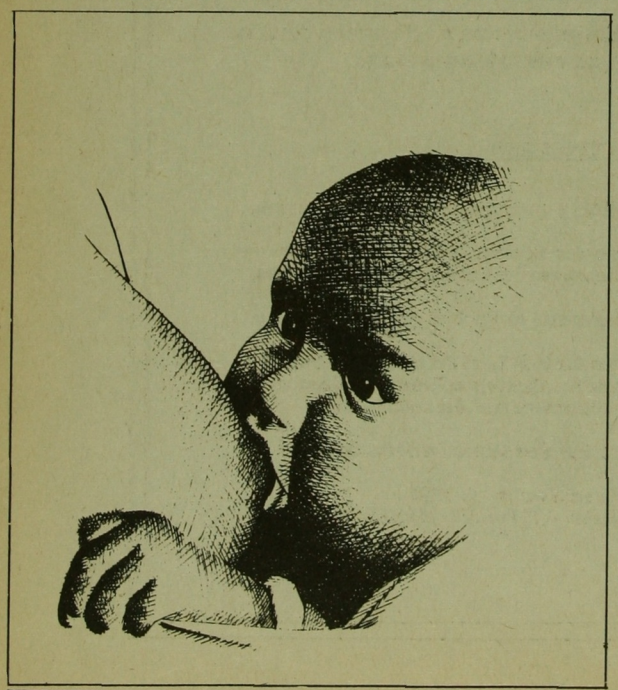
De nosotras para nosotras

Posparto

Llamado también cuarentena o puerpuerio, es la etapa que le sigue al parto. Para una mayoría de mujeres es un estado de alegría; otras se sienten tristes y hasta irritables. Los cambios de estado de ánimo son muy comunes, estamos hormonalmente descompensadas. Además, pueden aparecer sentimientos de incapacidad para enfrentarnos a una nueva y más pesada rutina familiar, nos consideramos inexpertas para cuidar a un recién nacido. Nos podemos sentir también bastante deprimidas.

Nos han hecho creer que la maternidad es tan natural que no tenemos por qué sentir malestares. Y no es así. Después del parto nos ocurren cambios físicos importantes que debemos conocer. Si nuestro parto es normal, nos podremos levantar tranquilamente entre las 24 y 72 horas posteriores, o antes. Cuanto más pronto podamos hacerlo, querrá decir que no sentimos muchas molestias y que no tenemos mucho sangrado. Después del parto nuestro útero reduce su tamaño (involución), hasta quedar entre 20 y 25 veces más pequeño de lo que era en el momento del parto. Los dolores causados por estas contracciones del útero son más comunes en mujeres que han tenido más de un hijo y suelen intensificarse durante la lactancia.



Cuando nació mi primer hijo, me sentí alegre y emocionada, porque yo lo había deseado mucho, pero luego me puse muy triste y me dio por llorar toda la noche. Les comenté a las enfermeras que me sentía muy deprimida y lo que me dieron fueron pastillas para dormir. Pensé que esa desesperación nunca iba a terminar. Tenía pesadillas, frecuentemente soñaba que mientras yo alimentaba al niño, me quedaba dormida y el niño se caía de la cama, lastimándose.

Lógicamente también el abdomen va reduciendo su tamaño durante aproximadamente seis semanas. No es necesaria la faja, pero hay mujeres que sienten seguridad usándola. Lo que sí es muy importante, es hacer ejercicio si queremos que el abdomen no quede demasiado flácido.

También perdemos peso. De 2 a 2.5 kgs. de nuestro propio cuerpo, más el peso del niño y los contenidos del útero. Si durante el embarazo engordamos demasiado, debemos tratar de adelgazar, evitando comer alimentos grasosos y harinas. Si nuestra alimentación es buena y variada, e incluye frutas frescas, vegetales y cereales integrales, estaremos bien nutridas y ayudaremos a eliminar el estreñimiento que frecuentemente padecemos durante este período del posparto. Los malestares que podemos tener son: sudores durante la noche, pérdida del apetito, mucha sed debido a la pérdida de líquidos o molestias en los senos por la leche. Hay mujeres que no sienten ningún malestar.

