadores pasa cuenta de cobro.

Es clave tener en cuenta que los tiempos de los bebés son diferentes a los de los adultos.

Un recién nacido, en promedio, **duerme entre 1 hora y media y 2 horas**, se alimenta en promedio cada 2 horas y hace sus necesidades cuando lo requiere, aun cuando para la visión adulta esto pueda ser muy seguido.

Aquí el problema no es el bebé sino el hecho de que las necesidades de sueño, nutrición y demás necesidades fisiológicas son completamente diferentes entre bebés y adultos.

Es como si 2 continentes se chocaran.

Por ello el primer mes y medio puede ser muy difícil para los padres.

## 3. Puerperio Instalado:

Inicia aproximadamente a partir de los 4 meses del bebé. En esta etapa, ya conoces y entiendes a tu hij@; conoces sus gestos, cuando tiene hambre o sueño, esto permite que te sientas más tranquila y confiada.

Pudiendo transferir esta tranquilidad al padre o a tu entorno.

En esta etapa también te has empezado a descubrir y a reconocer, conocer ese nuevo cuerpo que habitas, donde la oxitocina, la prolactina y la dopamina, solo por mencionar algunas hormonas, despliegan todo su potencial para que sepas cómo amamantar, arrullar y contener a ese ser que ahora acompaña.

#### 4. Puerperio Tardío:

Con puerperio tardío me refiero al tiempo que toma este estado de altísima emocionalidad, el cual **te lleva a profundos cuestionamientos**, sin mencionar los cambios que vives a nivel físico, emocional, mental y energético. El cual no tiene fecha de caducidad.

Al principio del ebook te mencioné que puede durar hasta los 2 o 3 años de tu hij@, pero como todo en la vida es muy relativo, depende de los ciclos tanto de tu bebé como de los tuyos. Si tienes más de un hij@, puede ser que con uno el puerperio haya sido más corto que con el otro, aquí tu propia biología es la que te avisará que tu bebé ha dejado de serlo y tu organismo empezará a sentirse y comportarse diferente; es como volver a ser tú, **pero ahora recargada**.

Y lo sé, 2 o 3 años puede parecer mucho tiempo, pero hagamos un ejercicio, si lo comparamos con los años que espera una persona vivir, resulta que no son tantos.

Por ejemplo, si tu hij@ vive 80 años, serán 2 años en los que **sembrarás esta profunda conexión**, dos años en los que les darás todo lo que él o ella requiere para sentirse pleno y saber que **tiene un lugar en este mundo**, ahora, ellos vivirán 78 años más. Edificando sus sueños, saliendo al mundo a compartir lo que son, seguros de sí mismos, porque cuando necesitaron a mamá ella estuvo allí para ellos.

Así que definitivamente el tiempo del puerperio (y si nos vamos más allá el de la infancia temprana, es decir hasta los 5 años) es muy corto.

En este punto, la palabra puerperio o postparto no es algo desconocido para ti, incluso ya pudiste identificar en qué etapa de él te encuentras, o quizás, estás viendo cuáles son esas etapas que te esperan al nacimiento de tu bebé.

Sea que estés en la primera o en la segunda posición. ¡Bienvenida al club de las afortunadas! Porque ya no catalogaras tus experiencias de extrañas, y definitivamente ya no sentirás que hay algo malo en ti, lo que te llevará a **tomar buenas decisiones enfocadas en tu propio bienestar y en el de tu bebé**

## ▶ ¿Cuáles son los dos momentos más importantes que determinará el vínculo entre mamá-bebé?

Sigamos profundizando en la importancia del puerperio y es que en él se experimentan dos grandes momentos que vive la díada (pareja que se forma entre estos dos seres que tienen un estrecho y único vínculo) mamá-bebé claves en el desarrollo tanto físico como emocional y mental de este ser y que impactarán su vida adulta.

1. Lactancia Materna

2. El inicio del apego

### ▶ 1. Lactancia Materna.



La lactancia habla del cómo nos alimentamos, tanto con el alimento físico como a nivel afectivo.

Dar teta es algo más que dar una sensación de saciedad. Claro, la incluye ya que la leche materna es el mejor alimento para un bebé.

La leche materna, como todo lo que se gesta en nuestro cuerpo es un elixir inteligente, tan inteligente que cuando nuestro bebé se enferma, **su saliva le da la información de su estado al organismo de la madre** para que este inmediatamente genere los anticuerpos que su hij@ requiere para su mejoría. Así como también es la fuente principal de la grasa que las neuronas requieren para su crecimiento y desarrollo.

Súmame a todo lo anterior que al lactar también estás brindando un alimento afectivo, le estás transmitiendo a tu bebé amor.

A nivel energético los senos están a la altura del chakra del corazón. Cada vez que tu hij@ succiona este estimula este centro energético permitiendo que se pueda expandir y que tú puedas expandir tu capacidad de amar.

## ■ ¿Cuántos tipos de succión existen?

### a. Succión nutritiva:

Es cuando el bebé tiene hambre, aquí sentimos que traga con fuerza.

### b. Succión afectiva:

Es cuando el bebé tiene una succión muy suave, aquí el bebé busca el contacto con mamá **busca sentirse amado**.

La lactancia, como todo en la maternidad también trae sus desafíos, para algunas mujeres mayores más que para otras.

La irritación, las grietas, el dolor de espalda, el cansancio físico, ser una madre dispuesta 24/7 no es una tarea fácil, de allí la importancia de sentirnos acompañadas y sostenidas, nunca criticada ni juzgada. Además de que es fundamental contar con información actualizada, para no caer presa de mitos o de visiones intervencionistas que te lleven a terminar alimentando a tu bebé con cronómetro en mano.

