

CAPÍTULO 3

PUERPERIO

la madre le va a brindar al interpretarlo. De otro modo no sería posible desarrollar la complejidad que es la vida.

A las mamás y a sus bebés debemos darles tiempo de intimidad para que se conozcan. Los vínculos humanos se construyen en interacción recíproca y con el paso del tiempo. La maternidad no está exenta de ello.

Toda madre tiene instinto y una base genética que la ayudarán en su tarea, pero la mayor parte del aprendizaje de la maternidad se dará durante el proceso de cuidar a ese cachorro humano indefenso.

No nacemos madres, nos construimos como tales con el correr del tiempo, cometiendo errores, aprendiendo de ellos y recibiendo educación de entornos expertos y solidarios.

Resumiendo, en el momento del parto y atravesando grandes intensidades de dolor, se separan físicamente por primera vez la mamá y el bebé. Nacen dos actores protagonistas de la historia de vida de cada uno. Cae el bebé idealizado, dando paso al real, que demanda, es desconocido, trae un lenguaje emocional sin palabras y tiene un temperamento que habrá que descifrar. Así nace también un vínculo, además de un bebé real y una madre.

¿Y el padre? Más adelante nos ocuparemos de él como otro de los actores de esta historia. Si no hubiera presencia física del varón, como en el caso de las mujeres que deciden ser madres sin estar en pareja, en el caso de haber enviudado antes del nacimiento o en las de parejas de lesbianas que deciden nombrarse como “dos mamás”, es importante destacar que lo que no puede faltar es la función paterna.

PREPARARSE PARA LA LACTANCIA

El puerperio es un proceso físico y psicológico que experimenta la mujer inmediatamente después de haber parido, durante el cual ella se vincula con su bebé. En los primeros tiempos, ambos deberán entrar en ritmo, encargándose la madre de salvarle la vida al niño y el niño, de aprender a pedir lo que necesita.

Lo que todo bebé precisa está directamente relacionado con la supervivencia biológica y psicológica. Es decir, hay que satisfacer su hambre, mantener su temperatura estable, calmar sus dolores, hacerlo dormir, acunarlo, sostenerlo con los brazos, la palabra y la mirada constantes.

Todas las mujeres deben sentirse libres para elegir de qué modo encarar estas tareas. Cuanto más informadas ellas se encuentren, mayor será su libertad de elección.

Una mujer puede optar por el amamantamiento natural o por la alimentación con leche de fórmula en biberón, teniendo en cuenta que la primera opción es, sin duda, la más beneficiosa para ella y su bebé, la más saludable para ambos, la más económica y la forma más sencilla de alimentar a los niños.

Los primeros tiempos de la lactancia son los más difíciles: mamá y bebé tienen que conocerse, madurar cada uno en sus tareas, entrar en ritmo y establecer el vínculo.

Como todo lo referente a la maternidad, el amamantamiento está rodeado de grandes mitos que hay que desterrar con adecuada información. Los que se transmiten más habitualmente suelen ser: que la mamá se ha quedado sin leche; que su leche no era de buena calidad para engordar al bebé; que el bebé era muy demandante y no le alcanzaba la producción materna por lo cual hubo que agregar suplemento de le-

che de fórmula. Otras veces se dice que por una situación estresante, la producción se ha cortado de repente o que a los tres meses ya no hay producción suficiente. También sucede, de manera menos frecuente, que algunas mamás relatan sentir rechazo por parte del bebé hacia el pecho. Porque estas falsas creencias repercuten directamente en la autoestima de una nueva madre y en el vínculo con su hijo, me parece sumamente importante dejar en claro algunas cuestiones.

1. Todas las mujeres que lo deseen –salvo alguna indicación médica que inhiba la lactancia–, podrán amamantar a sus niños porque todas pueden producir la cantidad y calidad necesarias de leche para sus crías.
2. Ninguna leche materna es de mala calidad como para que un niño no engorde lo necesario. Con respecto a la cantidad, la producción siempre es variable de mujer en mujer y en la misma mujer en cada puerperio. Hay mujeres llamadas “altas productoras” y otras que producen menores cantidades. En ambos casos es posible regular la oferta y la demanda.
3. Las madres deben trabajar un poco más en los primeros diez días, mientras se instala el proceso de bajada de leche. Luego, todas pueden acceder a una lactancia exitosa y sostenida en el tiempo.
4. La intervención del biberón, sobre todo en los primeros tiempos, interfiere en la instalación del patrón de succión del bebé y colabora en que el niño se acostumbre a la sencillez de la mamadera, prefiriéndola por sobre el esfuerzo que la succión en la teta demanda al principio. Por ello, suele ser muy poco usual sostener lactancias mixtas, es decir, amamantamiento y leche de fórmula en biberón, a la vez.

5. La lactancia es un proceso natural que desarrollamos las mujeres gracias a nuestro bagaje genético, en tanto somos las hembras de los mamíferos, pero también requiere, para su éxito, de algunas pautas técnicas que se aprenden.
6. La lactancia en ningún momento debe ser dolorosa para la madre. Si aparece dolor es que algo de la técnica queda por aprender y aplicar. Una mujer jamás debe ser forzada a seguir adelante con algo que no le resulte placentero y que se vive con dolor. No es cierto que la piel se acostumbra y que al cabo de unos días el dolor cede. Por el contrario, una inadecuada prendida del bebé al pecho es muy dolorosa y empeorará el estado de la piel del pezón si se sigue experimentando dolor.
7. Muchos procesos que se hayan instalado de manera inconveniente se pueden revertir con información, técnica adecuada y la temprana intervención profesional. Hasta una madre adoptiva podría amamantar si así lo deseara.
8. Las madres de bebés prematuros también pueden continuar el proceso de lactancia natural si así lo desean y si son sostenidas e informadas en tiempo y forma.
9. Las madres que cursen embarazos múltiples pueden también desarrollar procesos de lactancia exitosos, prolongados y duraderos en el tiempo, con el debido sostén profesional y familiar.
10. Existen técnicas e intervenciones profesionales que ayudan a aumentar la producción de leche materna, si fuese necesario. También existen diferentes posiciones que es necesario practicar para la adecuada prendida del bebé, según la producción de su madre.
11. Se pueden realizar modificaciones en la dieta materna que ayuden a que el bebé tolere de mejor manera algún nutriente que no asimila adecuadamente o al cual pareciera

ser alérgico. La indicación siempre es del pediatra, junto con el obstetra y un nutricionista.

PRIMERAS EXPERIENCIAS

Los primeros días es común experimentar muchas dudas y algunos miedos que tienen que ver con la falta de experiencia e información, pero también con la falta de evidencia clara que nos indique cuánto comió el bebé y si ha sido suficiente. La mayoría de las madres suelen dudar acerca de la cantidad y la calidad de la leche que producen, así como también del modo y del tiempo de exposición del bebé al pecho.

La lactancia es un proceso más dentro del puerperio y, para que se instale de manera exitosa, necesitamos que transcurra el tiempo. En los primeros días, la repetición de las experiencias es fundamental para que resulte óptimo.

La oferta y la demanda pueden ser ajustadas. De acuerdo con la cantidad de veces que se exponga al niño al pecho y con la técnica que se utilice cada vez, se llegará a mejor o peor resultado.

La atención de una puericultora es altamente recomendable. Ellas son consultoras en lactancia y su función es asesorar acerca de la técnica que conviene aplicar según el bebé y la mamá en cuestión. Muchas personas se dedican a trabajar de un modo muy amoroso y contenedor en esta etapa en donde se duda de todo. La tarea de una buena puericultora es observar la díada, recomendar la técnica adecuada para ambos y acompañar en los cambios que se vayan dando día a día.

Los momentos más críticos, en general, se viven luego de la vuelta a casa, es decir cuando las parejas regresan con un bebé nuevo, con todo por construir y ya sin el sostén insti-

tucional del sanatorio. Por ello, contar con una profesional que acompañe es muy recomendable. Muchas puericultoras trabajan desde las consultas prenatales, de modo que se arma un vínculo temprano entre ella y la futura madre, y luego del nacimiento se establecen las visitas en sanatorio y/o a domicilio.

Toda mujer que esté adecuadamente sostenida por su pareja, por los profesionales que la asisten y por su entorno contará con las condiciones más favorables para el buen desarrollo de la lactancia.

En otras palabras, es importante apoyar a las mujeres que quieren amamantar, es necesario decirles que lo van a lograr, aportarles ideas y recordarles lo que aprendieron durante el embarazo, así como también pedir ayuda a quienes puedan aportar información acerca de buenos profesionales para tal proceso.

Los pediatras son los profesionales clave en este momento. Los nuevos padres dependen enteramente de su opinión y del resultado de la balanza para saber si están haciendo las cosas bien o no.

TESTIMONIO

QUIERO AMAMANTAR PERO ME DUELE

Juliana es mamá de Lola, de ocho días de vida. Llama por teléfono una tarde muy cansada porque siente dolor cuando prende a su hija al pecho. Le pregunto si está lastimada y responde que sí, por lo cual la cito de inmediato en mi consultorio.

Ambos pezones estaban agrietados, en peor estado el izquierdo y además podía palparle muchas durezas en sus mamas, por debajo de las axilas. Ella estaba muy segura de querer amamantar pero sentía gran rechazo cada vez que se acercaba la hora de prender a la niña a su pecho. Esta situación la hacía sentir muy culpable y enojada consigo misma porque creía que la lactancia era un proceso natural e instintivo que cualquier madre podía llevar a cabo, menos ella.

Lola, mientras tanto, bajaba de peso más de lo esperado y en algunas ocasiones perdía la paciencia frente a la teta de su mamá.

Para Juliana la situación era dolorosa, desbordante y frustrante, para mí era una consulta muy habitual con grandes posibilidades de pronta solución.

Una vez en mi consultorio y calculando que se acercaba la próxima mamada, le pedí a Juliana que prendiera a Lola al pecho para poder observar cómo lo venían haciendo juntas y darle alguna sugerencia que yo pudiera aportar.

Ante estos síntomas lo primero que considero importante es la observación de la díada durante una prendida porque es usual que algo necesite ser corregido. Siempre que haya grietas, enrojecimiento o irritación en la piel del pezón, estamos ante la presencia de una prendida inadecuada del bebé al pecho.

Todos los niños sanos y maduros nacen con el instinto de búsqueda del pecho materno, guiados por el ritmo de la frecuencia cardíaca de su madre, ellos utilizan los reflejos de hociqueo y de succión. Es decir que, cuando un bebé se acerca al pecho materno, hociquea buscando el pecho y abriendo la boca para poder atraparlo. Los reflejos necesitan ser repetidos para que se instalen luego como patrón de comportamiento. Cuando un niño se apropia del pecho de su

madre, en los primeros días carece de experiencia, lo que le hace abrir poco la boca y tomar lo primero que encuentra, es decir, el pezón.

Lola hociqueaba buscando la teta de su madre, abría levemente la boca y Juliana enseguida le acercaba su pecho para lograr prenderla, sin darse cuenta de que si ella esperaba unos segundos más, la beba abriría un poco más la boca e iban a lograr un mejor acople, sin pasar por el pezón. Propuse entonces a Juliana que practicara sostener su pecho por debajo con los dedos meñique, anular y mayor y con el pulgar y el índice achicar la aréola de tal modo que cuando Lola abriese la boca bien grande ella tomara la mayor cantidad pero de forma arrugada, de modo que jamás tocara el pezón.

Cuando un bebé está adecuadamente prendido, tiene la boca bien abierta, sus labios quedan evertidos (parecidos a la boca de un pez) y sus encías se apoyan en el borde externo de la aréola, que es el lugar adecuado donde deben realizar el masaje que estimulará el cerebro de la mamá para que produzca la leche necesaria y poder así satisfacer su demanda. Si esto ocurre, la madre no registra dolor y no se lastima, pero sobre todo, se logra un adecuado ajuste entre oferta y demanda.

Por el contrario, cuando la prendida no es adecuada, la madre vivencia dolor, el niño cierra su boca y se toma del pezón, lastimándolo porque la piel de este es muy sensible.

En los primeros días de vida, el ABC de la lactancia pasa por la prendida y desprendida del bebé al pecho.

Rápidamente corregimos con Juliana la técnica de prendida y desprendida de Lola. Al no rozar nunca el pezón que seguía lastimado, Juliana logró experimentar por primera vez una lactancia sin dolor. Así debió haber sido desde el comienzo, pero al no lograrlo y exponer reiteradas veces la piel del pe-

zón a una inadecuada prendida, se lastimó y ahora requería cicatrización. En este caso, y en ningún otro, debe suspenderse la lactancia, es preciso encontrar la mejor técnica que facilite la experiencia para esa díada, dando tiempo a que la piel mejore.

