

Primeros pasos para una Maternidad en Calma





Acerca de Ceci Vaula **Pediatra y mamá.**

Soy Cecilia Vaula, médica pediatra, Diplomada en Neurodesarrollo y Consultora en crianza, pero más que eso, soy una apasionada de mi profesión, de cuidar la salud de los más pequeños y de acompañarte en tu maternidad, desde mi experiencia profesional de más de 15 años y mi propia maternidad es que hoy estoy aquí para brindarte todo el apoyo, herramientas necesarias, simples y prácticas para despejar tus dudas y miedos, para lograr encontrar la calma que necesitas antes de la llegada de tu bebé.

PREPARÁNDOTE PARA
la llegada



Preparándote para la llegada

Como seguramente ya sabés, la duración de un embarazo es de 40 semanas (280 días). Digamos que entre 37 y 42 semanas responde a la normalidad. Durante ese tiempo, y desde el momento en que recibiste la noticia, vas a crear sentimientos y vínculos afectivos muy especiales con tu futuro bebé y vas a prepararte para el que será uno de los acontecimientos más importantes de tu vida: **el nacimiento de tu hijo o hija.**

La educación maternal es la mejor forma de conocer cómo se desarrolla un embarazo, que cuidados necesitás tener, pero, además, te va a ofrecer adquisición de recursos.

El embarazo y el nacimiento de los hijos generan miedos, dudas e inseguridades que hay que tratar, para procurar el bienestar de la madre, del recién nacido y de la familia. Estas inseguridades suelen ser mayores en los casos de madres y padres primerizos. Algunos consejos te ayudarán a llevar tu embarazo y los primeros días del bebé en casa, mucho más tranquila.

LAS ÚLTIMAS SEMANAS DEL EMBARAZO

¿Qué cosas preparar?

Durante los últimos meses del embarazo, mientras esperás la llegada de tu bebé, podés aprovechar para preparar la ropa, cochecito de paseo, cuna y demás elementos que serán fundamentales para el día a día.

Respecto al bolso te sugiero -para la semana 36- tenerlo listo y llevarlo en cada control. Guardalo en un lugar específico y accesible para vos y todos los miembros de la familia.

EL BOLSO DE NACIMIENTO

¿Qué llevar a la maternidad?

Checklist

La mamá y el recién nacido necesitan pocas cosas en la maternidad.

Hacé Checklist!

PARA LA MAMÁ:

- 2 camisones, cómodos y preferentemente de algodón.
- Bata.
- Pantuflas u ojotas y un par de medias.
- Apósitos- toallitas - compresas posparto o bombachas descartables.
- Ropa interior cómoda y preferentemente de tiro alto, sugerencia 4.
- Un corpiño de lactancia para poder dar el pecho al recién nacido.
- Discos protectores de lactancia.
- Almohadón de lactancia.
- Bolsa de aseo: cepillo y pasta de dientes, champú, peine, desodorante, jabón, crema hidratante, gomitas para recoger el cabello etc. Obvio si usas habitualmente maquillaje.
- Ropa para regresar a casa que sea fácil de poner y quitar, amplia y cómoda. Zapatillas.

Nota: no te olvides DNI, ni carnet de cobertura médica, y los últimos estudios y análisis que te has realizado del embarazo. Cosas extras: Cargador de celular, agua y caramelos.

PARA EL RECIÉN NACIDO:

Según la época del año en la que se produzca el parto, la ropa que necesita el bebé puede ser levemente diferente. A los recién nacidos les cuesta regular la temperatura corporal, por eso -inicialmente-, deben utilizar mangas largas y cubrir la cabeza con un gorro de algodón, independientemente de la época del año que sea. Mi sugerencia es elegir ropa fácil de poner y quitar, evitando botones, cierres o lazos.

- Una muda para entregar a la maternidad en el momento del nacimiento.** Colocar en una bolsa rotulada: 1 manta de lana o plush, 1 recibidor o manta de algodón, 1 gorro, 1 pañal RN, 1 par de medias, 1 batita de algodón, 1 ranita, 1 body, 1 conjunto de algodón, plush o polar, towel, hilo (de abrigo).

En el bolso del bebé para la estadía en el hospital:

- 2 Bodys o batitas, 2 ranitas, 2 pares de medias, 2 ositos o conjuntos y gorrito (mejor de algodón) para unos 2 o 3 días.
- Un conjunto para el alta.
- Pañales para recién nacido (considera que se pueden necesitar 7 diarios).
- Cambiador, discos de algodón y oleo calcáreo para higienizar la colita de tu bebe.
- Baberos y babitas (pañó de algodón).
- Mantita para la salida de la maternidad, de algodón preferentemente.
- Sillita, huevito, cochecito, para el traslado desde el hospital a casa.