## ■ ¿Tener un mal comienzo en mi lactancia significa que no podré amamantar a mi bebé?

Definitivamente no, tener algún tropiezo al inicio no significa que siempre va a ser así, aquí es importante que pidas ayuda y te asesores de un experto. Afortunadamente, cada vez existen más y más profesionales bajo una visión integrativa, dispuestos a ayudar y a acompañar el camino de la maternidad consciente.

Ahora pasemos al segundo momento más importante en el postparto que es el apego.

## ■ 2. La importancia del apego para el bebé



John Bowlby autor británico es el que introduce la palabra apego.

Bowlby cuenta que fue criado por una niñera y solo veía a su madre una hora al día después del té. En esa época, en la sociedad británica, se tenía la visión que la atención de los padres hacia sus hijos, al igual que el afecto, era completamente contraproducente para el bienestar del niño.

Cuando John tenía 4 años, su niñera, que era la persona que lo cuidaba, se fue de su casa. Cuando él describe esta separación, cuenta que lo sintió como algo tan trágico como hubiese sido la pérdida de una madre.

## ▶ ¿Qué es el apego?

El apego es la relación emocional especial que el bebé desarrolla con su madre o con la persona que lo cuida, esta relación se basa en el placer, el cuidado, la confianza y el confort.

El apego tiene un papel muy importante en el comportamiento, la salud mental y el desarrollo humano posterior.

En este ebook solo abordaré la clasificación general del apego, hablando sobre apego seguro e inseguro, ya que existe una subdivisión en el apego inseguro pero de esta subdivisión no hablaremos.

## ▶ ¿Qué es el apego seguro e inseguro?

### **Apego Seguro**

Cuando hablamos de apego seguro se refiere a que el niño confía que el mundo es un lugar seguro para él. Sabe que cuando requiere algo sus necesidades son escuchadas y satisfechas, lo que genera que confíe en sí mismo y en sus capacidades.

La causa de que un niño tengan un apego seguro se debe a que su madre ha estado presente, le ha dado alimento, lo cuida y lo mimó. Le da el sostén que necesita y cuando este llora, ella sabe que hay una solicitud o pedido en ese llanto al que logra satisfacer. Así que el niño se regula con mucha facilidad.

### **Apego Inseguro**

En el caso del apego inseguro pasa todo lo contrario, el bebé siente que el mundo es un lugar inseguro, en el cual tiene que sobrevivir. En el apego inseguro el bebé tiene niveles de estrés muy altos, todo el tiempo está en posición de alerta, para reaccionar ante cualquier posible peligro.

En este caso su madre o cuidadora no ha logrado despertar su instinto materno, se enfoca en suplir lo que su entorno le pide que haga. No se enfoca en su bebé. Aquí tenemos a una madre que está transitando un puerperio difícil, un puerperio que puede estar siendo intervenido o ausente.

En este caso el bebé ha entendido que por más que lloré mamá no va a venir en su ayuda, así que internamente se ha doblegado, sabe que está solo ante el mundo, aquí su cuerpo vibra en cortisol la hormona del miedo y para auto protegerse se apaga, es decir se duerme pero realmente no está dormido se ha desconectado. Es tanto el dolor o la angustia que siente que el cerebro lo desconecta para evitar este sufrimiento.

Son bebés que se ven muy irritables, que lloran con facilidad, también puede ser que duerman mucho o por el contrario que sean muy hiperactivos. Son bebés que no calman su llanto aun estando en brazos de mamá.

En este caso su madre o cuidadora no ha logrado despertar su instinto materno, se enfoca en suplir lo que su entorno le pide que haga. No se enfoca en su bebé. Aquí tenemos a una madre que está transitando un puerperio difícil, un puerperio que puede estar siendo intervenido o ausente.

En este caso el bebé ha entendido que por más que lloré mamá no va a venir en su ayuda, así que internamente se ha doblegado, sabe que está solo ante el mundo, aquí su cuerpo vibra en cortisol la **hormona del miedo** y para auto protegerse se apaga, es decir se duerme pero realmente no está dormido se ha desconectado. Es tanto el dolor o la angustia que siente que el cerebro lo desconecta para evitar este sufrimiento.

Son bebés que se ven muy irritables, que lloran con facilidad, también puede ser que duerman mucho o por el contrario que sean muy hiperactivos. Son bebés que no calman su llanto aun estando en brazos de mamá.

## ■ ¿Desde qué momento inicia el apego?



Es importante que sepas que el apego se da desde el nacimiento del bebé, la fisiología del bebé hace que al nacer espere el contacto con mamá, con su piel, con su teta.

En casos de bebés que han sido separados de sus madres al nacer, se genera una herida muy profunda que aunque posteriormente se haya generado un apego seguro, el bebé queda con el miedo de la ausencia de su madre.

Es el caso de niños llamados “de alta demanda” que se caracterizan por constantemente pedir el contacto y la presencia de mamá, niños que aunque ya pueden tener entre 1 o 2 años, en las noches se pegan al pecho como si fuesen recién nacido.

Aquí lo que ocurre es que cada vez que mamá se aleja el niño revive el trauma de la separación al nacer. Son niñ@s que al crecer, desconfían de todos, y pueden llegar a ser los causantes del bullying a otros niñ@s, o por el contrario sentirse tan indefensos que sean las víctimas del bullying. Perpetuando estas mismas actitudes de adulto, siendo el agresor o la víctima.