El segundo paso hacia la mejoría era el cuidado de la piel para lograr una pronta cicatrización. Le indiqué a Juliana que siguiera estos tips cuando la beba no estaba prendida:

- ★ Mantener los pezones aireados: tratando de no usar ropa interior en casa o usar casquillos aireadores cuando debía salir. La piel debe permanecer seca, limpia y aireada para lograr una mejor cicatrización.
- ★ La higiene del área debe ser exclusivamente con agua, sin utilizar jabones ni detergentes.
- ★ Extraer unas gotas de su propia leche y untarla por los pezones varias veces al día, ya que los componentes de la leche materna aceleran la cicatrización. No utilizar ninguna crema ni producto químico, la propia leche es suficiente.
- ★ Tomar unos minutos de sol para lograr una mejor absorción de vitamina E, que fortalece la piel sensible.

Al cabo de unos días, siguiendo estas indicaciones todas las mamás mejoran, sin excepción. Es importante la práctica de la prendida y la desprendida del bebé al pecho, la paciencia y la confianza en el aprendizaje mutuo.

Junto con las grietas, Juliana presentaba algunas durezas típicas de los primeros días en los que se está instalando el proceso de bajada de leche. Entre el segundo y el séptimo día aproximadamente, el cuerpo de la madre atraviesa un período de grandes cambios hormonales que van transformando la composición de la leche que ella produzca. Se pasa del calostro a una leche de transición y de esta a una leche de

finitiva. La bajada de leche suele transcurrir de manera paulatina pero puede suceder que la nueva madre experimente por unos días sus pechos duros, calientes, de mayor tamaño y hasta doloridos debido a que la oferta y la demanda aún no lograron un ritmo estable. Se necesita que pase el tiempo y se instale el ritmo que la díada necesite, pero durante estos primeros días, el cuerpo materno produce siempre una cantidad de leche mayor a la que el bebé consume, lo cual genera retención de ese exceso de leche en las mamas, produciendo molestias.

Juliana debía aprender a realizarse primero un masaje y luego extracción manual al finalizar cada toma de su beba, para que sus mamas quedaran más aliviadas. Aprendiendo la técnica de la letra “C” invertida apoyada en los bordes externos de la aréola, ella logró liberar algo de esa leche que de otro modo quedaría produciéndole malestar.

La siguiente cuestión muy importante era que Lola no aumentaba lo suficiente de peso y el pediatra estaba próximo a indicar la incorporación de un suplemento de leche de fórmula. Le pregunté a Juliana durante cuánto tiempo dejaba a Lola prendida a cada pecho y con qué frecuencia era alimentada por día, a lo que respondió:

“Me es muy difícil controlar el tiempo porque ella se cansa y se duerme luego de unos diez minutos, pero si la saco se despierta y llora como loca. La vuelvo prender, muerta de dolor yo, succiona unos minutos y luego se vuelve a dormir. Y así casi todo el día. Te diría que la dejo por teta unos diez minutos y después la paso a la otra”.

El relato de Juliana vuelve a ser muy conocido para mí, en estos primeros tiempos. Los bebés al nacer tienen un peso muy justo y todos bajan entre un 8% y un 10% del peso de nacimiento. Con el correr de los días se va sucediendo el proceso de bajada de leche y allí ellos comienzan a subir de

peso de manera natural. La transición suele ser un punto de inflexión para el éxito de la lactancia sostenida en el tiempo, por ello me parece muy importante brindar a las nuevas madres algunos parámetros que las ayuden a medir si las cosas siguen el curso más apropiado para ellas y sus bebés.

En la actualidad, en el ámbito neonatal se sostiene el concepto de “libre demanda”, como el más acertado porque propone exponer al niño al pecho cada vez que este lo solicite, siguiendo así sus necesidades y no parámetros externos como horarios rígidos para todos los bebés por igual.

No obstante, suele ser muy tranquilizador para las nuevas madres, informarse acerca de cuáles suelen ser las necesidades de la mayoría de los recién nacidos y adaptarlas a su propio bebé.

Lola era un beba pequeña aún y con poco días de exposición a la teta de su mamá. Había que darles más tiempo juntas para que ellas se fueran conociendo mutuamente, y consideré que el aporte de algunas observaciones podrían colaborar en ese conocimiento. Le expliqué a Juliana que todos los bebés recién nacidos tienden a adormecerse en el pecho de su madre luego de unos minutos de ser amamantados, porque ellos necesitan ahorrar energía. Lola comía más ávidamente en los primeros minutos y pronto se cansaba, quizás sin llegar a obtener la leche con mayor contenido graso, que era la que la hacía engordar y la que baja al cabo de unos minutos de la exposición al pecho materno. Mientras Lola se adormecía durante la mamada, toqué la palma de su mano y ella comenzó a succionar nuevamente, retomando el ritmo anterior y tomando algo más de alimento. Estimulándola con algunos movimientos más, logramos que ella quedara prendida de la misma teta y de manera activa por unos veinte minutos, lo que dio como resultado un aumento de peso muy considerable. Lola estaba conformándose con la primera le-

che grasosa que bajaba y, al dormirse, se estaba perdiendo de comer un poco más. Por su parte, Juliana quedaba más aliviada de su pecho ya que la leche no quedaba allí retenida.

Me pareció oportuno contarle a mi paciente que muchas veces es conveniente dejar prendido al bebé de un solo pecho y que mame de ese todo el tiempo que lo necesite, ya que al pasarlo a la otra mama perdemos noción de si llega a tomar la leche que más lo engorda, que siempre baja luego de varios minutos. Propuse a Juliana dejar a Lola todo el tiempo posible en la primera teta y no cambiarla a la otra, estando atentas a su actitud durante la toma, mirándola y hablándole, pero sobre todo tratando de activarla cada vez que ella perdiera ritmo. Muchos bebés, cuando están satisfechos, hasta se desprenden solos del pecho materno. Otros quedan prendidos pero perdiendo el ritmo de succión que venían teniendo, realizando un chupeteo breve y pequeño que demuestra que no se están alimentando. Lo importante es detectar la actitud de cada bebé cuando está satisfecho, que por lo general es de un estado de placidez que no deja dudas de que están adecuadamente alimentados, hasta próximo aviso. Es esa actitud del bebé lo que la madre debe aprender a descifrar, no obstante, muchas veces se puede tener en cuenta que un recién nacido debe alimentarse como mínimo unas ocho veces al día para estar hidratado y no hacer picos de hipoglucemia. El máximo de tomas diarias puede variar en cada niño y en cada día, pero todos los recién nacidos necesitan ser expuestos al pecho materno de manera frecuente y no se debe dejar pasar más de tres horas entre toma y toma, hasta que se instale el ritmo que cada día llevará cuando el aumento de peso del bebé se vuelva constante.

Al cabo de unos días Lola aumentó considerablemente su peso, sin suplementos, solo con algunos ajustes de lo que venía realizando ella con su madre. Juliana mejoró la piel de sus pezones y logró disfrutar de las tomas.

A lo largo de una semana mantuvimos una comunicación diaria y fluida, vía telefónica y por Skype, de modo de ir chequeando las mejorías y ajustar lo necesario para la mamá y su bebé. Estas breves intervenciones dan a las mamás un sostén muy valorado por ellas porque las ayuda como referencia en un tiempo en el que el propio cuerpo se padece y se desconoce, las emociones navegan en un mar de hipersensibilidad y las incertidumbres son mayores que las certezas. Para una mujer cuya identidad está en pleno proceso de transformación, tener la responsabilidad de alimentar a su bebé desde su propio cuerpo es una experiencia maravillosa, pero que propone profundas dudas en el inicio. Todas las mujeres que han logrado sacar adelante una lactancia exclusiva sostenida en el tiempo sienten una gran satisfacción personal y su autoestima se eleva de modo considerable.

Juliana expresa algo muy lindo: “Yo no sabía de la existencia de la puericultura, hasta que me internaron para parir. Creo que es fundamental contar con una previa preparación para que te cuenten cómo puede ser el proceso y no termines abandonando la lactancia por situaciones que se pueden resolver ajustando cosas tan simples. Me parece absurdo correr el riesgo de perder la única posibilidad de amamantar a tu hijo, por simple falta de preparación o por desconocimiento. Hoy puedo decir que una de las decisiones más importantes en toda esta historia de la maternidad, fue la de haberte consultado y el consejo que les doy a todas mis amigas es que busquen ayuda en una puericultora o asesora en lactancia desde los últimos meses de embarazo. Te vamos a estar eternamente agradecidas tanto Lola como yo”.

EL PESO DEL BEBÉ EN LOS PRIMEROS DÍAS

En los primeros tiempos, los bebés bajan de peso y es esperable que lo recuperen a medida que la bajada de leche se vaya

instalando de manera exitosa. Cuando el bebé baja un poco más de lo esperable, algunos pediatras recomiendan rápidamente la ayuda de un suplemento de leche de fórmula con el objetivo de que el bebé aumente de peso de manera pronta. Se suele indicar que después del pecho se aporten unos mililitros en mamadera, interfiriendo de modo muy negativo en la succión del bebé. Con la ayuda oportuna de una puericultora, se evitan estos riesgos porque el seguimiento paso a paso ayuda a que el niño engorde a tiempo.

Los profesionales de la salud suelen recomendar la lactancia materna y esperar un tiempo prudente antes de dar suplemento, pero también es cierto que experimentan mucho temor si el bebé no aumenta lo suficiente al cabo de unos días. Sería óptimo que los pediatras observaran al menos una preñada, para asesorar a la madre y corregir cuestiones que puedan estar complicando la subida de peso, pero ello hoy es casi utópico porque el tiempo apremia en las consultas.

Cuando una mamá intenta dar el pecho y su bebé no aumenta de peso o ella registra mucho dolor, la frustración no tarda en llegar. Es muy doloroso querer llevar adelante un proceso que se sabe natural y no lograrlo, que supuestamente todas pueden sostener y que es lo más saludable. Según una creencia generalizada se es buena madre solo si se pare por vía vaginal y se amamanta al hijo. La cesárea y el biberón suelen ser sinónimos de madres menos conectadas, lo cual genera enorme desvalorización en la mujer que lo intenta y no lo logra o en la que decide hacer las cosas de otro modo.

AMAMANTAR CON AYUDA

Eugenia consulta a los doce días de haber parido. Como todos los bebés, su hijo Joaquín había bajado de peso luego del nacimiento y a la semana de vida no sólo no lo recuperaba sino que seguía bajando aún más, por lo cual el neonatólogo del sanatorio fue indicando diferentes dosis de suplemento de leche de fórmula luego de cada amamantamiento. En un comienzo, se indicaron 10 ml ofrecidos al bebé con una jeringa de 1 cm, después de cada mamada y, rápidamente, como no se registraba aumento de peso, se fue incrementando la dosis hasta llegar a los 40 ml, imposible de dar con jeringa, por lo que se terminó incorporando un biberón luego de cada mamada.

En nuestro primer encuentro los cuatro –Gabriel, el papá, estuvo también presente–, Eugenia estaba muy angustiada porque sentía que su bebé rechazaba el pecho, poniéndose muy molesto y llorando varios minutos antes de lograr al fin prenderse a la teta. Como resultado de las reiteradas exposiciones a la mamadera, Joaquín esperaba que se la ofrecieran porque para él era mucho más sencillo que el trabajo de succionar la teta, y por eso se enojaba cuando al sentir hambre su madre ofrecía el pecho. En alguna medida, la sensación de rechazo que sentía Eugenia era cierta, pero se podía modificar.

“Cada vez que llega la hora de alimentarlo, me angustio porque veo que Joaco sufre. Se enoja, mueve las manos como loco, se pone colorado y después se prende por cansancio. Succiona un rato y después se vuelve a enojar. En cambio, con la mamadera se lo ve relajado y la toma en dos segun-

dos. Me siento culpable porque parezco obstinada en querer amamantarlo, pero sé que es lo mejor para él y me da mucha pena perdernos esta chance. No sé qué hicimos mal...”

Expliqué a la pareja el circuito en el que estaban inmersos Joaquín y su mamá. Les conté que un bebé recién nacido siempre baja de peso, que hay que esperar a que se instale en la madre el proceso de bajada de leche que sucede entre el segundo y el séptimo día del nacimiento y que mientras tanto, es fundamental exponer reiteradas veces al bebé al pecho para que se regule la producción de leche materna. También les dije que el bebé va madurando su succión, pasando de un reflejo a un patrón que se construye solo con la repetición y se instala en el bebé dentro de los primeros siete a diez días. Si en ese momento le ofrecemos al niño un biberón, alteramos la adecuada instalación del patrón de succión y el bebé comienza a confundirse. Es fundamental que el niño vaya aprendiendo cómo es la teta de su madre, cómo le conviene succionarla y qué ritmo es el mejor para él. Si interviene una mamadera, el reflejo se debilita, no se instala el patrón y posteriormente el bebé “se enoja” con la teta, buscando la solución más sencilla: que la leche caiga sola, sin el propio esfuerzo.

Como consecuencia de que el niño no desarrolle un mejor patrón al succionar el pecho de su madre, este no recibe el estímulo suficiente y suele bajar considerablemente la producción. Recordemos que se trata siempre de un perfecto equilibrio entre oferta y demanda: el bebé estimula y la mamá produce.

