

Adaptación después del nacimiento de su bebé

Tener un bebé implica muchos cambios, físicos, mentales, emocionales y en sus relaciones. Es probable que sea uno de los eventos más estresantes que sucederán en su vida.

En vez de preparar a las mamás para su tarea, la sociedad a veces envía el mensaje de que “la maternidad es la felicidad absoluta”. Eso hace que muchas madres y padres de recién nacidos se sientan desilusionados, frustrados y desanimados. Se preguntan si su experiencia en la transición es normal.

Aproximadamente 85 por ciento de las madres de recién nacidos atraviesan un período normal de adaptación posparto.

Eso puede incluir:

1. La tristeza o baby blues
2. Reacción normal de adaptación posparto, a veces llamada “locura normal”.
3. Agotamiento posparto

Tener un bebé recién nacido es una etapa estresante en la vida, y la mayoría de las mamás y parejas experimentan altibajos normales durante los primeros meses después del nacimiento. Recuerde que su salud emocional afecta

el desarrollo cognitivo y social-emocional de su bebé. Eso significa que cuanto más tranquila sea su adaptación, menos problemas tendrá su hijo.

Si tiene dificultades para arreglárselas en las semanas siguientes al nacimiento del bebé, busque ayuda. Las madres y los padres que tienen problemas para arreglárselas durante los primeros tiempos de la etapa posparto pueden sufrir depresión y ansiedad más adelante. Si eso le sucede, podría tener efectos permanentes en el desarrollo de su hijo.

Respuestas normales en la adaptación posparto

Puede sentir algunos de estos sentimientos o una combinación de ellos. Recuerde que son respuestas normales, pero si le preocupa lo difícil que ha sido para usted adaptarse, hable con su proveedor de servicios médicos. Las adaptaciones difíciles pueden ser una señal de problemas de depresión en el futuro.

> La tristeza o baby blues

Llanto, falta de sueño, agotamiento e irritabilidad en los primeros dos a tres días después del nacimiento de un bebé. Le puede suceder al 80 por ciento de todas las mamás de recién nacidos y dura una o dos semanas.

> Adaptación normal

La angustia que sienten las madres de recién nacidos cuando atraviesan por una “adaptación normal”. A veces se la llama “locura normal”. Sus sentimientos son normales, ¡tener un bebé es muy agotador! Ignore las imágenes en los medios de comunicación de la mamá dichosa. Esta etapa puede durar un par de meses.

> Agotamiento posparto

Se siente abrumada y muerta de cansancio debido a la falta de sueño o al sueño interrumpido. En vez de descansar, está ocupada atendiendo las necesidades de los demás. Cuando su bebé comience a tener un horario de sueño regular (normalmente en unas semanas), usted podrá descansar más y recuperarse.

Cómo ayudarse a usted misma y a su bebé

¡Cuidar a un recién nacido es un trabajo que abarca las 24 horas del día, los 7 días de la semana! Los expertos están de acuerdo que cuidar de usted misma es clave para su salud emocional. Además, la ayuda a tener la energía física y emocional para ser un buen padre.

1. **Cuide su salud física.** Coma a horarios regulares, duerma siempre que pueda y haga ejercicio.
2. **Tenga expectativas realistas.** Disminuya sus exigencias para las tareas de la casa y las comidas. Olvide su lista de cosas por hacer durante algunas semanas.
3. **Luche contra la culpa.** Concéntrese en lo que ha logrado.
4. **Tome descansos,** ¡usted lo merece! Comience con media hora por día (15 minutos cada vez) y vaya aumentando.
5. **Cree un sistema de apoyo.** Conozca otras mamás de recién nacidos. Busque a alguien con quien pueda hablar sobre lo que le está pasando. El papel de esas personas es escucharla y ofrecerle un hombro para que usted se apoye. Comparta sus miedos, sus dudas y sus inquietudes.

6. **Pida ayuda.** ¡Tener una cuadrilla de limpieza formada por familiares o amigos puede hacerla sentir muy bien! Sea directa sobre lo que quiere que hagan por usted. Programe la limpieza para el sábado si es necesario.
7. **Sea su propia amiga.** Reconozca que la maternidad es un trabajo muy exigente. Acepte los sentimientos positivos y negativos como parte del camino a recorrer.
8. **Recuerde que la maternidad es un proceso de aprendizaje.** Tenga paciencia. Puede cometer errores. Como cualquier otra habilidad nueva, se necesita tiempo para aprender qué es lo mejor para usted y su bebé.



Tómate un tiempo para pensar en tu experiencia posparto.

¿Cuáles son los retos al cuidar a su recién nacido?

¿Quién la ha ayudado durante este tiempo? ¿Con quién ha hablado sobre sus sentimientos?

¿Quién puede ayudarla en el futuro? ¿Con quién puede hablar sobre sus sentimientos?