### ■ ¿Qué hacer en caso de que mi bebé tenga apego inseguro?

Hablar, reparar y repasar la historia con el niñ@, contarle y explicarle el porqué de este evento, pedir disculpas por no haberle anticipado lo que iba a ocurrir y por supuesto, mostrarle que mamá de ahora en adelante siempre estará allí.



**1. Validar la emoción**

**2. Explicar el porqué de lo sucedido**

**3. Llegar a un nuevo compromiso**

Esta reparación se puede hacer desde que son bebés, pues muy contrario a lo que se piensa, los bebés son seres emocionalmente muy inteligentes. El momento justo de hacerlo, es cuando te das cuenta de que tuvieron alguna de estas experiencias y no se ha reparado.

Veamos un ejemplo con un caso hipotético:

Juliana es mamá de Santiago que tiene año y medio, ella está

preocupada porque Santiago quiere que lo tenga cargado todo el día, apenas ella se aleja un poco, él llora desesperado. Las noches están siendo insostenibles para Juliana porque Santiago duerme toda la noche pegado a la teta como si fuera un bebé recién nacido. Juliana ya no sabe qué hacer.

Indagando en la historia de Juliana y Santiago, lo primero que hay que preguntarse, porque es de vital importancia, es ¿cómo fue el momento del nacimiento?

Juliana cuenta que Santiago **nació por cesárea, ya que su parto se complicó**, y cuando Santiago nació, inmediatamente se lo llevaron para hacerle los exámenes de rutina. Estando Juliana en la sala de recuperación ella **escuchaba llorar a Santiago**, pero las enfermeras le decían que él estaba bien y que solo se lo podrían entregar cuando las piernas se le despertaran de la anestesia. Ella lo volvió a ver una hora después y por fin lo pudo abrazar.

Al escuchar su propio relato fue entonces cuando Juliana pudo ser consciente e imaginar la angustia por la que debió pasar Santiago al no estar con ella, de lo horrible que es que te saquen de la panza de tu mamá de una forma tan abrupta, llevándote a un cuarto con personas desconocidas; un cuarto donde recibes una luz muy fuerte sobre tus ojos tan sensibles, donde te estiran para medirte, te introducen una sonda por la boca con la finalidad de sacar las secreciones (**práctica que la OMS\* dice que no es necesaria en bebés que respiran bien**, pero que se ha vuelto una acción protocolaria en la mayoría de las instituciones de salud), te aplican una inyección de vitamina k y te realizan un montón de otras intervenciones, sin siquiera explicarte nada y sin saber si vas a volver a ver a tu mamá.

Juliana entendió que lo que le pasaba a Santiago era que cada vez que ella se alejaba revivía el trauma de su nacimiento, él sentía mucho miedo de no volverla a ver.

Fue así que Juliana por primera vez habló con Santiago sobre su nacimiento, pidiéndole poner nombre a eso que él sentía... Se sentó junto a él y **le habló desde el corazón**, le dijo que cuando él había nacido se lo habían llevado lejos de ella, y que no pudo hacer nada, que se imagina la angustia que él debió sentir, que ella quería abrazarlo, sostenerlo, decirle lo mucho que lo amaba y que en su momento no lo pudo hacer y le pidió disculpas por esto.

Juliana le dijo a Santiago que ahora entendía la angustia que él sentía cuando no la tenía cerca, que de ahora en adelante cada vez que ella fuera a salir o a hacer alguna actividad lejos de él, le iba a avisar, y se lo iba a recordar varias veces para que él supiera exactamente cuándo esto ocurría y cuándo mamá regresaría. También le dijo que cuando estuvieran juntos ella iba a estar más disponible para cargarlo, arrullarlo y abrazarlo. Al terminar la

charla, aunque Santiago todavía no hablaba, Juliana vio y sintió cómo la expresión de Santiago cambio. Al cabo de unos meses **Santiago se sentía más confiado al estar lejos de su mamá**, y las tomas de leche nocturna disminuyeron.

Si te das cuenta, aquí traemos los 3 puntos:

### 1. Validar la emoción

### 2. Explicar el porqué de lo sucedido

### 3. Llegar a un nuevo compromiso

**Validar la emoción:** Decirles la emoción que piensan que debieron sentir en el momento (miedo, angustia etc.), ya que es importante que el niñ@ sepa que eso que sintió es válido e importante; incluso en niñ@s que ya hablan se les puede preguntar si recuerdan dicho evento y qué sintieron en el momento.

**Explicar el porqué de lo sucedido:** Aquí explicas el por qué paso esa situación y cómo transcurrieron los acontecimientos.

**Llegar a nuevos acuerdos:** Mostrarles que de ahora en adelante eso no va a volver a pasar, o ser clara en que es algo nuevo para la madre y que va a poner lo mejor de sí para realizarlo. Aquí lo importante es que se cumplan estos acuerdos, porque si el adulto no cumple, esto no generará confianza en el niñ@.

En este caso aplica el dicho popular que dice: “la confianza no se pide, se gana”.

## ■ Para tener en cuenta

El proceso de reparar es como cuando se sana una herida, requiere tiempo, confianza, y dedicación.

Es un proceso, así que no esperes resultados de un día para el otro, pero con el tiempo los cambios se verán y tu hij@ se sentirá y comportará diferente.

¡Ánimo! Lo único inevitable y definitivo en la vida es la muerte, de resto, podemos volver a comenzar una y otra vez, ese es el regalo continuo que nos presenta la vida.





