

## CARTA DE UNA MUJER EN PUERPERIO A SU PAREJA

*Lo del puerperio o del post-parto, (que para algunas se acaba con la cuarentena pero que no es verdad, porque en el fondo, parece que nunca se acaba y se perpetúa con la crianza de un bebé que reclama y reclama), es como nadar en un humedal; son preciosos pero tienes que vigilar si no quieres hundirte.*

Vas flotando entre un sinfín de emociones con la sensación constante que al más pequeño descuido, las aguas se te comerán y no podrás salir nunca más.



El barro son los miedos, a no hacerlo bien, a que se atragante cuando yo no le mire, a que me caiga en un momento de demasiado cansancio o de demasiada confianza, a que se aburra conmigo de hacer cada día lo mismo.

**Y en medio de todo este embrollo estás tú, con todas tus cosas; el trabajo, las esperanzas, miedos y obligaciones. Y en medio de todo esto, yo y tú, tú y yo, aún procesando la nueva situación y con poco tiempo de pararnos y sentir.**

**Sentir las necesidades de cada una, que a veces se nos comen. Ponernos en el lugar del otro... entender.**

**Entiende que si tú no me miras, siento que no existo. Que si tú no me abrazas, tengo que hacer más esfuerzo para abrazar yo a nuestro bebé. Entiende que ahora, en este largo y desconocido puerperio, si tú no me quieres, mi mundo se hunde.**

**Entiende que tú me das fuerzas.** Tú, que eres mi amor y que dio la cosa más bonita como fruto. Por eso, para alimentarle y criarle, necesito todavía más viva y más fuerte la presencia de este amor. Su sentir, su significado.

Entiende que si tú no me dices que estoy guapa, yo me siento horrorosa. Que si no me dices que lo que hago vale la pena, siento que no valgo nada. **Entiende que nunca hasta ahora había necesitado tanto sentirte cerca, apoyando, sosteniéndome.**

**Las mujeres, en este momento, llevamos el peso de la crianza. 24 horas, sin descanso, durante días y días. No sé qué es ya el “tiempo para mí”. La gente que antes me llamaba, ha dejado de hacerlo. Lo que hago ahora no interesa, no es visible y por lo tanto, no se valora.**

**Necesito sentir con más fuerza que nunca, que me valoras, que me acompañas, que estás. Y sí, necesito las palabras. Poner palabras.**

**Esto que hacemos con este bebé precioso y que es tan importante, dicen los que entienden, yo también lo necesito.** Yo te abrazo, te acompaño, te valoro, te respeto, me siento orgullosa de ti. Te lo digo ahora y siempre; estoy aquí, con toda la presencia, a tu lado. Siempre. Siempre.

## LA RELACION DE PAREJA EN LA CRIANZA

Nada más llega la pareja a casa comienzan esas primeras diferencias: *"¿otra vez al pecho?", "mejor no cogerle tanto para que no se acostumbre, ¿no?", "¿y si le damos un bibe de refuerzo?"* y conforme pasa el tiempo éstas no dejan de aparecer: *"ya sería bueno que pasara a su habitación, que para eso la compramos..."*, *"bueno, pues en septiembre a la guardería, ¿no?", "no deberíamos triturar un poco más la comida, con trozos tan grandes se va a atragantar"*, y podría seguir la lista casi hasta el infinito.



El modo en el que la pareja aborde tales discrepancias va a ser determinante para que estas ayuden a construir una relación más firme y una crianza más respetuosa, o bien para enfrentar y distanciar a los miembros de la pareja.

**Ser pareja no implica necesariamente compartir en todo momento los mismos puntos de vista sobre la crianza de los hijos**, pero sí lleva implícita la responsabilidad de poder trabajar sobre estas diferencias de un modo constructivo y respetuoso para ambos

## EL PUERPERIO Y LA EXTEROGESTACIÓN.

El puerperio es una etapa en la maternidad que habitualmente se relaciona con la cuarentena, y la realidad es que no es así. El puerperio puede durar lo que cada madre sienta, con sus cualidades personales, de pareja y entorno. Por lo tanto esperar que a los cuarenta días la mujer vuelva a ser la que era es simplemente imposible.

Al menos durante los nueve meses posteriores al parto, el bebé necesita sentir el calor, la protección y el confort que sentía dentro del vientre de su madre mientras se adapta a la vida extrauterina.

Puede ocurrir que la mujer sienta una tristeza posparto conocida como baby blue, aparecen sentimientos como:

- Ansiedad y nerviosismo
- Pena o sentimientos de pérdida
- Estrés y tensión
- Impaciencia o saltar a la primera
- Brotes de llanto o lágrima fácil
- Cambios de humor
- Dificultad en concentrarse
- Problemas para dormir o cansancio excesivo
- No querer vestirse, salir o limpiar la casa



# SITUACIONES QUE PUEDEN SUPONER UN OBSTACULO O FUENTE DE TENSION EN LA PAREJA.

1. Cansancio
2. Síndrome del Príncipe Destronado, el padre puede sentirse desplazado.
3. Pérdida de intimidad física, nunca nos sentimos igual con nuestros cuerpos tras ser madres, las hormonas, la lactancia....
4. Distinta percepción de los esfuerzos.
5. Modelos de crianza dispares.
6. Intervención de familiares o amigos.



## ESTRATEGIAS.

- Conocer los puntos conflictivos. La comunicación es esencial.
- Reparto de tareas.
- Actitudes efectivas. Iniciar el acercamiento.
- Discutir sin enfadarse (que fácil, ¿verdad?)
  - Delimitar la cuestión. Ceñíos al tema a resolver.
  - Tener flexibilidad. Nunca hay un solo modo correcto de hacer las cosas.
  - Escuchar al otro. Estableced turnos para hablar, guardad silencio para escuchar y entender al otro y observad cómo responde a lo que le decís.
  - Evitar etiquetarlo.
  - No insultar ni humillar. Si los ánimos están muy exaltados, tomaos un tiempo para relajaros antes de hablar.
  - Buscar acuerdos. No se discute para ganar, sino para llegar a un punto de encuentro.

## Webs consultadas.

<http://www.crecerfeliz.es/Parto-y-Maternidad/Postparto/discusiones-pareja>

<http://www.unamamadeotroplaneta.com/cuando-la-pareja-se-resiente/>

<http://www.albertosoler.es/pareja-discute-crianza-hijos/>

<https://www.bebesymas.com/desarrollo/los-segundos-nueve-meses-la-exterogestacion-del-bebe>