Nuestro nivel de bienestar depende de muchos factores, entre ellos: si recibimos una buena atención durante nuestro embarazo y parto, y si nos supimos cuidar.

Cuando regresamos a nuestra casa con un recién nacido en nuestros brazos, generalmente hay otros hijos ahí esperándonos, y además todos los problemas de la casa. Seguramente pasamos muy poco tiempo en el hospital después del parto, a veces solamente unas cuantas horas, y no tuvimos tiempo de recuperarnos del desgaste que sufrimos.

Por pensar en los demás y hacernos cargo de todo el trabajo de la casa, aumentado con el nuevo hijo, no tenemos tiempo de pensar en cuidarnos a nosotras mismas. Pero tenemos que aprender a hacerlo a como dé lugar. Debemos reducir nuestros esfuerzos a los mínimos necesarios. Ahora más que nunca los quehaceres de la casa tienen que ser compartidos entre todos los miembros de la familia.

Los riesgos para nuestra salud por haber engendrado y dado la vida a nuestro hijo no han terminado. Hay señales de alarma a las que tenemos que estar alertas. Algunas de ellas son:

- Hemorragias intensas
- Temperatura mayor de 37.2°
- Pequeños abultamientos (bolitas) en las axilas
- Senos enrojecidos, calientes o adoloridos
- Mal olor del flujo vaginal
- Variaciones en la presión arterial o el pulso
- Escalofríos, dolor de cabeza, dolor de abdomen.

Ante cualquiera de ellos hay que acudir *inmediatamente* al médico. Algunas mujeres inician sus relaciones sexuales antes de seis semanas posteriores al parto, y no sienten ninguna molestia. Cuando sí se tienen, es recomendable esperar un poco más de tiempo. Y aquí tenemos que recordar algo muy importante: *hay que usar un método anticonceptivo*. De lo contrario puedes quedar embarazada en la primera ovulación, antes incluso de menstruar otra vez. Cuando no damos de mamar, la regla se inicia aproximadamente a las ocho semans.

De ser posible, lo mejor es dar de mamar a nuestro hijo. Esto le acarrea a él muchas ventajas, pues se le está alimentando y dando amor al mismo tiempo.

Cuando lo hacemos, es más probable también que no nos embaracemos, pero no hay que confiarnos demasiado, porque puede ocurrir. Si usamos un método anticonceptivo, debemos estar seguras de què no afecta la lactancia de nuestro hijo.

Aún cuando no sintamos ningún malestar y nos dé mucha flojera, es importante que nos hagamos revisar poco tiempo después del parto, para estar seguras de que estamos bien. Además es una oportunidad para orientarnos sobre cómo cuidar mejor a nuestro hijo y sobre los medios para evitar un embarazo. Aunque pensemos tener más hijos, es bueno esperarnos cuando menos dos años antes de volvernos a embarazar, para que nuestra salud no se resienta, y que esté más grandecito el hijo que acabamos de tener.

Directora del proyecto: María del Carmen Elu
Coordinadora: Elizabeth Maier
Investigadora: Aurora Farfán Márquez
Ilustradores: Daniel Camacho y David Gallegos

EL AGUA SE AGOTA

El agua puede ser el problema más grave de nuestra ciudad.

Cada día tiramos por los sanitarios la misma cantidad de agua que se consume en toda la ciudad de Monterrey.

NO PODEMOS SEGUIR ASI

Debemos hacer uso adecuado del agua y cambiar los muebles sanitarios de 16 litros por otros de 6 litros de capacidad.

Tenemos que actuar con energía, a tiempo y sumando esfuerzos.

EL AGUA, UNA TAREA DE TODA LA SOCIEDAD

CIUDAD DE MEXICO
DDF