### **El mejor tip para generar un apego seguro**

Si me pidieras el mejor tip para que tu hij@ desarrollara un apego seguro, este sería que **necesita de ti**, de tu cuerpo, brazos, manos, mirada, teta, de tu corazón, de todo tu ser.

NO necesita de chupos, cunas o un cuarto lujoso, NO necesita un coche, un corral, necesita sentir a su madre, **necesita contacto físico.**

Así que ya sabes, la próxima vez que alguien venga a decirte que vas a mal acostumbrar a tu hij@ a tus brazos, ***ya puedes darle una cátedra sobre el apego seguro***

# CAPITULO 3

**¿QUÉ CLASE DE POSTPARTO  
(PUERPERIO) ESTÁS VIVIENDO?**



En el capítulo anterior mencioné que una de las causas de que haya un apego inseguro es que la madre esté pasando un puerperio difícil y cité el puerperio intervenido y el ausente, bueno, es el momento de que sepas **qué clase de puerperio estás viviendo** y que puedas detectar cuando las cosas no andan bien, para tomar medidas y volver a encarrilar.

#### ► ¿Cuáles son las clases de puerperio que existen?

Para que tengas claridad y puedas entender qué clase de puerperio estás transitando, es importante que los conceptos sobre fisiología e intervencionismo los hayas podido integrar con facilidad, si te quedo alguna duda sobre ellos, te invito a re-leer el subcapítulo “**El puerperio es algo natural que toda mujer que es madre experimentará fisiología vs intervencionismo**”

Dicho esto, la finalidad de este capítulo no es encasillar tu experiencia, ni que te sientas mal porque estás viviendo X o Y puerperio. En cambio, si busca hacerte caer en cuenta de situaciones, emociones o vivencias que te alejan de disfrutar los primeros años de tu maternidad, para que puedas identificarlas y transformarlas.



¡Así que vamos por ello!

Existen 3 clases de puerperio que puedes estar viviendo

#### **Puerperio Fisiológico**

#### **Puerperio Intervenido**

#### **Puerperio Ausente**

#### **Puerperio Fisiológico**

Ya sabes que el puerperio es un estado natural que vive la mujer y también el hombre que se convierte en madre o padre, incluso si estos padres son adoptivos, también lo viven.

De hecho, cuando hay un bebé todo el ambiente que lo rodea se vuelve puerperio, es decir, la emocionalidad está a flor de piel.

Así que cuando hablamos de que el puerperio se desarrolla de una forma fisiológica, significa que el entorno, las personas, y el

ambiente que rodea a este bebé y a sus cuidadores, proporcionan la confianza, la tranquilidad, el amor y la contención que es requerida.

Una madre que vive un puerperio fisiológico es una madre que se siente a gusto con su nueva etapa, aunque bien sabemos que no todos los días son color de rosa, pesan más los buenos momentos y la satisfacción de esta madre al desempeñar su rol.

Aquí nos encontramos con una madre que se enfoca en satisfacer las necesidades de su bebé, no de su pareja, ni de su madre ni de otros terceros.

Los hijos de madres con puerperio fisiológicos desarrollan apegos seguros.

### **Puerperio Intervenido**

Cuando alrededor de sí, las madres se encuentran con obstáculos que les impiden el entregarse a su rol de maternar, la nueva madre se siente más rara de lo normal, hay una sensación de no sentirse a gusto con su nuevo rol. Aquí nos encontramos con una mujer que se enfoca en satisfacer las necesidades de su entorno, llámese pareja, familia, trabajo etc.

Esta madre siente que no sabe qué hacer con la criatura que tiene entre sus brazos, puede pasar de la euforia a la desesperación en segundos; La sensación es de sentirse acorralada, aislada, no sintiéndose capaz de acompañar a su hijo, lo que ocasiona que sus hij@s desarrollen un apego inseguro.

### **Puerperio Ausente**

En esta clase de puerperio la mujer se siente atrapada en tener que “volver a ser la misma de antes” en el menor tiempo posible.

Lo que la lleva a tragarse todo su instinto materno, matando a la leona.

Aquí claramente la prioridad no es el bebé, por ejemplo, puede que ni se llegue a pensar en la posibilidad de lactar, ya que esto puede interferir en que su cuerpo no retorne tan rápido a como era antes de ser madre, sumado a todas las dinámicas que conlleva la lactancia.

Esta es una mujer que a nivel de subconsciente se encuentra muy reprimida, una mujer que no se permite vivir su puerperio, sino que huye de él, ocasionando en sus hij@s apego inseguro. Este tipo de apego inseguro es mucho más fuerte que el que transitan los hij@s de las madres de puerperios intervenidos.

Aquí la conexión con sus bebés muere, porque lo que ella siente es que debe ser aceptada por su entorno, sacrificando su rol de madre.

Cuando tenemos una madre que vive un puerperio ausente es muy importante invitarla a ir hacia su interior, invitarla a descubrir cuáles son esas carencias afectivas que tiene de su propia infancia.

Es una mujer que en silencio está pidiendo a gritos ¡AYUDA!

► **¿Entonces qué es lo que requiere una madre para vivir un puerperio fisiológico?**

## **Los 5 atributos para vivir un puerperio fisiológico**

### **1. Recibir información actualizada:**

Necesitas contar con información actualizada y veraz, saber de la existencia de esta etapa, saber qué es lo que realmente te espera al inicio de la maternidad, no esa maternidad ilusoria que te muestra Hollywood, sino la real. Solo así tendrás la certeza de que lo que estás transitando es normal, brindándote esa tranquilidad para liberarte de la culpa, de esa voz que te invita a producir porque te hace sentir que no estás haciendo nada, esa voz que te desvaloriza constantemente.