La cuestión no era que Joaquín rechazara a su madre ni el pecho, sino que se había acostumbrado a lo más sencillo. Lo recomendable en estas situaciones es amigar al bebé con el trabajo de succión, pero la bajada de producción materna dificulta muchas veces que el niño logre estar conforme durante toda la preñada.

Eugenia se sintió muy aliviada cuando supo que su situación era reversible con algo de trabajo extra y, luego de un llanto que la relajó, entendió que su bebé no la rechazaba. Gabriel era muy buen compañero y siempre alentó a su mujer para que pudiera amamantar, de modo que él estaba muy predisuesto a colaborar en la tarea, y lo íbamos a necesitar.

Sugerí a esta nueva familia que se tomaran unos días para trabajar fuertemente en revertir esta situación, y que una vez que lo hubieran logrado, la lactancia iba a ser muy sencilla de llevar a cabo.

Les expliqué la importancia de transformar este circuito vicioso en uno virtuoso y que para ello íbamos a armar un relactador. La idea de este accesorio tan útil era que Joaquín continuara tomando el suplemento por unos días más hasta que el pediatra indicara retirarlo, pero sin intervención de la mamadera y siempre prendido al pecho de su madre. Es decir, que él iba a recibir la misma dosis de alimento pero realizando el trabajo de succión y a la teta, de modo que iba a asociar la succión con el éxito asegurado, ya que salía la cantidad que él necesitaba. Al succionar directamente la teta, estimularía a su mamá quien a su vez iría aumentando la producción.

El relactador se arma muy fácilmente utilizando un biberón o frasco estéril, una sonda pequeña para prematuros y cinta adhesiva. Se coloca la dosis de leche de fórmula (puede ser leche materna previamente extraída) en el recipiente y se ubica la sonda a la altura del pezón de la mamá, de modo que cuando el bebé se prende succiona a la vez el pecho y la sonda, a través de la cual va subiendo la leche que ingiere el niño.

Gabriel iba a ser el encargado del armado del relactador,teniéndolo listo en cada una de las tomas de Joaquín, de modo que había que anticiparse unos minutos a su despertar. Eu-

genia debía armarse de paciencia hasta que su bebé se amigara con la situación. Les aseguré que al cabo de unos días todo iba a encaminarse.

Por su parte, el obstetra de Eugenia, con quien me comuniqué para relatarle la situación, le indicó a la paciente una medicación muy suave e inocua para el bebé, que la ayudó a levantar la producción de leche desde la tercera toma.

Eugenia relató: “Fue algo complicado la primera vez con el relactador, porque entre las manos del bebé que se meten en el medio, el enojo de Joaco, su llanto y la sonda eran demasiadas variables. Por suerte nos fuimos calmando y lo logramos. Es increíble cómo él a los pocos días estaba fascinado con la teta y yo iba aumentando de a poco la producción. Al principio las noches fueron un caos, pero seguimos adelante y debo decir que Gabriel amamantó a la par mía.”

Cuando fueron a la siguiente visita para el control del niño, este había aumentado mucho de peso, más de lo esperado, de modo que el médico indicó que retiraran el biberón. Cabe aclarar que de no haber intervenido a tiempo, Eugenia hubiese bajado excesivamente la producción, lo cual habría imposibilitado sacar el suplemento porque Joaquín nunca habría obtenido alimento suficiente de su madre. Esta es la trampa sin salida que plantea la lactancia mixta (pecho y mamadera), algo muy difícil de sostener en el tiempo porque los niños terminan abandonando la teta debido a la baja producción materna.

En este caso, pudimos recuperar la producción materna necesaria para el bebé, con el trabajo de toda una familia comprometida con su salud y la de su mamá.

NO QUIERO AMAMANTAR

Las mujeres debemos ser libres de elegir y de permitirnos fallar o no estar a la altura de lo que los demás esperan de nosotras. Si una madre decide no lactar, tendrá sus motivos y debemos respetarla. Lo que sí es importante es que toda mujer esté informada, sostenida y enterada de las consecuencias de su elección. Por eso, la información y la preparación es fundamental durante el embarazo, para poder elegir libremente lo que sea más sano para nuestros hijos y nosotras en estos momentos de tanta vulnerabilidad.

Cuando se decide alimentar con mamadera, las madres deben saber que el acto de alimentar a sus niños debe ser íntimo, tan íntimo como cuando se da la teta.

Al sostener al bebé en brazos, ya lo estamos conteniendo y a ello hay que sumarle las miradas, las caricias, los besos, las palabras dulces, las sonrisas. Una madre atenta puede dar el pecho o dar mamadera. Una madre desbordada o desconectada, también, pero el resultado no será el mismo. Es recomendable que el acto de alimentar se realice sin interferencias de otras personas, ni frente a televisores, ni en charlas con otros, puesto que no se trata de una acción más que la madre realiza de modo automático.

Por el contrario, cualquiera sea el método con el que se va a alimentar a un bebé, se requiere la mayor disponibilidad de la madre para con el niño.

TESTIMONIO

DOS MAMÁS

Vanesa tiene 44 años, es maestra y está en pareja desde hace ocho con Julia, de 34 años, ingeniera de profesión. Tienen una beba de un año y medio que se llama Violeta, nació a término y muy sana pero en los últimos seis meses viene padeciendo broncoespasmos a repetición, situación que angustia a ambas mujeres y que, intuyen, podría trascender el ámbito de lo médico. Ellas han consultado con el pediatra de la niña, quien les ha indicado medicación y una serie de estudios para descartar una base alérgica.

Debido a los reiterados episodios nocturnos que viene padeciendo Violeta y por el gran temor a no escucharlos, la pareja comienza la noche durmiendo en su cama matrimonial y la beba, en un colchón al lado, pero de madrugada, todas las noches, Vanesa y Violeta terminan practicando colecho en la cama grande y Julia, pasándose al pequeño colchón a su lado. En sus comienzos esta situación no les llamó la atención, debido a que siempre estuvieron a favor del colecho como práctica de rutina, pero Julia comienza a sentir cierta incomodidad y no sabe cómo manifestarla, entonces decide realizar la consulta conmigo y Vanesa acuerda.

Vanesa y Julia siempre han funcionado de manera muy armónica y se aman profundamente. Estar con ellas en sesión es muy agradable porque son personas muy honestas consigo mismas, cálidas, comprometidas con el trabajo psicoterapéutico y muy trabajadoras a la hora de explorar en sus vidas. Ambas vienen con algún trabajo previo, lo que marca un clima muy fluido desde el cual comenzaron a contarme su llegada a la maternidad.

Vanesa empezó a sentir el deseo de volverse madre un tiempo antes que Julia, lo manifestó y decidieron esperar un tiempo porque Julia debía afrontar algunos viajes laborales impostergables. Averiguaron en diferentes centros de fertilización asistida cuál era la mejor opción para ellas, que debían llegar a la maternidad a través de un donante de espermatozoides. En esta pareja existía la posibilidad de que ambas se embarazaran vía un donante anónimo, encarando el tratamiento de estimulación ovárica primero y de inseminación o transferencia embrionaria, luego. La opinión de los especialistas se inclinaba siempre porque fuera Julia, debido a su edad, quien prestara su cuerpo. Vanesa, por entonces, tenía 41 años lo que daba menores opciones de que se producirían resultados positivos, así como también mayores posibilidades de transitar un embarazo de riesgo. Si bien fue Vanesa quien exteriorizó en primer término su deseo de un hijo, Julia siempre lo había tenido en mente, pero hasta ese momento no había pensado en cómo podía ser para ella transitar el embarazo, el parto y la lactancia, tanto física como emocionalmente. Por su parte, a Vanesa se le iban acabando las chances de experimentar la maternidad desde su biología, lo cual suponía un trabajo de duelo ineludible para ella y para cualquier mujer próxima a los 40 años que sienta el deseo de volverse madre poniendo su cuerpo. Creo, honestamente, que para Vanesa siempre fue más importante que para Julia transitar la experiencia biológica. Julia expresó en la primera consulta:

“Yo nunca me imaginé embarazada, mucho menos amamantando, y cuando decidimos tener a Viole, pensé mucho en que quizá fuera mejor que Vane fuera la mamá biológica porque ella sí lo había soñado. Hablamos mucho, lo pensamos detenidamente y yo necesitaba que Vane tomara la decisión porque yo tenía más tiempo a favor que ella. Pensamos en intentar con ella una o dos veces para que no nos quedara

la duda de si Vane hubiese podido, pero ella, muy generosamente decidió que lo mejor para el bebé iba a ser que me embarazara yo. Y así fue, en el primer intento, lo logramos.”

Muchas veces, tener más opciones que el resto complica las cosas. En esta pareja existía la posibilidad de que ambas se embarazaran, situación que se descarta de plano, debido a la diferencia anatómica de los sexos, en una pareja heterosexual. Cuando las parejas homosexuales quieren convertirse en padres y/o madres, tienen acceso a mayores opciones, ya que entre dos hombres hay dos potenciales donantes y entre dos mujeres hay dos posibles mujeres embarazadas. Para muchas personas la biología no es determinante a la hora de cumplir sus deseos y, por lo general, en quienes toman como objeto de amor a otro u otra de su mismo sexo, estas temáticas suelen estar mejor trabajadas que en los heterosexuales. Suele haber de antemano una relación más abierta con respecto a la vivencia del cuerpo porque se entiende que la biología no es destino.

No obstante, me he encontrado en algunas ocasiones, con la problemática de quién será la madre o el padre biológica/o en parejas homosexuales por igual que en parejas heterosexuales y creo que sea cual sea la elección sexual, para todas las parejas que encaren un tratamiento de fertilización es menester siempre el trabajo previo de duelo por el aporte biológico de cada miembro.

Quienes reciban ayuda externa para llegar a un hijo, sea por adopción o por tratamiento, es aconsejable que en primer término trabajen la temática del duelo por la biología, porque aun con la mayor de las aperturas, pueden surgir cuestiones narcisísticas inconscientes que luego se vuelvan manifiestas de manera compleja.

En el caso de mis pacientes, ambas se tomaron un tiempo prudente para pensar en sí mismas y en la otra, y una

vez que lo tuvieron trabajado, priorizaron la salud del bebé. Vanesa, sobre todo, resignaba de por vida la posibilidad de transitar un embarazo y un parto poniendo su propio cuerpo.

Cuando pude explorar cómo ellas habían abordado esta elección, señalé como muy valioso este paso y las felicité por la madurez de ambas al no dejarlo pasar por alto.

El embarazo fue una etapa muy feliz para la pareja. Lo vivieron muy unidas, sin demasiados temores, con mucha avidez de información y buscando bibliografía para poder decidir cómo criar a su futura hija. Debido a esta actitud, estaban decididas a seguir una crianza con apego, a que Violeta fuera amamantada al menos por un año y a que ambas se hicieran llamar como “mamá”. Violeta nació a las 39 semanas por cesárea, en perfecto estado de salud.

Los primeros días del puerperio en casa los recuerdan como muy duros para Julia, que estaba molesta en sus mamas con el proceso de bajada de leche, con algunas dificultades físicas por la cesárea y en un estado de extremo cansancio que la ponía de mal humor. Julia es muy estructurada y, debido a que los tiempos los imponía la beba, ella se sentía presa en su propio cuerpo, con sensaciones de desborde que nadie le había avisado que experimentaría.

Con el paso del tiempo y la gran contención de Vanesa, salieron las tres adelante y se fueron acomodando a las nuevas circunstancias. Se instaló la lactancia como único método de alimentación de Violeta y ambas madres se distribuían de manera natural las tareas que la rutina básica de cuidado imponía. Julia amamantaba y Vanesa realizaba casi todas las demás tareas: hacer dormir, bañar y calmar a Violeta. Julia volvió a trabajar a los tres meses de la beba, aún en pleno proceso de amamantamiento, mientras Vanesa quedaba a cargo del cuidado de la niña en casa. Excepto durante las tomas, Julia sentía que Violeta claramente prefería a Vane-

sa, quien había desarrollado más herramientas de comunicación con la niña que ella. Esta sensación pronto se vio reflejada en el vínculo de pareja porque Julia comenzó a reclamar a Vanesa más tiempo juntas, más encuentros sexuales, más charlas y salidas solas. Julia sentía que ahora todo giraba en torno a Violeta y se sentía desplazada por la beba, aunque le costaba mucho ponerlo en palabras y permitirse sentirlo.

En una sesión ella dice: “No me gusta lo que siento porque amo a Viole con toda mi alma. Debo ser egoísta, infantil y mala persona, pero siento que perdí a Vane y no sé cómo recuperarla. Ya es tiempo de que retomemos nuestro espacio y eso no sucede, al menos como a mí me gustaría. Siento que estoy todo el tiempo reclamando su atención. Es horrible, pero ¡me siento celosa de mi hija! Lo único que a Vane le despierta muchas ganas es lo relacionado con Violeta, para todo lo demás está siempre cansada o hay excusas.”