Importante: *El día de alta -y si bien no se guarda en el bolso- deben tener sí o sí el huevito o butaca de seguridad para el auto: tu bebé tiene que usarla desde el momento mismo en que sale de la maternidad para el traslado a casa.*



El mejor lugar para que un bebé crezca y se desarrolle sanamente es el cuerpo de su madre. Cuando se lo pone piel con piel sobre el pecho de su madre, el bebé recibe calor, protección y alimento, y su cerebro puede desarrollarse de manera óptima. La piel de la madre es el ambiente natural del bebé, y el lugar más sano para estar, tanto física como emocionalmente”.

DR. NILS BERGMAN

IYA EN CASA!

El bebé recién nacido y la reciente familia

Cada nacimiento es el inicio de una nueva historia. El embarazo y el parto conllevan importantes cambios psicológicos que modifican la relación de pareja. A pesar de esperar con verdadera ilusión este nacimiento, puede que su llegada provoque – inicialmente- algunos conflictos familiares, nada que seguramente no pueda solucionarse dialogando y expresando los sentimientos, deseos y necesidades de cada una de las partes. La llegada del primer hijo convierte a la pareja en familia y con ello se avecina el cambio de roles.

Para ser mamá o papá no hay recetas. El amor de padres se construye día a día en el encuentro cotidiano con el bebé. Cada hijo o hija es irrepetible, una persona única con la que se establece una relación original y especial.

Comienza una nueva etapa que al principio será algo caótica, pero tómalo con calma, siempre podés pedir ayuda si la necesitás y recordá que no competís para ningún título de supermamá o superpapá, seguramente si seguís tus instintos y escuchás tu corazón lo vas a hacer muy bien.

Es recomendable que en esta primera etapa no te tortures por lo que no podés realizar y dejá para mañana lo que no se pudo hacer hoy. Ya tendrás tiempo para las tareas de la casa, o acepta ayuda de algún familiar. Las visitas también pueden esperar, si así lo deseás. Recordá que nadie enfermo o con algún síntoma puede venir a conocer al bebé, es mejor posponer el encuentro para cuando se haya recuperado.

EL PUERPERIO OLVIDADO

Todos los miedos, sumados a los cambios hormonales y el agotamiento que produce un parto o una cesárea hacen que los primeros días luego del nacimiento puedan ser difíciles. Por eso es importante que todas las mamás sepan que es posible que no se sientan bien.

Es bueno que sepas que muchas mujeres, después del nacimiento de su bebé, sufren cambios de humor, están irritables, lloran, están cansadas, sin hambre o no pueden dormir, entre otros síntomas. Puede pasar incluso que estés triste...todo esto es normal, y por suerte va a pasar, se debe a cambios neurofisiológicos que ocurren durante el puerperio. Tenete paciencia y compasión.

Cada vez son más las mujeres que se animan a mostrar sus diferencias en la manera de vivir la maternidad, donde no siempre todo es color de rosa.

★ Idealizar / RAE: Elevar las cosas sobre la realidad sensible por medio de la inteligencia o la fantasía.

Las idealizaciones no tienen nada que ver con una maternidad saludable, son fantasías que exigen, imponen, establecen patrones imposibles de cumplir, y por lo tanto, vienen acompañadas de sensaciones de angustia, agotamiento, tristeza y frustración.

El mandato exige que a pocos meses de dar a luz, las mujeres seamos profesionales brillantes, delgadas, ejercitadas, alegres, joviales como si nada hubiese pasado. Pero, por otro lado, también se espera que seamos capaces de cuidar a nuestros hijos, decodificar sus necesidades en forma inmediata y por supuesto que hagamos todo rápido, y bien, sin errores, dudas ni miedos. Y por sobre todas las cosas, ¡que seamos felices! Alguien te puede preguntar - ¿por qué no sos inmensamente feliz si esto era lo que más deseabas?

Entonces basta de idealizar la maternidad, comencemos aceptando que no podemos todo, pero sí estamos dando lo mejor de nosotras. Con los pies sobre la tierra seamos la mejor versión de nosotras mismas, la mejor mamá real que vos y tu hija o hijo pueden tener. Madres que disfrutan, que se cansan, que tienen dudas, y aunque hay momentos de tristeza, también son inmensamente felices.

¿QUÉ NECESITA LA RECIÉN MAMÁ AL REGRESAR A CASA CON SU HIJO RECIÉN NACIDO?

Primero y lo más importante para la mamá es lograr conectarse con el bebé. Pasar mucho tiempo juntos, piel con piel, “entrar en fusión”, este será el antídoto natural para superar de a poco la tristeza que a veces se siente en esta etapa. Amamantar, si es posible, es la manera ideal de lograr este maravilloso encuentro con el bebé, así como acunarlo, cantarle, y sostenerlo a upa, así, bien pegaditos, como seguramente les va a gustar a ambos.