### **2. Ayuda con las actividades domésticas:**

Una madre durante su puerperio requiere que otras personas se encarguen de las dinámicas del hogar; como cocinar, limpiar, y demás tareas domésticas, para que ella se pueda concentrar en lo realmente importante su bebé, pero a la vez disfrute de un hogar limpio y tenga comida calentita y nutritiva.

Aquí podríamos hacer otra re- evolución, cambiar los tradicionales baby shower donde en la mayoría de las veces al final te quedas con mil cosas que nunca vas a usar, por pensar en lo que va a necesitar esta madre y su bebé en su postparto, quizás pagar a una persona que la ayude en estas actividades.

Incluso también cambiar el modelo de las visitas a la recién conformada díada (pareja que se forma entre estos dos seres que tienen un estrecho y único vínculo) mamá-bebé para que estas visitas lleven comida real y se encarguen de aliviar las tareas del hogar. Existen muchos caminos que nos llevan a una libre experimentación y a redefinir la maternidad que queremos transitar.

### **3. Tiempo para ti:**

Ser una madre consciente es ser una mujer que está presente, nutriendo y colmando las necesidades de su hij@, pero eso no quiere decir que para esto te tengas que olvidar de ti misma. Por el contrario, para poder cuidar requerimos cuidarnos, tener espacios para descansar, para relajarte, para divertirte, solo así podrás recargar energías para realmente estar dispuesta con tu bebé, dando lo mejor de ti.

Pero claro que para que puedas tener estos espacios requieres poder tener la tranquilidad de dejar a tus hij@s con una persona de tu entera confianza, con la cual tu bebé también disfrute y se sienta pleno.

### **4. Criar en Compañía:**

La crianza de un nuevo ser puede llegar a ser muy desgastante si se vive en soledad. Convirtiéndose en una carga muy pesada de llevar. De allí la importancia de contar con compañía, esta compañía puede ser del padre, pero si este no está presente, esta compañía puede ser una amiga, la abuela un hermano, lo importante aquí es que esta persona o personas respeten las decisiones de la madre y sean las encargadas de brindar un entorno amoroso libre de críticas, que posean una mente abierta que les permita a la madre y a su bebé disfrutar y entregarse al momento.

### **5. Tribu**

Este punto va ligado al número cuatro, una mujer puérpera necesita estar rodeada por otras pares, mujeres que estén o hayan experimentado el postparto, necesita nutrirse de otras experiencias, saber que no está sola, que no es la única que le ocurren ciertas situaciones o se siente de tal forma.

El estar rodeada de otras mujeres que también lactan a sus hijos, permite sentir esa oxitocina que se expande en el aire que da esa sensación de tranquilidad, haciendo que la mujer se sienta respaldada y a gusto, haciendo que pueda seguir disfrutando de su maternidad.

En la antigüedad la crianza de los hijos se hacía en comunidad, en tribu, ahora vivimos en apartamentos aisladas, solas, ocultando nuestras emociones e inseguridades, volver a conectarnos entre mujeres, entre madres, hace que el tejido se fortalezca y hace que podamos sentirnos sostenidas por esta red.

Ya te di pistas de aquello que puedes estar necesitando para vivir el postparto de una forma natural y feliz, pero mi real intención es abrirte la puerta para que de hoy de adelante, te preguntes qué es lo que necesitas para disfrutar tu puerperio, y no solo tu puerperio, sino cada etapa de tu maternidad.

# CAPITULO 4

**LAS HERIDAS DE TU NIÑEZ DEFINIRÁN  
CÓMO VAS A CRIAR A TUS HIJOS**



## ■ La sombra de la Maternidad

En este capítulo voy a llevarte, quizás a los puntos más difíciles o dolorosos que hayas pasado en tu maternidad, no para que te quedes allí, sino para que seas consciente de la oportunidad y el mensaje que traen para ti.

¿Recuerdas ese día en qué sentiste que no podías más, que quisiste salir corriendo y tomar unas vacaciones de la maternidad?

Ese día que no te pudiste contener y explotaste con tu bebé, quizás le gritaste o hiciste todo lo contrario, te diste la vuelta tratando de ignorarlo, ese día que dejaste de fingir y te entregaste al llanto...

Pudo pasar en la noche, durante la madrugada, incluso en el día, fue en el justo momento en que tu cuerpo exhausto te pedía un descanso reparador, cuando tus emociones estaban tan cansadas de ser contenidas que pidieron a gritos salir.

Y después de esta explosión llegó una visitante muy amarga, la culpa, culpa por haber reaccionado así, culpa por comportarte con tu bebé de la forma en que juraste jamás hacerlo, culpa por no saber gestionar tus emociones, culpa por no ser una mejor madre.

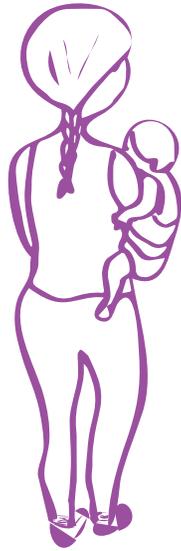
Pues si tuviste un momento así, y estoy segura de que lo has tenido, o lo vas a tener, quiero que sepas que a la gran mayoría nos pasa, que es un llamado, una alarma para sanar las heridas abiertas de nuestra propia infancia.

Ya hemos hablado de que el puerperio o postparto es ese estado donde la emoción está a flor de piel, pero adicional a esto en el puerperio se despiertan tus propias heridas no resueltas de tu infancia, de ese bebé que fuiste mostrándose de frente la sombra de tu maternidad.