Julia se escuchó por primera vez así misma diciendo estas palabras que le resonaban muy mal. Estaba disgustada sintiendo que no podía volver a seducir a su mujer, recuperando algo de la pareja anterior, pero sobre todo, no habiendo podido armar un nuevo contrato ahora que habían devenido familia. Cuando una mujer está púrpura psicológica y/o físicamente, entra en diada con su bebé, aportando toda su energía disponible para el vínculo con el niño. La posición de padre supone sostener desde afuera a la madre para que ella pueda sostener al niño y en esta pareja esa posición la jugaba Julia, que a su vez, había sido la madre biológica.

A estas alturas, debo aclarar que para mí requería un trabajo de mucha atención no caer en la trampa de la biología. Julia había estado embarazada, había parido y amamantado a Violeta pero la que estaba psicológicamente púrpura era Vanesa. Julia nunca consideró demasiado problemática la vuelta al trabajo, a pesar de que ello requería gran esfuerzo

de su parte porque, para sostener la lactancia, debía sacarse leche en su trabajo dos veces al día, además de alimentar a la beba de noche y muy temprano en las mañanas. Todas las demás cuestiones de la crianza las llevaba adelante Vanesa, quien asegura que de haber existido un biberón, se hubiese ocupado ella en mayor parte de la alimentación de la niña.

Esta rutina no parecía ser problema para nadie. El punto que generaba fricción entre ellas era el vínculo de pareja y cómo generar el deseo del encuentro entre ellas, sin Violeta en el medio.

Vanesa relató que sentía un gran compromiso con la maternidad y que para ella era un tanto complejo registrarse como madre y mujer deseante de sexualidad al mismo tiempo. Contó que ver a Julia durante todo el proceso de la llegada de la beba le aportó una imagen femenina de su pareja que le encantó y la llenó de amor, y que es ella misma quien tiene dificultades para saber cómo ser una madre sexualizada.

Exploramos juntas las cuestiones sociales acerca de la homosexualidad que pudieran ejercer presión en ellas y allí no parecía aparecer nada preocupante.

Rápidamente, en una sesión, Vanesa relata: “Para mí ser madre es cosa seria. Es una tarea llena de responsabilidades y creo que eso me ahoga un poco, tanto que muchas veces no disfruto sino que hago lo que se debe. Me quedé pensando por qué no puedo correrme de algunas tareas y dejarlas en manos de Julia y creo que es porque tengo miedo de querer recuperar algo de mi vida anterior a Viole y que no haya nada interesante. Yo no trabajo hace un tiempo porque estaba en crisis con mi vocación, me iba a tomar un tiempo para encarar un proyecto laboral que me da miedo, entonces lo pospuse y luego llegó Viole. Tengo que empezar a pensar-me por afuera de la maternidad y tengo miedo, mucho miedo, tanto que todo lo que está por afuera de mi maternidad,

casi que lo rechazo.”

Julia escuchaba apenada lo que Vanesa venía callando y Violeta se encargó de expresar en su cuerpecito: el ahogo. Es cierto que la maternidad es una gran responsabilidad y requiere tanto trabajo que muchas mujeres se olvidan de sí mismas. Algo de esta “ausencia” del mundo exterior se requiere para que se arme la díada que rescatará al bebé de la indefensión con la que viene al mundo, pero llega un tiempo en el que se precisa un corte que libere al niño al mundo y devuelva a la madre algo de su identidad perdida. La intervención de la función paterna, Julia en este caso, ayudaría a que la madre saliera del puerperio psicológico y se ocupara de su mundo como adulta deseante por fuera del niño.

El niño se subjetiva, es decir, se va convirtiendo en sujeto y su madre lo libera como su propio objeto de deseo, y viceversa.

Si los padres no pueden realizar estos movimientos, será el niño quien lo denuncie con las herramientas de que disponga. Todos los niños carecen de palabras pero tienen suficiente sensibilidad para entonar con el mundo de sus padres y manifestar lo que ellos no pueden. En este sentido, los niños prestan sus cuerpos para poner en síntoma lo que sus padres no pueden decir.

Estas mujeres estaban decididas a recuperar espacio de pareja y, entre las tres, decidimos que Vanesa siguiera en tratamiento con una colega a la cual la derivaría. Ella debía explorar por su cuenta su nueva identidad de madre y, al mismo tiempo, descubrir qué proyecto de mujer tenía planeado para sí. Nosotras debíamos pensar rediseños de pareja posibles para ellas, ahora que habían devenido madres, por lo cual trabajamos juntas algunas entrevistas más.

Les propuse distribuirse más equitativamente las tareas maternas y les consulté cómo se sentirían si llevaran a la niña a

dormir a su propio cuarto. Me parecía que, en este caso, la niña estaba mejor preparada que las madres para la separación y sin embargo, quedaba en medio de la pareja de una manera poco saludable para las tres. Era necesario sacar a la niña de esta temática de pareja y dejarla dormir tranquila en su ámbito propio.

Violeta comenzó a mejorar notablemente de los episodios de broncoespasmos que tanto asustaban a sus madres, quienes decidieron además, realizar una consulta con un pediatra homeópata para que llevara adelante un tratamiento preventivo. Se confirmaba así mi hipótesis y seguimos adelante con el proyecto de ocuparnos de los espacios de pareja. Sucieron las primeras salidas solas, sin la beba y se descubrieron muy relajadas, aliviadas, cuando lograban compartir un desayuno o almuerzo juntas. Al cabo de los primeros encuentros, Vanesa empezó a angustiarse porque sentía que no tenía muchos temas para hablar por fuera de su hija y temía haberse vuelto una mujer aburrida. Llevó esta cuestión a su terapia, donde trabajó por sí misma. Violeta quedaba a cargo de la mamá de Julia con quien compartía juegos y salidas a la plaza que parecían disfrutar juntas y luego se encontraban las tres en casa, enriquecidas por los breves espacios de separación que les daban a cada una espacios propios.

Hay un tiempo para la díada y un tiempo para la separación, y ninguno debe ser establecido desde el afuera. Por lo general, es el niño quien lleva el ritmo, porque según su nivel de maduración los padres van a poder ir cediendo espacio de la maternidad o la paternidad hacia terrenos personales. No se puede apresurar la salida de la madre de la díada, tampoco debe demorarse porque puede resultar una trampa para la subjetivación del niño y la libertad de su madre.

ALIMENTAR ES COMUNICAR

Cuando nos sentamos a la mesa en familia, además de comer nos comunicamos. De la misma manera, *al amamantar al niño o darle su mamadera estamos frente a un acto de comunicación entre dos.*

Algunos padres consultan a profesionales preocupados por los hábitos de alimentación de sus hijos de dos años o aún mayores. Algunas veces relatan que los niños no pueden quedarse sentados en una comida familiar. Otras veces, que no quieren comer alimentos variados o que, simplemente, la hora de la cena en familia resulta un caos. A ellos hay que consultarles acerca de las primeras etapas en la alimentación de sus hijos, es decir, cuando fueron bebés, porque el tipo de vínculo y el modo de alimentación en aquellas primeras épocas sienta las bases para toda la vida.

Un niño que ha experimentado una alimentación acompañada de amor, placer y mirada atenta de su madre, asociará luego la ingesta de alimentos sólidos con las mismas emociones.

Todo niño come si algo interesante está sucediendo entre los actores sentados a su mesa.

La repetición, varias veces al día, va instalando el modo de comunicación, el estilo del vínculo que se desee tener con el bebé y quizás con el niño futuro.

Los padres tienen una gran función sostenedora en estos momentos por eso es importante que estén involucrados y tengan posición tomada al respecto. El varón informado y que ha hablado con su mujer acerca de cómo alimentar al bebé, es de gran ayuda para cuando ella esté dudosa, insegura o no encuentre el rumbo. Él puede recordarle lo que han

aprendido en las charlas a las que han asistido, puede sugerir ideas o llamar a alguien que ayude en la asistencia.

Lo que se necesita de los varones es que estén en sintonía afectiva con sus mujeres, que les ayuden en el aprendizaje, a no escuchar a personas que no sean solidarias con la diáda, que den consejos sin conocimientos certeros o juzguen a las nuevas madres.

Cuando sea de noche y la mamá esté muy cansada o cuando el padre lo desee, él podrá reemplazarla y alimentar al bebé, si este toma mamadera. Si se alimenta exclusivamente a pecho, el papá puede levantarse y acercarse al bebé a la mamá para que ella ahorre un poco de energía o hacerlo dormir luego de la teta, de modo que la mamá no tenga que levantarse. Todo aporte paterno es altamente beneficioso para los tres, porque además de aliviar a la madre, el varón va aprendiendo y construyendo el vínculo con su hijo y consigo mismo.

Por último, existen instituciones nacionales e internacionales que fomentan la lactancia materna, que aportan a las madres información, contención y asistencia. Su intervención es inestimable ya que colaboran en llevar a delante uno de los procesos más importantes de la vida: el comienzo de la alimentación de un ser humano.

Algunos links para visitar y recabar la mejor información al respecto son:

www.ligadelaleche.org.ar

www.fundalam.org.ar

www.unicef.org.co/Lactancia/IAMI.htm

PRIMERA FUNCIÓN MATERNA

Los seres humanos somos seres complejos. Estamos consti-

tuidos por un sistema inestable cuyas partes son solidarias entre sí y están en permanente movimiento. Somos susceptibles al cambio –que es lo único constante en nosotros– y vivimos atravesados por diferentes planos. Representamos una parte ínfima del universo que nos contiene y cuyas leyes nos rigen. Estamos formados por nociones, creencias, estructuras que vamos construyendo con el paso de los años, en permanente interacción con los otros, y que moldean en nosotros diferentes modos de pensar, de sentir y de ser. Vivimos inmersos en los sistemas culturales de los que formamos parte y somos, de algún modo, víctimas de nuestra educación. Ellos nos indican no sólo qué hacer, sino también cómo y cuándo hacerlo, qué está bien y qué está mal, a la vez que nos imponen modelos ideales que deberíamos seguir para alcanzar la felicidad.

Muchos de los procesos por los que atravesamos están paudados de antemano, por lo que, aunque no lo reconozcamos, también se nos indica qué está bien sentir en cada momento vital.

Además, en tanto mamíferos, somos dueños de un cuerpo biológico con memoria genética, un cuerpo sensible que padece y vivencia los cambios, el paso del tiempo y la cultura en la que vive. El cuerpo animal también está atravesado por modas culturales y mandatos sociales.

Animales y seres sociales a la vez, pertenecemos a la única especie que depende de que otro lo sostenga al nacer para poder sobrevivir. Por el nacimiento perdemos el útero materno que nos daba todo lo que necesitábamos e ingresamos en la vida del afuera, con otras leyes, otras dinámicas, otros tiempos y en otro espacio.

El nacimiento es un pasaje de una lógica a otra. De un tiempo a otro, de un espacio a otro, siempre diferentes. Por ello el

bebé debe apropiarse de la vida adaptándose al entorno que le tocó en suerte, representado este por su madre y su padre quienes lo incluirán en su propio mundo por mucho tiempo, hasta que, como persona, logre cierta madurez.

Nacemos casi pura biología con un psiquismo incipiente y a desarrollarse siempre en interacción con otros. *Somos porque hay un otro.*

El primer otro es la madre. Cuando hablo de madre, hablo de la función materna.

Cuando un niño nace, la vida se le presenta como un gran desborde. El recién nacido es pura potencia a desplegarse en interacción con su madre como primera representante del mundo por fuera del vientre. Llega desvalido y tiene que buscar desesperadamente quien le provea lo necesario para sobrevivir. El niño necesita ser recibido por alguien que lo sostenga dándole sustento, esto es: alimento, sostén con los brazos, con la mirada, con la escucha, caricias en su piel y consuelo cuando el mundo se le presente difícil. Requiere de alguien que, estando disponible, lo entienda, lo contenga más allá de toda palabra y le brinde la calma necesaria para crecer y desarrollarse.

Algunas páginas atrás, cuando reflexionábamos acerca de los tres trimestres del embarazo, dijimos que durante el primero se atravesaba un tiempo de alto riesgo. Allí, la vida en peligro era la del pequeño embrión todavía inmaduro que necesitaba aferrarse desesperadamente a su entorno para subsistir. Estos períodos de necesidades extremas y de alta labilidad se repiten ahora para el niño ya fuera del vientre materno. El círculo vuelve a empezar, esta vez partiendo desde la indefensión del recién nacido frente a la potencia de la vida extrauterina. El recién nacido deberá apegarse férrea-

mente al cuerpo de su madre y entrar al campo emocional de ella para conseguir sobrevivir.

El campo emocional de la madre, durante este llamado “cuarto trimestre de gestación” se vuelve el nuevo útero para el bebé recién nacido.

Los comienzos de la vida siempre son difíciles, porque se está muy débil frente a la fuerza que la vida de por sí es. Esta es la clave de por qué el tiempo que invertimos en la llegada de cada hijo es mucho más largo que lo que nos han contado o estamos dispuestos a invertir.