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DEL PAPÁ? LA IMPORTANCIA DE LA RED DE APOYO.

La función del papá es sostener y acompañar a su pareja y madre de su hijo, velar por que nada les falte y que su única preocupación sea su bebé.

En este período, una de las cosas que más angustia es proyectar muchas tareas para un día que seguramente no podremos cumplir. Necesitás ir día a día, noche a noche, para que no te invada la angustia, y desazón de no poder cumplir lo que programaste.

Necesitás:

- Contención emocional, sostén.** Generar el clima de empatía necesario para que puedas expresar tus sentimientos, hablar de lo que te está pasando, sin juicios de valor.
- Aprender a pedir y aceptar ayuda de quienes te rodean.** Delegar las tareas de la casa, a los familiares ansiosos por colaborar.
- Descansar, para recuperarte,** también es muy importante. Para lograrlo, es imprescindible delegar en una persona de confianza el cuidado del pequeño y de no ser posible la otra opción es adaptar tu descanso al ritmo de sueño del bebé.

Vas a tener dudas, temores, e información variada del entorno familiar, que puede confundir, así que lo más importante es darle prioridad a tu intuición y confiar en tu sentido común e instintivo. Esto permitirá responder a lo que el bebé necesita en cada momento. Aprender a escucharte y escuchar las necesidades del bebé.

Un proverbio africano muy sabio dice: **"hace falta una tribu entera para criar a un niño"**. El problema de "criar" es sentirnos solas, incomprendidas y muchas veces juzgadas... inclusive, teniendo pareja, amigas y familia, seguimos sintiéndonos solas. Entonces es hora de buscar tu tribu. Ponerte en contacto con otras madres, que están atravesando por la misma situación que vos... es tan sanador! . En este contexto podemos buscar compañía, sostén, apoyo también en modo virtual.

En esto estoy trabajando: poniendo mis energías para que no te sientas sola y acompañarte estes donde estés. Porque NO ESTAS SOLA.

LA DEPRESIÓN POST PARTO ¿EXISTE?

Un error frecuente en muchas recién mamás que atraviesan el puerperio con tristeza es sentirse culpables, y se aíslan, en lugar de permitir que su entorno pueda cuidarlas y acompañarlas. Necesitás hablar, dar luz a lo que sentís y transitarlo con autocompasión.

Es importante que sepas que esta etapa es transitoria y no nos hace malas mamás.

¿Cuándo preocuparse ante esta angustia?

- 1. Si los síntomas de tristeza y ansiedad se incrementan con el paso de los días en vez de ir disminuyendo.*
- 2. Llanto frecuente y excesivo o sin motivo aparente, irritabilidad o cambios de humor repentinos.*
- 3. Si permaneces en un estado de ansiedad excesivo, o cansancio extremo, sin fuerzas.*
- 4. Si sentís preocupación e incapacidad para cuidar de vos misma y del bebé*
- 5. Si te aislás, de tu pareja, familiares y amigos por tiempo excesivo.*

Recién, si estos síntomas persisten al terminar la cuarentena, podemos hablar de una posible depresión posparto. Es el momento de reconocer que no podés con todo y DEBES BUSCAR AYUDA. Pedir ayuda es un acto de gran coraje y valentía, recuerda que NO ESTÁS SOLA.

Por todo esto es fundamental, ante todo, favorecer la creación de redes de apoyo, acompañar a la recién mamá, para poder cuidarla y sostenerla, para que a su vez ella pueda dedicarse al cuidado exclusivo de su bebé, que es quien más la necesita.

Una reflexion final...

“Tu madre dice esto, tu vecina dice lo contrario, tu suegra dice aquello, pero lo cierto es que al final son Ustedes, vos futura o recién mamá y el papá quienes deciden sobre su hija o hijo. Mi mejor consejo es que confíes en vos, te guíes por tu instinto, tus conocimientos, y escuches tu corazón”.

Si has llegado hasta aquí, ¡tenés mucha información, segura y actualizada y estoy segura de que lo vas a hacer muy bien! Y serás una **GRAN MAMÁ**.

Espero lograr mi objetivo de acompañarte para que tengas la mejor experiencia posible de la maternidad. Una maternidad deseada y real.

Gracias por permitirme ser parte de uno de los momentos más importantes de tu vida, la llegada de tu bebé.

Ya a estas preparada, con mucha, mucha información y sobre todo con mucho amor.

Ceci, tu pediatra ❤️

Dra. Cecilia Vaula M.N. 127373 - M.P. 116301
Médica Pediatra, Diplomada en Neurodesarrollo y Consultora en Crianza

📞 +54 9 11 3082-1847

✉️ dra.ceciliavaula@gmail.com

🌐 www.draceciliavaula.com.ar





C CECILIA
VAULA
PEDIATRA