Una sombra de las que pocas hablan, y muchas prefieren ignorar o sepultar, pero muy a su suerte, esta sombra nunca desaparece, por el contrario, al sentirse rechazada, crece y crece sin piedad, hasta que un día te alcanza y en ese momento ya no puedes escapar más de ella.

**Esta es la verdadera razón de que tengas reacciones violentas o impulsivas con tu bebé,** y ten en cuenta que aquí hablamos de la violencia física, pero que también el silencio, o el ignorar es otra forma de violentar.

## ■ ¿Cuáles son las principales 3 causas para que se forme esta sombra de la maternidad?



### 1. Querer ser una súper woman

Una de las series que más me gustaba de niña pero que nos ha volcado la vida, la mujer maravilla. Esa visión de querer hacerlo todo sola, exigiéndote hasta el extremo, incluso estando en varios frentes a la vez. Traducido a la maternidad es querer ser la madre perfecta, la pareja ideal, la profesional exitosa, y por supuesto todo esto con un súper cuerpazo, y aquí la lista puede seguir...

Hay un factor común en todos estos deseos, y es que se refieren a ser “la mejor” para alguien externo, y ni pensar en pedir ayuda, porque esto desmeritaría el resultado.

Al querer ser una super woman, y querer salvar el mundo, **terminas olvidando del factor más importante: “TÚ”**.

En cambio cuando la primera en la lista de prioridades eres tú, con la única persona que te comparas es con la “tú” de hace 1 día, de hace 2 meses o de hace 3 años, ya no hay un sentido de tener que llegar algún lado porque ya llegaste, descubriste que a la única a la que le tienes que demostrar que eres suficiente es a ti, teniendo claridad de aquello que te hace feliz y te hace sentir en paz contigo misma, aquí la necesidad de complacer a tu entorno desaparece, abriendo la puerta a vivir un puerperio completamente fisiológico y fluido.

### 2. No expresar tus emociones

Esto no es la primera vez que lo lees o lo escuchas, pero ¿cuántas veces lo pones en práctica?

Expresar lo que sientes y no esperar a que se convierta en una bola de nieve, porque a la final terminas estallando con el ser que menos tiene responsabilidad en ello, tu hij@.

Por favor no te quedes esperando a que ese alguien lea tu mente y supla tus necesidades, eso nunca va a pasar, la única que tiene activo el don de la telepatía eres tú y solamente funciona con tu hij@, el resto del mundo no ha llegado a desarrollar ese don, así que hablar y expresar lo que sientes es de vital importancia.

### ► ¿Qué hacer para no explotar?

**Lo primero es no evadir la emoción**, si tienes tristeza, estás triste, si estás enojada, siente esa rabia, es muy importante aquí ponerle un nombre a esa emoción que estás sintiendo, porque **el siguiente paso** es encontrar la verdadera causa que ocasiona esta emoción, dado que generalmente el suceso que crees que causa la emoción, no lo es.

Por ejemplo, tu bebé ha hecho popó cuatro veces en una hora y tú de repente explotas.

En ese momento piensas que la causa de tu explosión es el popó de tu bebé, pero si miras más profundamente el asunto, la causa real de tu enojo podría ser el hecho que tu pareja aunque sabe que tu bebé ha vuelto a ser popo y lo cansada que tú estás, no se levanta a cambiarlo.

¿Lo captas? Y este ejemplo puede ser solo la punta del iceberg, porque hay temas que te puede llevar a recordar eventos o momentos de tu infancia, momentos en donde no tenías cómo expresar tus emociones, y quedaron atoradas en ti.

**Finalmente, el último paso para no explotar** es el que te permitas expresar la emoción, es importante que le des vía libre, y esto puede ser a través del llanto, de darle golpes a un cojín o quizás poner música a todo volumen y gritar como loba herida tu dolor.

Sabrás que has terminado de hacer el ejercicio cuando sientas que la emoción que sentías cambia, en caso de que quieras hacer una alquimia total de la emoción, lo que requieres es llevarte hasta la risa, eso sería un hit total.

### ► 3. La Bebé que fuiste

Finalmente tenemos la última causa, la causa más inconsciente de todas y la que suele pesar más.

¿Alguna vez has escuchado sobre la ley del espejo?

Se le llama así a la forma que tiene la vida para mostrarte que eso que más te molesta o te agrada del otro, no es más que un reflejo de ti misma. Esta ley la puedes aplicar en ciertas ocasiones de la vida, pero no siempre quiere decir que sea así, pero esta ley si aplica 100% con tus hij@s.

Los niños son cristales tan transparentes, que es como si nos mostraran una radiografía de nuestra infancia.

Esta es la causa de una afirmación que comparto porque lo he vivido desde mi experiencia personal y lo veo en las madres que atiendo en consulta, ***“la maternidad no duele, lo que duele son las heridas abiertas de tu infancia”***.

### ■ ¿Cómo funciona la ley del espejo en la maternidad?



Cuando tienes rabia o tristeza, o alguna emoción guardada que no te has permitido expresar, es tu hijo el que la expresa por ti, ¿cómo la expresa? Puede que empiece a llorar o que este irascible sin razón, incluso puede llegar a tener episodios de vómitos recurrentes.

La próxima vez que tu bebé empiece a vomitar o llorar incontrolablemente, pregúntate ¿cómo te sientes tú?, ¿cómo te encuentras?