El embarazo madura al embrión, lo lleva a ser un feto y al nacer será un niño a desarrollarse. El puerperio madura al recién nacido y lo lleva a construir el último de los tejidos, que jamás podría constituirse en la vida intrauterina: el tejido emocional. Si el tiempo de embarazo ha durado lo que duró, otro tanto debemos esperar que dure el puerperio. Antes maduraban las estructuras físicas e internas del feto, ahora madurará la estructura base para su futura vida emocional.

Para que este proceso se lleve a cabo es imprescindible *que la mujer que estuvo embarazada nueve meses y luego parió, siga prestando su cuerpo para amortiguar el golpe que la vida supone para su hijo indefenso.*

Ese sostén es la primera función materna y puede ser cumplida por la madre biológica, adoptiva, sustituta, por el padre o por la abuela. La función puede asumirla cualquier persona independientemente del parentesco o del sexo, pero alguien tiene que cumplirla. Si todos hemos llegado hasta la adultez, es porque esa función estuvo presente para nosotros. Pudo haber sido adecuada, con un apego suficiente o deficiente,

pero estuvo, de lo contrario nadie hubiese podido sobrevivir. Podemos haber contado con una madre contenedora y amorosa o, por el contrario, haber tenido experiencias de hostilidad, pero indudablemente alguien ha sido sostén en nuestras primeras horas, asegurándonos la supervivencia.

La función de sostén puede llevarse a cabo debido al bagaje genético que tenemos las mujeres en tanto somos las hembras de la especie. Nuestro cuerpo se pone en marcha desde la concepción del bebé y nos hace entrar en el estado apropiado para que nos comuniquemos con él sin palabras. A los cambios hormonales que nos ayudaron a desarrollar el embarazo, les suceden otros que nos van a permitir entrar en puerperio: período en el cual la mujer se pone en sintonía con su bebé, con el bebé real que le ha tocado en suerte y no ya con el niño imaginado durante el embarazo. Así vuelca toda su libido en su cuidado, salvándole la vida y, a la vez, desarrollando su identidad de madre.

El puerperio es un estado en el cual madre y niño se encuentran y se construyen mutuamente en interacción recíproca. El niño es porque su madre está allí y viceversa, ninguno podría ser sin la presencia del otro y este proceso se repite con el nacimiento de cada hijo. Es una relación privilegiada, única, que todo niño debe y merece tener junto a su madre para poder alcanzar un desarrollo saludable. Es un encuentro de tal intensidad emocional que ambos ingresan en el mismo ritmo de muchas de las funciones vitales como el sueño, la frecuencia cardíaca, la temperatura y la respiración. Ambos, juntos y piel a piel, van ir regulando mutuamente estas funciones, lo cual permitirá a la madre sentir las mismas necesidades que su bebé y así poder descifrarlas y satisfacerlas, sin que medie exclusivamente el lenguaje verbal.

Me detengo para hacer una aclaración. Para la medicina, el puerperio es el período de tiempo que se extiende desde el

final del alumbramiento o tercera etapa del trabajo de parto. En su transcurso, las modificaciones gravídicas de los órganos y sistemas maternos retornan al estado previo al embarazo. Se acepta que tiene una duración de 45 días o seis semanas posteriores al alumbramiento y se divide en tres etapas: inmediato, mediato y tardío.

Si hemos llegado hasta aquí en la lectura, ya sospechamos que esta definición atañe sólo al área física de la mujer, y me animo a cuestionarla ya que no considero que las modificaciones producidas por el embarazo y el parto se retrotraigan en tan breve lapso de tiempo. El cuerpo de una mujer puérpera tarda en recuperarse muchísimo más tiempo del que la medicina considera. Así por ejemplo, una mujer que amante, muy probablemente tarde bastante en volver a menstruar, de modo que en ese caso no podemos hablar de ningún retorno a estados anteriores al embarazo.

En sus aspectos psicológicos, el puerperio requiere de otros tiempos y estos varían de acuerdo con cada mujer, con su entorno y con la cultura en la cual ella viva. Deberíamos tener toda la paciencia del mundo para acompañar adecuadamente estos momentos vitales tan complejos e importantes para la vida del niño, de su madre, de su padre y de la humanidad entera. Si podemos tolerar estos tiempos, entendiendo que las necesidades de cada uno son diferentes y que satisfacerlas conlleva tiempos distintos, entonces comprenderemos el proceso de llegada de los niños al mundo en términos de solidaridad y amor.

Esperar que madres y niños estén rápida y totalmente armados es una suerte de abuso socialmente aceptado. Todos decimos que una mujer quedó bárbara si se la ve flaca y feliz y si su cuerpo no delata el paso de un embarazo reciente. La sociedad suele tener apuro porque el bebé aprenda cosas que aún no puede, que deje los pañales o duerma de un

tirón, cuando aún no ha desarrollado la maduración cerebral requerida para conquistar tales funciones, funciones que se lograrán más tardíamente y que no se consiguen a través de la enseñanza.

Por ser una etapa desconocida, nueva y que abre a emociones muy fuertes, en general, socialmente se la tolera muy poco. Entonces, si pasados los primeros cuarenta días la mujer no está recuperada y plena de felicidad, el entorno empezará a preocuparse, a juzgar y muchas veces intentará acelerar el proceso.

Es así como se le pide a la madre que vuelva al trabajo aunque no esté lista, diciéndole que ello le va a “dar aire”; se le aconseja dejar a los niños muy pequeños en guarderías y se trata de separar la díada antes de tiempo. Otras veces, se diagnostican cuadros, como la depresión pos parto en casos en los que no sucede, se medica a la madre, se interrumpe la lactancia, se adormece el proceso y se pierde una gran oportunidad de crecimiento para todos.

Quienes están atravesando una díada mamá-bebé, e incluso el padre que queda por fuera, a mi criterio, están en inferioridad de condiciones respecto de los que no lo están, por ello, creo importante que seamos solidarios y les demos el apoyo necesario para que críen a su niño con los tiempos que requieran. Si podemos ampliar nuestra visión hasta hacerla panorámica, veremos que los padres que reciben un niño a la vida están gestando el futuro de toda la humanidad. Cada uno en su pequeño mundo aporta un escalón en la escalera de la humanidad, y así, si una mujer se siente contenida y escuchada en puerperio, seguramente podrá hacer lo mismo con su pequeño hijo, quien tendrá a su vez las bases necesarias para hacerlo él con otro semejante con el que interactúe mañana. A veces, perdemos de vista que todos estamos conectados de algún modo y que cada uno de nuestros actos tiene muchas más implicancias sobre otras vidas que lo que podemos imaginar.

LAS VISITAS Y EL DERECHO A LA INTIMIDAD

Si hemos tenido una hermana que ha parido, podremos ser una compañía solidaria si entendemos su estado emocional, si comprendemos su cansancio físico y mental y si respetamos el tiempo que ella necesite para recuperarse. Una buena visita ayuda aportando sostén al cuidado del bebé mientras su mamá se baña o toma un descanso. También suele ser de gran ayuda realizar por ella alguna tarea doméstica, o cocinar algo para que tenga resuelta su alimentación. A través de la tarea, no sólo aliviarnos a la madre, sino que le mostramos empatía con su estado, haciéndole sentir que alguien la entiende y la cuida.

Las visitas son un gran tema a la hora de los nacimientos. Muy pocas personas saben cómo ser buenas visitas porque no se lo han enseñado, pero es útil que se sepa que una madre, un padre y un bebé recientes necesitan intimidad y apoyo del entorno.

Ante la pareja que ha tenido un bebé, muchas personas se agolpan y se vuelven invasivas en los sanatorios. Con las mejores intenciones, suelen generar una gran presión para el nuevo trío. Es bueno que se sepa que cuando un bebé nace, tiene un sueño muy superficial que le permite no perder nunca el contacto con el entorno, por ello el bebé va a estar muy dedicado a descifrar a qué distancia está su mamá de él midiéndola con la escucha de su frecuencia cardíaca. Luego irá integrando la voz de su madre, su olor, la suavidad de su piel. En pocas horas sabrá a quién debe pedirle el alimento y que lo rodee con los brazos. Si en las primeras horas de vida de cualquier bebé hay una invasión de voces diferentes, de olores, de frecuencias cardíacas, el bebé se siente desbordado por la sobre estimulación que recibe y se desconecta durmiéndose. Cuando logre tener un momento de intimidad con sus padres, probablemente a la noche, llorará y reclamará lo que no ha

recibido durante el día, generando un cambio en el ritmo sueño-vigilia que altera la vida de sus padres y la propia.

Es necesario pedirle al entorno espacio e intimidad, y luchar por conseguirlos. Los padres nuevos y sus hijos los merecen y conquistarlos redundará en beneficio de todos. *Lo importante es que mamá y bebé entren en ritmo y para eso se necesita conexión en intimidad.*

Probablemente junto a los nuevos padres, también aparezcan hermanos, abuelos y tíos que merecen vincularse y disfrutar del nuevo integrante, pero sólo a su debido tiempo. En los primeros momentos es fundamental sostener a la madre para que disponga de su cuerpo, de su espacio psíquico y de su tiempo para conectar con el bebé y satisfacer sus necesidades. Los demás integrantes del grupo familiar y los amigos tienen un lugar muy importante, pero en otros tiempos. Así, el bebé debe ser respetado y no tratado como un objeto que pase de brazo en brazo, no debe ser expuesto a largas sesiones de fotos, ni debe interrumpirse su sueño: su falta de palabra no le quita derechos como persona. Muy por el contrario, la indefensión en la que se encuentra le suma derechos que sus padres deben hacer cumplir, defendiéndolo de quienes exijan lo que ellos quieren y no lo que el niño necesita.

Para estos momentos, el nuevo padre puede ser una figura clave, poniendo límites a personas invasivas, atendiendo el teléfono y filtrando a quienes no van a colaborar y van a demandar atención en lugar de aportar ayuda. En la clínica, el nuevo padre tiene la posibilidad de mostrar protección hacia la madre que ha puesto su cuerpo para parir y a su bebé que acaba de hacer un gran esfuerzo por nacer, pidiéndoles a las visitas que se retiren cuando el bebé sea alimentado o cuando su mujer esté muy cansada. Es un buen momento para que él empiece a cumplir el rol de sostenedor de la díada, indicándoles a las visitas

que entren de a dos y que sean breves o que esperen afuera mientras otros están dentro de la habitación, o que se retiren si fuese necesario.

Seguramente, como el nacimiento también es un acto social, todos querrán compartir con sus allegados esta experiencia, pero es necesario mencionar que a menudo y en los primeros días sobre todo, se arman reuniones que no benefician a la mamá ni al bebé. En consecuencia, el día siguiente se puede tornar muy arduo y agotador. Las visitas se van y los que quedan con todo el trabajo son los papás y su bebé, trabajo que no se detiene y que no diferencia entre el día y la noche. Hay tres personas que tienen que asumir nuevas funciones y han pasado por un momento de gran movimiento emocional, por ello, mamá, papá y bebé necesitan ir acomodándose lentamente a las nuevas tareas de cuidado en las cuales los tres son inexpertos.

Tenemos derecho a la intimidad, como también derecho a pedir que se nos comprenda y que se nos ayude en la tarea de criar a nuestros hijos pequeños. Ellos crecerán y sus abuelos y tíos podrán disfrutarlos cuando estén listos para ello, nunca antes de tiempo ni cuando los adultos lo deseamos.

📖 TIPS PARA SER UNA VISITA SOLIDARIA

- ★ Llamar por teléfono o enviar un mensaje antes de ir de visita y convenir el mejor horario para la díada.
- ★ Preguntarle a la madre reciente si necesita que llevemos algo de afuera.
- ★ Ser breves en nuestra estadía y entender que los tiempos disponibles de una madre y su bebé para con el entorno son de poco tiempo.
- ★ No pretender atención ni que nos sirvan un café, por

el contrario, quizás seamos nosotros los que debemos atender a la madre que estuvo dedicada al bebé y no a sí misma.

- ★ Ser positivos en las charlas, tratar de conectar con la madre en su estado y respetar sus decisiones.
- ★ Ofrecer nuestra ayuda y apoyo, si estuviésemos dispuestos a darlos.
- ★ Los nuevos padres pueden avisar a sus allegados cuáles son sus deseos respecto a las visitas a recibir en esos días. Se puede enviar un email en cadena comunicando la decisión de la pareja.

EL LUGAR DE LA ABUELA

Durante todo el proceso que lleva a una mujer entrar en zona de maternidad, es decir, desde el embarazo y hasta finales del puerperio, es muy usual y esperable que ella busque a su propia madre. El lugar de la abuela materna es fundamental, por cuanto todos tenemos una madre interna que es el saldo de haber pasado por la vida de nuestras madres. Cuando niños, hemos entrado en sintonía con nuestra madre de modos muy sutiles, muy íntimos y según códigos emocionales anteriores incluso al desarrollo de la palabra.

En nuestro tiempo, nosotros también estuvimos en díada con nuestra madre y por eso ella puede captarnos simplemente en nuestros gestos. Del pasaje por aquella díada, sumado a la crianza posterior, nuestra madre tiene con nosotros un vínculo único para toda la vida. Hay un código impreso bajo la piel que nuestra madre sabe descifrar como nadie.

Del territorio materno nos queda como saldo el modo como nos cuidamos a nosotros mismos, el modo en que nos alimentamos, en que regulamos la relación entre el adentro y el afuera, las diferentes for-

mas de amar. Cuando una mujer se vuelve madre y entra en sintonía con su bebé, el primer referente puede ser su propia experiencia en esa díada en la cual ella fue la protegida.

Por esta razón, una madre púérpera siempre buscará a su propia madre, aunque ella no esté viva, ni presente, aunque no haya sido la madre que ella hubiese deseado tener. Vulnerada por haber parido, buscará de manera consciente e inconsciente a su propia madre.

Volverse madre es entrar en la zona de lo femenino y de lo materno de manera indefectible, por ello, la maternidad es un proceso de gran apertura en el psiquismo en el cual afloran muchos aspectos de nosotras mismas que quizás nunca antes habíamos conocido. Es el momento en que se reviven muchas experiencias de indefensión, fantasías sobre lo que fue y lo que no fue para mí y para mi madre y sobre todo, dada la intensidad de los fantasmas que asoman, es momento de gran introspección. Entre el estado de puerperio fisiológico, el shock del parto y la posterior labilidad nuestra y de nuestros hijos, las mujeres en puerperio buscamos la protección de nuestra propia madre. Se necesita, en esta época, una madre que legalice la nueva maternidad.

Aquí se abren muchas cuestiones acerca del vínculo entre una mujer y su madre, vínculo que no siempre es el deseado. Muchas mujeres no cuentan con su propia mamá o tienen una relación muy compleja que en lugar de sostener, abruma todavía más. Algunas madres nuevas relatan el gran dolor que les generan temáticas que ya creían superadas y que vuelven a aparecer cuando ellas están criando a sus bebés. Cada mujer transitará de manera única e irrepetible su propio puerperio; nunca pueden esperarse idénticas condiciones para una misma mujer incluso con cada uno de los hijos que ella tenga.

Por variables que no siempre podemos manejar racional-

mente, la apertura que el puerperio supone hace que ingresen a la conciencia temáticas relacionadas con el amor, el sostén, la indefensión que nos muestra el bebé tan pequeño y dependiente. Haber vivido una infancia con las necesidades emocionales cubiertas por los padres o haber transitado por familias muy disfuncionales seguramente no aporte la misma base emocional, así en el segundo caso podrían surgir fantasmas que atormenten a una madre nueva.

Muchas mujeres me han relatado a modo de confesión ideas que se les imponen en la mente de modo obsesivo, repetitivo y como si fuesen ajenas a ellas mismas. Muchas madres tienen miedo de no estar a la altura de las necesidades de sus bebés, de no poder entenderlos o escucharlos, temiendo incluso hacerles daño. Este tiempo de emociones fuertes es un gran momento para trabajar las fantasías que aparezcan y que tanto asustan. Guiadas y acompañadas por buenos terapeutas, muchas mujeres han salido airoas y felices de estas etapas complejas.

Tal vez sea una buena ocasión para sanar cuestiones que no se hayan podido resolver antes, pero sobre todo, creo que es importante contarles a las abuelas qué se espera de ellas.

En las tribus indígenas, las abuelas jugaban un papel fundamental a la hora del traspaso de sus conocimientos a las nuevas generaciones de mujeres que se iban convirtiendo en madres. Había rituales que respetar y una participación muy activa por parte de los ancestros. Las mujeres jóvenes solían embarazarse al mismo tiempo y las abuelas ayudaban en los partos y en la crianza, dando claves para el amamantamiento y estando presentes en el cuidado de las nuevas madres.

Hoy por hoy, ya no vivimos en tribus sino en familias nucleares o de otro tipo. Estamos muy solos, encerrados en nuestros barrios o departamentos y las abuelas suelen ser mujeres muy activas y con sus propias vidas, muchas aún siguen

trabajando, por ello es difícil contar con su presencia.

Más allá de toda diferencia, creo importante poner en palabras qué necesita una mujer de su madre a la hora del puerperio.

Una buena función de la abuela materna es la de sostener a su hija, siendo ella complemento del sostén aportado por el varón. Es decir, lo que se necesita del entorno es que la mujer quede liberada de ciertas cuestiones emocionales y de ciertas tareas domésticas para poder ocuparse de su bebé y de descansar cuando él lo haga. Una mujer que recientemente ha devenido madre, probablemente necesite ciertos consejos, pero no ser juzgada en sus decisiones.

Por su parte, la abuela debe entender que los tiempos van cambiando y algunas recetas que a ella le dieron resultado en su momento, pueden no serle útiles a su hija hoy. Una función adecuada para la abuela es no generar diferencias en la pareja, respetando el lugar del varón y sin armar alianzas que provoquen discusiones estériles.

La presencia de la abuela debe aliviar, sumar y no restar. Ella debe entender que su hija necesita fallar todas las veces que sean necesarias para aprender esta nueva tarea de la crianza y que puede escuchar sugerencias pero no órdenes.

Que haya nacido un representante de la nueva generación, puede ayudar a que madres e hijas se unan y limen asperezas o puede ser una vivencia caótica y destructiva para ambas. Siempre hay que pensar quién es el más necesitado y una abuela debe saber que su hija no está en condiciones de escuchar sus problemas, ni mucho menos de resolverlos.

Hay muchas mujeres que han sostenido durante toda su vida a sus propias madres y el puerperio es un buen momento para que esta dinámica se revise. Por lo general, somos los padres quienes sostenemos a nuestros hijos y no al revés. Toda vez que esta dinámica funcione de manera invertida, estaremos en presencia de abuso emocional o de situaciones excepcionales que son pasajeras. Una abuela nunca debe sobrecargar a su hija con temáticas que no atañan al vínculo con su bebé; sólo cuando haya pasado un tiempo prudente se podrá revisar cómo se rearma ese vínculo de manera satisfactoria para todos.

Para las generaciones anteriores, a veces resulta muy complejo entender algunas cuestiones referentes a lo psicológico porque ellas quizás no lo han tenido en cuenta y lo han vivido desde la total desconexión. La vida va pasando y todos podemos ir aprendiendo, incluyendo a las abuelas. Se trata de estar disponible amorosamente a lo nuevo que trae cada bebé.

VUELTA AL TRABAJO

En la mayoría de los casos de las mujeres que trabajan, las empresas reclaman su vuelta cuando ellas aún están puérperas. Las licencias por maternidad suelen ser muy breves, y en tanto tales, crueles para con la díada. En la ciudad de Buenos Aires y en gran parte del país, la gran mayoría de las mujeres vuelven a su trabajo de manera prematura, mientras transitan aún las primeras etapas de puerperio, lo cual va en detrimento de la díada.

Las licencias por maternidad y por paternidad son muy desconsideradas pues exigen una pronta separación cuando aún nadie está preparado para ella. Esta situación redundante en enfermedades repetidas en los bebés, quienes hacen síntoma de

la ausencia materna; se suele cortar la lactancia, lo cual afecta también al bebé y las empresas registran altos índices de ausentismo por parte de las madres. Es decir, se genera un circuito que no conviene a nadie. Debemos luchar como sociedad para que las licencias por maternidad y paternidad se extiendan, porque buenos vínculos tempranos hacen mejores seres en la adultez y ciudadanos responsables para el futuro.

Los países nórdicos como Suecia, Noruega, Finlandia e Islandia son los que ofrecen mejores condiciones sociales y laborales para que sus habitantes puedan compatibilizar la vida laboral y la familiar. Sus sociedades entendieron que el mismo momento vital en el cual las personas están biológicamente más fértiles siempre coincide con la adultez joven, durante la cual suele darse el mejor rendimiento en el área laboral. Estamos reproductivamente en plenitud al mismo tiempo que estamos productivamente activos para el mercado, lo cual es una gran desventaja para la mujer que debe poner su cuerpo en favor de la llegada de su o sus hijos en detrimento del desarrollo de su profesión.

Tratando de achicar la brecha entre mujeres y hombres, países como Suecia, Rumania, Alemania e Islandia, han promovido políticas más igualitarias al otorgar licencias prolongadas también para los padres, de modo que los días de licencia se puedan repartir entre madre y padre según la decisión de la pareja. Así, de los cuatrocientos ochenta días a partir del nacimiento que otorga Suecia, podrían dividirse mitad entre la madre y mitad entre el padre, si la pareja así lo eligiese. Las empresas deben sostener el puesto de trabajo e iguales condiciones para los empleados que devengan padres y las pagas son de entre el ochenta y el noventa por ciento del sueldo que perciben.

Estas condiciones no son un detalle y me parece fundamental destacarlas ya que los seres humanos estamos insertos

en sociedades que determinan, entre muchas otras cuestiones, los modos de crianza de nuestros niños pequeños. Es decir, que una madre tenga que retornar al trabajo dentro del primer trimestre del puerperio, dejando en casa a un bebé a quien recién comienza a descifrar, con quien recién entra en ritmo, que es pequeño y la necesita, es una situación angustiante para la mayoría de las madres recientes.

El clima, la sintonía, la velocidad y el paso del tiempo no las percibe de la misma manera una mujer en estado de hipersensibilidad y alerta que una mujer sin hijos o con niños más grandes. Toda mujer que ha parido recientemente, debe agudizar su atención y debe afilar sus sentidos para estar alerta a los peligros que amenacen de la incipiente vida de su hijo. Por eso, esta realidad del puerperio es exactamente opuesta a la del afuera de casa, especialmente la del trabajo remunerado.

Es muy probable que cada nueva madre no esté preparada para afrontar adecuadamente lo que el mundo externo le depara porque el cambio que le demanda entrar en cada clima es una exigencia excesiva para este momento vital.

Estamos en presencia de un abuso porque se le solicita a un ser humano lo que aún no puede dar. Otro tanto sucede con el bebé, quien hace poco tiempo ha perdido el útero materno y su contención, naciendo a un mundo que se vivencia aún como amenazante. Es la madre del niño quien con su compañía, apego, cuidado y amor hará de colchón entre el niño y el mundo que lo golpea. Ellos, en díada, necesitan tiempo en cantidad y de calidad.

A medida que va pasando las semanas, las mujeres van adquiriendo experiencia en el cuidado del bebé lo que las hace sentir más seguras y confiadas en sí mismas. Por su parte, el bebé va conquistando madurez y cierta independencia. Las mujeres conocen a sus hijos y sus modos de demandar y ello

repercute en la identidad de madre, que se va fortaleciendo y consolidando.

Ha pasado el tiempo; el bebé ha crecido y madurado bastante y ellas sienten que han salido airoso del desafío de volverse madres. Es probable que recién entonces ellas comiencen a extrañar algo de sus vidas laborales.

Toda mujer que antes de la maternidad ha elegido una profesión o el desarrollo de alguna actividad laboral, seguramente a estas alturas, tenga deseos de recuperarla total o parcialmente. Este deseo puede verse contrapuesto con los mandatos que ella tenga sobre el cuidado de su hijo. No es fácil para las mujeres la lucha interna que suele darse entre la vida laboral y la familiar, ya que si la mujer tiene ganas de volver a su trabajo es probable que sienta culpa por dejar al niño. No olvidemos que nuestra cultura indica que una madre debe ser sacrificada.

Es muy importante entender, en primer lugar, que cada mujer que se vuelve madre deja de lado gran parte del interés personal y profesional a la hora de embarazarse. La necesidad de regresar a sus actividades habituales le llevará mucho más tiempo del imaginado y del que la sociedad está dispuesta a esperar.

En segundo lugar, a los varones no se los acusa de malos padres si trabajan en exceso luego de la paternidad y no se les demanda la misma atención para con la crianza de sus hijos que a las mujeres. El deseo del varón para con lo laboral siempre está asociado a la potencia. El deseo de la mujer por fuera de la maternidad suele estar asociado, en cambio, a desconexión con sus aspectos femeninos y, por ende, para con sus hijos.

En tercer lugar, las empresas o el ámbito laboral no están dispuestos a esperar el tiempo que cada mujer y cada hombre

necesiten para salir al ruedo laboral dejando a sus niños en las mejores condiciones.

Todo este contexto arma el germen ideal para el sentimiento de culpa que trae la vuelta al trabajo de las madres trabajadoras y de algunos padres recientes.

¿CUÁNDO Y CON QUIÉN DEJO A MI BEBÉ?

La primera cuestión importante es cuándo dejar a nuestros niños. Si será o no necesario tomarse meses de excedencia sin goce de sueldo para poder pasar más tiempo con los bebés. La segunda pregunta frecuente es sobre la conveniencia de dejarlo en casa al cuidado de una niñera o en una guardería. Otras veces es si es preferible dejarlo con la o las abuelas o si es bueno que se alterne el cuidado entre diferentes personas.