En la mayoría de los casos, si te encargaras de escuchar tus emociones y sanar los registros que se empiezan a abrir, ese resultado lo verías inmediatamente en tu bebé.

Ya sabes, prueba, y me cuentas.

Venimos de infancias muy lastimadas, ausentes, venimos de madres o muy sumisas que dejaron y abandonaron sus sueños por

sus hijos, pensando que el camino correcto era el del sacrificio o, por el contrario, madres que empezaron a brillar con la emancipación de sus ideas, mujeres que pudieron salir al mundo a ejercer una profesión o una actividad que les permitiría generar sus propios recursos económicos, sintiendo que el camino era dejar de lado su maternidad.

Madres que fueron víctimas del sistema, donde empezaron a trabajar para brindarles todo lo que sus hij@s necesitaban, pero paradójicamente donde su ausencia marcó su crecimiento.

## **El lugar que ocupas tú**

Y aquí entre estas dos vertientes estás tú, la mujer que eligió ser madre en estos tiempos, una mujer que tiene la claridad de que no quiere repetir viejos patrones familiares con sus hijos, pero que a la vez es una mujer moderna que disfruta con su profesión o con su misión de vida.

Esta mujer en muchas ocasiones se ha visto entre la encrucijada de querer salir corriendo cuando la sombra de la maternidad aparece, pero recuerda que la clave no es huir, muy al contrario, es profundizar en esa herida, por eso es muy importante que preguntes e indagues en tu propia historia, saber cómo fue tu parto, si tu mamá te lactó, cuánto tiempo lo hizo, si tu madre vivió su puerperio o ignoraba de su existencia.

Te darás cuenta de que de esta investigación saldrán muchas respuestas a situaciones que estás viviendo con tus hijos, temas referentes a la madre que eres e incluso temas con tu pareja.

## **► Ver los miedos de frente**

Ver los miedos de frente es el mejor regalo que les puedes hacer a tus hij@s y a ti, incluso a tus padres, es el camino que te lleva a la sanación interior y a la liberación de creencias y viejos patrones en sus ADN.

¿Acaso no es eso lo que quieres? ¿Que tus hijos no repliquen ni carguen con tus propios miedos y bloqueos?

Pues la tarea no es fácil, pero si te puedo asegurar que es muy gratificante y liberadora.

No es fácil, porque ser la oveja negra de la familia, de la sociedad, la mujer que va encontrando su propia forma de matenar, de criar de una forma diferente a las estipuladas, choca.

No es fácil porque el mirar de frente tus propios vacíos, aquellos que no suplieron tus padres duele, duele sentir la falta de amor, de presencia o de contención que no tuviste.

Duele más cuando tienes a tu hijo en brazos y te sientes destrozada por dentro, pero sabes que como sea tienes que seguir, pues bien, ese “como sea” no tiene que ser a pesar de ti, puedes darle la vuelta al panorama que está frente a tus ojos, puedes darte la oportunidad de sanarte y darte ahora aquello que te faltó.

En ocasiones esto lo podrás hacer sola, y en otros momentos requerirás ayuda, pero ya sabes que pedir ayuda está bien, que **mostrar tu vulnerabilidad es el acto más valiente que puedes realizar.**

# CAPITULO FINAL

## LA RE- EVOLUCIÓN DE LA MATERNIDAD



Vivimos sumergidas en una cultura patriarcal que ha llevado tanto a la mujer como al hombre a desconectarse de sus propios ciclos y de su ser interior, pero para nadie es un secreto que **la mujer ha llevado la peor parte en ello.**

Vivimos en sociedades donde la igualdad de género aún es una utopía y lo muestran las estadísticas a nivel mundial:

La brecha salarial entre mujeres y hombres es del 18,8%.

El 21,7% de las mujeres en edad de trabajar realizan cuidados no remunerados a tiempo completo, frente al 1,5% de los hombres en edad de trabajar. Entre 1997 y 2012, el tiempo diario que las mujeres dedicaron a las tareas del hogar y a las responsabilidades familiares disminuyó sólo de 15 minutos, mientras que el tiempo dedicado por los hombres aumentó en sólo 8 minutos. A este ritmo, se estima que la brecha no se eliminará hasta el año 2228, es decir, dentro de 209 años. \*

Pero allí no para todo, si aparte de ser mujer, decides ser madre, esta brecha se aumenta aún más.

Un estudio de la universidad de Medellín, Colombia, nos muestra que las mujeres que son madres ganan un 13% menos que las mujeres que no lo son; y esta brecha sigue en ascenso a un 21% cuando la madre tiene niñ@s menores a 5 años. \*\*

Esta sociedad te penaliza por ser madre. Desvaloriza el trabajo de la crianza y piensa que solo es asunto de la mujer. Lo que ocasiona en las madres una constante lucha interna entre querer desarrollarse a nivel laboral y estar presentes en su hogar.

Uno de los trabajos de las nuevas generaciones es generar un cambio a nivel social frente a la maternidad, donde existan políticas a nivel gubernamental que brinden mayor contención y seguridad a las nuevas madres y padres.

Es **clave visibilizar la importancia de la lactancia materna.** Crear espacios adecuados para ella y su recolección, tanto en los lugares de trabajo como en los espacios públicos. Evitando así que la madre se sienta apenada y recurra a lugares como el baño “el menos adecuado para la recolección de la leche de sus bebés”.

Pero para que ese cambio se dé, **requerimos transformar la mentalidad que se tiene de la maternidad.**

Liberarnos de pensamientos que asumen que las mujeres que eligen ser madres son menos inteligentes o menos capaces a nivel profesional.