La mayoría de las veces, al menos en los países menos favorecidos de la diáda mamá-bebé, no hay demasiado espacio para preguntas porque dadas las necesidades económicas, los padres no tienen suficientes opciones entre las cuales elegir.

Como en todo, hay que buscar una salida adecuada entre lo que se desea y lo posible.

Lo mejor para los niños siempre será el cuidado de sus padres, si ellos fueran personas con disponibilidad emocional, con mirada exclusiva hacia el niño, con entrega y dedicación a la escucha y mirada de las necesidades que sus hijos vayan teniendo según su maduración. Cuando ellos no estén presentes, sería esperable que pudieran dejar en su reemplazo a personas que puedan cumplir las tareas de cuidado del niño con la misma entrega y disponibilidad que ellos.

Los niños pequeños son seres empáticos que logran hacer

fusiones emocionales con diversas personas, según el grado de maduración que tengan. Así, si en reemplazo de su mamá quedase una niñera amorosa, atenta, dispuesta a aprender de la experiencia de la madre y que pueda hacer empatía con el niño, este quedará en muy buenas manos hasta que la madre retorne del trabajo.

Cuando la mamá se va, siempre debe despedirse de su hijo, explicándole que se va a trabajar y que volverá para estar con él y atenderlo. Al llegar, ella debe saludar a su hijo, así sea un bebé pequeño y debe contarle cómo le fue. A partir de la entrada en la casa, considero fundamental que la mamá pueda sentarse con su hijo, hablarle acerca del día transcurrido y jugar con él. Por algunos minutos, es fundamental que ella pueda tener dedicación exclusiva con mirada y escucha puestas sólo en él, sin atender llamados, ni ordenar la casa. Sólo dedicación exclusiva, por varios minutos para que el niño sienta cuán importante es él para su madre y cuánto ella valora su encuentro. Hablar con los niños, aunque ellos no puedan responder con palabras siempre es muy recomendable, primero porque nos vamos acostumbrando a decirles lo que sentimos y luego, porque al hacerlo les estamos enseñando a ellos cómo armar un diálogo.

Al cabo de algunos minutos, las madres pueden comenzar a concentrarse en otras tareas. Me importa destacar que los niños necesitan que actuemos cuánto ellos nos importan, no sólo decirlo, sino ponerlo en acciones concretas.

Si el niño siente que su madre valora su encuentro tanto como para no estar concentrada en otras tareas apenas llega a casa, y que, por el contrario, le dedica tiempo a él, este va a construir su autoestima desde mejores bases, además de saber que su mamá también tiene una vida por afuera de él que la satisface y de la cual ella cuida.

Algunos padres no tienen la opción de dejar a sus niños en

sus casas con alguien que cuide de ellos exclusivamente y entonces deben optar por guarderías o jardines maternos. En estos casos siempre hay que estar muy atentos a la cantidad de cuidadores por niño de la que dispone la institución, ya que los niños pequeños son demandantes y no es ideal que tengan que esperar para ser atendidos en sus necesidades. Es importante estar en contacto permanente con los cuidadores, que ellos informen cada día sobre el sueño, la alimentación, los cambios de pañales y el llanto del niño, así como de los cambios de conducta que puedan observar. Los niños siempre muestran de maneras concretas o en síntomas que debemos leer cuando las cosas no están funcionando adecuadamente para ellos. Son los padres quienes deben tener puesta toda su atención para poder interpretar lo que ellos manifiestan, generalmente con su cuerpo, por falta de palabra.

Los familiares que puedan colaborar con el cuidado de los niños, siempre deben cumplir con las mismas condiciones que anteriormente mencionamos para las niñeras o cuidadores contratados. No siempre por ser familia se está dispuesto a semejante entrega y disponibilidad para un nieto o sobrino, y puede suceder que se vean afectadas luego otras relaciones familiares por desacuerdos en las formas de crianza sugeridas por los padres. Para cuidar niños hay que descentrarse, salir del narcisismo y respetar lo que los padres decidan. Esto no siempre es tarea fácil de cumplir por parte de familiares con ciertas disfunciones.

Entre lo que podemos hacer y lo que deseamos siempre hay una negociación que debería dejarnos medianamente satisfechos. Si los padres tuvieran la posibilidad de estar con sus hijos más tiempo, siempre que este sea de buena calidad, diría que es la mejor inversión para hacer a corto y largo plazo. Es época de mucho trabajo, pero de mucho disfrute de los rápidos avances que los niños consiguen en los primeros años de vida. Ellos, seguramente, dentro de los primeros diecio-

cho meses, van a caminar; a los seis empezarán a comer semisólidos, les saldrán los dientes, gatearán y comenzarán a interactuar más y más con el entorno. Si los padres pudieran estar presentes en cada conquista y disfrutarla, seguramente recordarán en el futuro esos momentos como los mejores de sus vidas.

Ser madre nunca es igual para todas las culturas y para cada mujer en particular, y es por ello que, independientemente del sexo o el parentesco, cualquier persona predispuesta al cuidado puede sostener a un niño recién nacido. Si coincide que la persona a cargo del niño es la madre biológica, seguramente cada eslabón de este nuevo vínculo resultará algo más sencillo, pero igualmente cabe aclarar que tener un niño es una tarea muy trabajosa para las personas que la asuman y es durante el transcurso, en el hacer de esa función, que una mujer se convierte en madre.

Una mujer se convierte en madre cuando en su identidad hay un proceso de apertura que le deja como saldo una nueva identidad. Gracias a la experiencia de la maternidad, que se irá desplegando desde la llegada del niño, la mujer devendrá otra.

■ TIPS SOBRE LA VUELTA AL TRABAJO

- ★ Antes de volver al trabajo, analizar con tiempo dónde y a cargo de quién quedará el niño en nuestra ausencia. Realizar varias entrevistas a posibles niñeras o visitar diferentes guarderías para elegir la más ajustada a cada necesidad.
- ★ Es imprescindible un tiempo previo al retorno laboral, a modo de adaptación tanto para la madre, como para

el bebé y la persona que quedará a cargo. El bebé debe conocer a la cuidadora y ella debe familiarizarse con él y sus costumbres, recién entonces, la mamá se irá tranquila.

- ★ Dejarle a la cuidadora pautas claras sobre las costumbres y horarios del bebé, como los tiempos de siestas y de comida favorita.
- ★ Pedirle un informe sobre el día del niño. Para ello se puede dejar un cuaderno en el que se anoten los mensajes importantes, sin riesgo de olvidos importantes.
- ★ Es conveniente dejarle a mano el carnet de medicina prepaga (si la hubiera) y la dirección de algún sanatorio u hospital al cual dirigirse en caso de accidentes. Siempre resulta mejor que sea ella quien lleve al niño rápidamente y al llegar se comunique con los padres para asegurarnos una pronta asistencia del niño.
- ★ En caso de que el niño quedara en una guardería o en otra casa que no fuera la propia, asegurarse de que el edificio sea apropiado para la etapa vital del bebé. Si este se desplazara, cuidar que siempre haya redes en ventanas y balcones, que las estufas estén lejos de su alcance, las escaleras con puertas cerradas, los enchufes asegurados y las piscinas siempre con cerco.
- ★ Establecer acuerdo entre la madre y el padre para que los mensajes recibidos por la cuidadora no sean contradictorios.
- ★ No dar nada por sentado, es mejor comunicar de más que de menos y establecer un vínculo de buen trato y de mutuo respeto con quien va a quedar a cargo de nuestro hijo por tantas horas.

LOS DEBUTANTES

En el encuentro entre la madre y el hijo, hay dos protagonistas debutando. El recién nacido estrena una vida y aporta su cuerpo sensible. La madre, por su lado, sigue aportando su cuerpo, y además seguramente se ha llenado de información y ha consultado a profesionales que le han explicado cómo puede ser este nuevo mundo de la maternidad. Sin embargo, ambos están indefensos debido a la novedad. Están los dos en un nuevo mundo, con otras lógicas y sobre todo, con otro tiempo.

En el puerperio, el tiempo se torna lento, rutinario y cíclico, pareciera que dejara de fluir naturalmente, porque mamá y bebé deben entrar en ritmo y recién cuando esto suceda, las cosas empezarán a encaminarse.

Así como el embarazo requiere alrededor de unas cuarenta semanas para que el bebé nazca con buen peso y cierta madurez, el puerperio requiere también del paso del tiempo. Hay mucho que aprender, que acomodar y que armar y sólo puede realizarse de manera adecuada durante un lapso de tiempo no establecido. Nuestro psiquismo necesita tiempo para elaborar las situaciones nuevas y no podría vivir de golpe en golpe, soportando emociones tan intensas como lo es el parto. Por ello, es importante advertir que *el puerperio es un proceso que, en sus aspectos psicológicos, tiene una duración variable de mujer en mujer, de cultura en cultura, y que nunca es menor a un año.*

Ninguna mujer nace madre. La maternidad es una construcción que se lleva a cabo desde los primeros días en los cuales mamá y bebé son casi desconocidos el uno para el otro. No se puede ser madre antes ni después de tiempo, por ello se requiere que el niño nazca y se lo descifre, construyendo un vínculo día a día que dará como resultado una madre y un hijo. Ninguna madre nace sabiendo serlo, ninguna madre conoce el temperamento del bebé fuera de la panza y no se

puede prever cómo será el entendimiento entre ambos. Habrá muchos ajustes que hacer, habrá que saber qué manejo materno puede desarrollar cada mujer y habrá, sobre todo, que mirar con detenimiento quién es este niño: cuánto llora, cuánta tolerancia tiene a la espera, cómo se acomoda a la velocidad de su madre, cómo abre la boca para prenderse a la teta, cómo le gusta dormirse, qué posiciones prefiere, cuánto tiempo le lleva instalar el patrón de succión... Un mundo, muchos mundos.

A estas alturas, quizá sea necesario explicar brevemente cómo conformamos nuestra identidad los seres humanos. Lo hacemos lenta y paulatinamente, en interacción constante con otros y perteneciendo a diferentes grupos sociales.

Los seres humanos nos vamos construyendo. No es cierto que, determinados por nuestro origen, tengamos un solo destino posible. El desafío de la vida, el misterio y el azar hacen que podamos ir armando nuestra realidad. La maravilla de este desafío es que siempre se abren para nosotros múltiples opciones y que no hay un lugar adonde llegar, sino que lo que importa es el tránsito en sí. La maternidad y la paternidad nos abren a múltiples opciones para desplegar junto con nuestros hijos.

En el principio está mi madre, luego mi padre y posteriormente todos los demás actores sociales de mi vida. A medida que voy creciendo, voy saliendo del ámbito materno y del mundo paterno y comienzo a interactuar con tíos, abuelos, cuidadores, maestros, amigos, otros padres, otros mundos.

Cada grupo al que voy perteneciendo construye una parcialidad de mi identidad, a la vez que yo construyo ese espacio con mi presencia. El mundo y yo interactuamos y nos atravesamos mutuamente.

Lo que yo soy en cada grupo social, formará parte de mi iden-

idad. A la vez, mi identidad moldeará ese grupo. Cada parcialidad de lo que yo soy en cada grupo de pertenencia aporta una parte a mi Yo.

La riqueza de la vida hace que usualmente pertenezcamos a diversos grupos a la vez, a partir de que trabajamos, tenemos pareja, amigos, deportes, hobbies e intereses diversos. Todos estos mundos juntos hacen de mí quien soy, me definen y también hacen que se espere algo de mí.

Estos espacios sociales construyen un pedacito de mi ser. No soy el mismo/la misma en todos los ámbitos. Así, alguien puede ser el más presente en una familia de origen y, al mismo tiempo, el más ausente en la pareja.

Puedo ser atento a mi vida deportiva, adicto al trabajo y desatento con las amistades. Y sigo siendo yo, el mismo y diferente en cada espacio, en cada tiempo.

Resulta esperable que entre todas estas parcialidades de mi identidad, haya una totalidad con determinada coherencia y armonía para llevar adelante la vida de la mejor manera.

Cuando nacemos, traemos un cuerpo sensible y un psiquismo incipiente que va a desarrollarse primero en vínculo con mi madre y luego, con mi padre. Después vendrá el resto del mundo y sólo de manera lenta y paulatina se formará mi aparato psíquico completo. Este es el último tejido que los seres humanos armamos, a diferencia de los animales. Y este proceso se lleva a cabo en la vida extrauterina.

No nacemos siendo quienes somos, nos vamos construyendo. Tampoco estamos determinados para siempre y de un modo único. Las experiencias de la vida nos van dando la capacidad de cambiar, a veces dentro de un proceso y otras, de manera repentina y accidental.

Este proceso de construcción de la identidad ocurre a medi-

da que vivimos, por eso, casi no percibimos que vamos cambiando y siendo otros con cada acto.

La identidad es susceptible a cambios porque se va conformando al experimentar nuevos episodios vitales.