Mostrándoles, por el contrario, que la maternidad activa otras cualidades y zonas del cerebro.

Una madre que **vive su puerperio de forma fisiológica** desarrolla capacidades extraordinarias, como por ejemplo: el incremento en su memoria y su capacidad de aprender, lo que le permite aportar desde un lugar diferente y más integral en el campo en el que se desempeñe (temas bien sabidos y aprovechados por los países en vía de desarrollo).

**Pero esta necesidad de cambio no nace de un simple capricho, nace de una profunda verdad, y es que como sociedad es fundamental que entendamos que la infancia marca todo el desarrollo de un individuo, marca su salud física mental y emocional.**

\*Documento en internet: Justicia y derechos económicos, ILOSTAT presenta datos de la Organización Internacional del Trabajo sobre el trabajo, la economía informal, la protección social, los jóvenes sin empleo, estudios o formación (NEET), etc. <https://focus2030.org/Donde-encontrar-datos-sbre-las-desigualdades-de-genero-en-el-mundo>.

\*\*Artículo de revista en línea: Héctor Alberto Botello y Andrea López Alba, (2014). El efecto de la maternidad sobre los salarios femeninos en Latinoamérica. <http://www.scielo.org.co/pdf/seec/v17n36/v17n36a2.pdf>

**Si fueras a una cárcel** y le preguntaras a estas personas si sufrieron violencia, abuso o abandono en su infancia, te sorprenderías de que la gran mayoría respondería que sí.

Niñ@s amad@s en su infancia son adultos que desarrollan mentes brillantes, son personas a las que les importa el otro, la comunidad, y sobre todo son personas felices.

Así que es claro que **la sociedad que construimos está definida por la infancia que tuvimos.**

**▶ ¿Cómo garantizamos que los niñ@s tengan todo lo que necesitan para un su óptimo desarrollo?**

Muy sencillo, ocupándonos de que sus madres estén en la capacidad de maternarlos. Es fundamental como sociedad visibilizar la importancia de la salud física, mental y emocional de cada madre, proveer este respaldo para que todas las mujeres que somos madres podamos estar tranquilas, equilibradas y así

**Pero antes de salir al mundo debe pasar algo en tu interior, y es que ese reconocimiento por ser madre nazca de ti. Que te sientas orgullosa de tus elecciones, que sea un orgullo sacar la teta en público para alimentar a tu hij@, que sepas que tienes la labor más importante de todas.**

Si ese reconocimiento, si esa valentía no nace primero en ti, **¿Cómo se lo vas a pedir al mundo?**

Para que un cambio se dé, primero debe salir desde tu interior. Cuando puedas vivir desde la certeza de **la madre poderosa que eres**, ahí es cuando podrás contagiar a tu entorno y desde allí al mundo.

Esto puede parecer muy utópico, sobre todo en sociedades como las latinoamericanas, pero todo cambio nace de un sueño, de un deseo, y los sueños más hermosos son los que se dejan guiar por tu corazón.

Así que HOY es tú momento, el momento de reconocer el gran rol que desempeñas como madre. Eres la generación encargada de gestar este nuevo futuro.

## ▶ LO QUE NUNCA PUEDES NEGOCIAR AL SER MADRE



Para terminar, quiero darte las gracias por permitirme realizar este viaje junto a ti, gracias por el tiempo dedicado a leer estas páginas que te han llevado al reconocimiento del inicio de tu maternidad, el puerperio.

Espero que hayas encontrado respuestas a muchas de tus preguntas, y tengas claridad de los cambios que estás viviendo o que estás próxima a vivenciar.

De cierre te quiero dejar con un mensaje muy importante.

¿Qué crees que es lo único que no puedes negociar en tu maternidad?

## **El bienestar de tus hijos.**

Para que puedas aplicar esto es indispensable que no te autoengañes y no te digas mentiras. En ocasiones por evitar confrontaciones ya sea con tu familia, con tu pareja, con tus padres e incluso en lugares como el jardín o tu círculo social, te quedas callada, viendo actitudes o formas que tienen con tus hijos que no te gustan, o que te hacen o los hacen sentir incómodos.

Estas personas actúan de este modo porque cuando eran niños los trataron o les enseñaron que funcionaba así, pero esto no quiere decir que sea la forma correcta de hacerlo.

Ahora que has terminado estas páginas, posees una nueva información y al mismo tiempo posees una gran responsabilidad...**La de ser la voz de tu bebé.**

La responsabilidad de hacer visible en tu entorno este estado del puerperio, en donde se forman las bases **entre la conexión entre tú y tu bebé** lo que le dará las bases sólidas a tu hij@ para su desarrollo.

Es hora de que sea tu elección el cómo vivirla y no, que sigas información que te lleve a tener contentos a todos, menos a tu bebé y a ti.

Tu misión, si decides aceptarla es encontrar tu propia voz, viviendo el puerperio desde el placer, desde el placer de la caricia, de alimentar, sostener y a la vez sentirte sostenida.

De disfrutar de tu nuevo cuerpo, de disfrutar de esta nueva sensibilidad que te lleva al deleite del encuentro con tu propia alma.

Esa nueva alma de mujer que se gestó cuando dijiste “sí a la vida”.

Ese instinto materno que vive dentro de ti, ese instinto que te permitirá bajar a las profundidades del Hades para surgir de él uniendo tus luces y tus sombras, siendo una mujer total y completa.

Ese instinto que solo pide dos cosas a cambio.

Ser escuchado y que le permitas expresarse a través de ti, con la premisa de que te permitirá experimentar tu más exquisito renacimiento.