Volverse madre o padre supone procesos de gran movimiento para la identidad. Por eso no podemos determinar en qué momento uno se convierte en tal. En el lento transcurso del embarazo, el psiquismo se va preparando para asumir nuevos roles, pero sólo de manera imaginaria.

Es con la llegada del bebé real y durante el proceso de crianza, cuando una mujer y un varón se van transformando en padres. El niño nace y comienza un proceso de vinculación que llevará toda la vida; a ese proceso lo llamamos crianza.

Criamos a nuestros niños y nos vamos construyendo como padres. Con cada hijo que nace, el proceso se reanuda. Nunca soy el mismo padre para todos mis hijos, porque vienen a mi vida en tiempos y espacios diferentes.

MUNDO INTERNO Y MUNDO EXTERNO

Nuestro Yo es una estructura compleja, tardía en la evolución, que tiene la característica de estar en contacto, por un lado, con la realidad externa y, por el otro, con aspectos inconscientes, ambos a la vez. Para poder mantenerse a salvo, el Yo debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse al entorno y lo suficientemente sólido para no desarmarse en cada proceso de cambio.

El psiquismo enfrenta un doble desafío. Por un lado, la realidad externa es cambiante y dinámica. Al estar relacionados con otros seres, dependemos en parte del funcionamiento de otras vidas. Ante cada modificación de la realidad que el Yo encara de manera consciente, deberá ir haciendo ajustes pa-

ra adaptarse a la realidad en la que se encuentra.

Por otro lado, el Yo tiene un vínculo estrecho con aspectos inconscientes que le demandan otro tipo de trabajo, ya que con ellos debe convivir del mismo modo como convive con la realidad externa.

Todos hemos sido niños, hemos sido educados y en tanto hemos crecido es inevitable que haya en nuestro inconsciente aspectos vividos de manera pasiva. De alguna manera, todos hemos padecido una infancia, nos han reprimido al educarnos, nos han vuelto seres sociales con reglas que cumplir y nos han enseñado a domar nuestros instintos como condición para formar parte de nuestra cultura. Que nos críen conlleva cierta violencia en la medida en que dependemos de la interpretación que nuestros padres hagan de nuestros pedidos y esa interpretación puede no ser ajustada a lo que en realidad necesitamos.

Con la llegada de un niño, la realidad cambia y muchos aspectos inconscientes se despiertan y reaparecen a modo de fantasmas. A menudo aparecen ideas que se viven como ajenas, como si las estuviese pensando otra persona. Por ejemplo, la extrañeza que puede experimentar una madre frente a su bebé, el bebé que ama, pero el que también le ha quitado parte de su vida.

La infancia padecida cobra carácter de realidad psíquica, a veces de manera dominante. En empatía con ese bebé y con la indefensión que nos muestra a cada segundo, aparecen recuerdos que no sabíamos que teníamos. Algunas veces esos recuerdos pueden perturbar tanto a una madre o a un padre, que se les dificulte la relación con su propio hijo. Si eso sucede, es recomendable hacer un trabajo terapéutico para abordar esos recuerdos y ayudar a que los nuevos padres puedan pasar de una infancia padecida por ellos a una infancia mejor para sus hijos.

Siempre hay otra infancia posible para nuestros hijos, distinta de la propia porque se da en otro tiempo, otro espacio y con otros actores.

La niñez que me tocó en suerte no supone que deba repetirse para mis hijos. En sí, el concepto de repetición merece ser revisado ya que es físicamente imposible que los acontecimientos sucedan en los mismos términos. Siempre existen opciones y alternativas posibles, y además tenemos injerencia en aquello que construimos o no. Y no debemos olvidar que el azar también juega su papel. Los recuerdos vienen del pasado para mostrarnos qué podemos hacer ahora y en adelante, para enmendar aquello que no funcionó antes para nosotros.

Hay que arrancarle al pasado esa infancia padecida y producir una nueva y más saludable para el futuro, usando los recuerdos como guía de lo que no sería bueno reproducir. Esto requiere trabajo con uno mismo, con los recuerdos muchas veces dolorosos. Es necesario un fuerte compromiso para dejar en las generaciones venideras mejores experiencias.

Curar la infancia que nos tocó vivir quizá suponga pasar de una posición pasiva y sufriente a una activa y más plena, para nuestros hijos y para nosotros. Ir cicatrizando viejas heridas infantiles a través de la crianza de los hijos, dejando en ellos lo mejor que se pueda, incluido el propio narcisismo que reclama protagonismo.

Volverse padre es descentrarse y enfocarse en las necesidades que trae el recién nacido.

He sido testigo de muchos procesos atravesados por nuevos padres quienes trabajaron de manera muy comprometida en la crianza de sus hijos, aún sin haber transitado las mejores

infancias posibles. Que una persona no haya recibido la contención esperable o que haya madurado en entornos violentos no determina que deba replicar esos modelos padecidos. Al momento de criar, cada persona puede marcar tendencias pero de ninguna manera constituye la única opción posible.

Seguramente, para una persona que ha sido agredida de niño, lo que comúnmente llamamos violencia será algo corriente y usual porque ese fue el clima en el que transcurrió su niñez. Pero esa misma persona, al desarrollarse y crecer, tiene otras opciones porque la vida se amplía y van apareciendo nuevos modelos a los cuales también se puede mirar.

Un niño que no se siente contenido en su casa, puede ir de visita a casa de sus mejores amigos y ver allí otras formas de relación, puede mirarlas atentamente y es posible que le sirvan de modelo para su adultez. No todo niño golpeado tiene que ser necesariamente de adulto un golpeador, aunque seguramente le cueste mucho correrse de allí. Sobran los ejemplos de personas que han trabajado arduamente para crecer en mejores entornos porque, insisto, la vida se encarga de abrir nuevas y múltiples opciones.

El Yo es lo que nos permite presentarnos socialmente ante los demás. Está en íntima relación con aspectos muy internos de cada uno de nosotros y, muchas veces, se ve tironeado y se estresa. Otras, logra levantar mecanismos defensivos para poder subsistir y seguir adelante sin mayores dificultades.

Cuando un acontecimiento demanda al Yo mucho trabajo, este tiene la capacidad de realizar movimientos de apertura y de cierre. En los movimientos de apertura, cada pedacito de mi identidad, cada definición que yo tenía de mí mismo, se separa de las otras y toda la estructura se moviliza. Esto puede vivenciarse a través de sensaciones de desestructuración, vértigo o un simple desconocimiento temporario de quién soy.

La llegada de un bebé demanda a sus padres este movimiento de apertura y posterior cierre en su identidad. Este nuevo acontecimiento requiere que uno se convierta en algo que nunca ha sido: una madre o un padre para este niño que acaba de nacer.

A todo lo que yo he construido de mí mismo, debo pedirle prestado espacio, tiempo y energía para sumar un nuevo lugar dentro de la estructura. Ese nuevo lugar lo ocupará mi identidad de madre o de padre. Son estructuras que se van generando a medida que voy cumpliendo mi rol de tal durante el cuidado de mi hijo. Nunca ocurren antes de su llegada, ni después. Es durante el proceso de crianza cuando me construyo en madre o padre para ese hijo.

Así, se da un doble trabajo: uno para el afuera que es llevar a cabo la rutina básica de cuidados del bebé, y por otro, uno hacia adentro, el de la propia construcción como madre o padre.

EL INDEFENSO CACHORRO HUMANO

Ya dijimos que durante las últimas semanas del embarazo, en la mujer se insinúa una determinada hipersensibilidad. Luego, el parto la deja en estado de shock psicológico y en total apertura emocional. Sus hormonas comienzan a funcionar para sostener la lactancia y la preparan para que pueda disponer de toda su libido a favor del bebé.

Apenas se separa la placenta del útero, la mujer comienza su viaje por las aguas del puerperio.

Por su parte, el recién nacido desconoce todo acerca de la vida extrauterina. Su desarrollo alcanzó la suficiente madurez como para nacer pero no para enfrentar la vida del afuera.

El cachorro humano nace en estado de indefensión, en pura dependencia de otro y con un alto riesgo de vida. Cualquiera

otra cría tiene capacidad de desplazamiento para buscar una gota de agua que lo hidrate, si le hiciera falta hacerlo. El ser humano, en cambio, no llega al mundo con semejante autonomía.

Con un cuerpo frágil y un cerebro en vías de desarrollo, le demandará gran gasto energético saber quién es su madre y quién su padre. Para ello dispone de todo un sistema hipersensible que le permite conectar con la persona que tiene lo que a él le interesa: su mamá, que es quien posee las tetas que le van a aportar el alimento para sobrevivir.

Los sentidos de un bebé son exquisitos. Los olores, los sonidos, las frecuencias de respiración, los ritmos cardíacos que lo rodean, lo que ve, le sirve para ir conociendo el mundo e ir formándose una “idea” sobre él.

Desde recién nacido, el bebé se arma su propio mundo, asimilando y acomodando la realidad que lo rodea. Trabaja arduamente a favor de ese proceso y rápidamente incorpora elementos del mundo que lo circunda. Elabora esquemas, primero básicos luego más complejos, que le permitirán ir conociendo la realidad. Más tarde asociará esos esquemas entre sí y su mundo interior ganará complejidad.

El bebé no habla y para conseguir lo que necesita depende de que su madre interprete lo que él está pidiendo. Debe conocerla, saber cómo huele, cómo habla, cómo se mueve. Debe aprender cómo se escucha su voz afuera de la panza y cuán rápida es en sus movimientos.

Este niño dispone de su piel como órgano más desarrollado, más extenso y más sensible. Rozando la piel de su madre, construirá una idea de la suavidad o de lo áspero.

Imaginemos, entonces, la siguiente situación:

Ha pasado el parto. El bebé registra, por vez primera, una

sensación extraña que viene desde su pancita. Es una especie de acidez, que le molesta hasta el dolor. Nunca lo vivió, no sabe qué hacer ni cómo luchar para que calme, entonces llora. Su madre, conmovida, decodifica su llanto como hambre y entonces asiste casi torpemente al niño. Son los dos nuevos en esta experiencia. Seguramente, sea esta la primera vez que el bebé se encuentre con el pezón de su madre y la primera para ella en ofrecerle el pecho como le han enseñado. El niño deberá reconocer el pecho de su madre, olerlo, saber cuán grande es, adecuarse a él, tratar de prenderse sin que se le escape y succionarlo. Su instinto se lo indica y cuenta con una boca muy pequeña que ensayó la succión en la panza pero debe madurarla ajustando sus movimientos en cada encuentro con su madre.

Ella, la madre, también es nueva en esto. Trata de prender al niño y le duele. Este no abre lo suficiente la boca y el pezón está sensible. El bebé y la mamá ensayan y se equivocan, vuelven a intentar una y mil veces hasta que lo logran. En el próximo encuentro, seguramente ambos adquieran algo más de experiencia y puedan lograr optimizar el tiempo, hasta que un día lleguen los dos a ser expertos en la tarea de la alimentación.

En este breve relato, la madre y el bebé tienen la primera vivencia de encuentro boca-pecho. Así es como se alimentará el niño, si la madre elige amamantarlo. En esta primera vez, ambos deben conocerse, ajustarse al otro y aprender una técnica. Cuentan con el instinto, pero les falta tiempo de convivencia, de vínculo, de encuentros que les brinden experiencia.

Bien guiados por profesionales expertos, que acompañen amorosamente, y con apropiado sostén emocional de sus allegados, lograrán el ajuste adecuado.

Por un lado, hay una madre hipersensible y por otro, un bebé en las mismas condiciones, dispuesto a desplegar su gran in-

teligencia sensorial para acercarse a quien le salvará la vida. Ambos, en extrema conexión emocional, sin palabras, con códigos diferentes, pero juntos en la misma emocionalidad.

SINTONÍA MAMÁ-BEBÉ

La mamá y el bebé comparten el mismo estado de indefensión. El acto del parto los ha dejado hipersensibles. El milagro de la vida les ha atravesado el cuerpo a ambos y ya no son los mismos. Con toda la biología a favor, con una nueva etapa hormonal a disposición del alimento del niño, la madre ingresa así al estado de puerperio.

Una mujer que acaba de dar a luz, está puerpera sencillamente porque es el estado que necesita para poder conectar con su bebé. Si ella no lo hiciera y nadie cumpliera esa función, su bebé no sobreviviría.

Como el niño tiene menos herramientas, es la madre quien entra en el mismo estado emocional que su bebé. Los une la hipersensibilidad, que es el ingrediente fundamental para que ambos se encuentren.

Cuando este estado sucede, el niño está a salvo. Se inicia un vínculo privilegiado entre madre y recién nacido que es el colchón para el despliegue de la emocionalidad de ambos.

Sólo en estado de puerperio, una madre puede entrar en sintonía con su bebé. Y por supuesto, el puerperio involucra todas las áreas del ser.

Se está puerpera con el cuerpo, con el psiquismo, con el alma y con la historia que cada mujer se ha contado de y a sí misma. Con su infancia, con el saldo que le haya quedado del pasaje por el campo materno y paterno, con sus fantasías y sus duelos.

Por ello, es una reducción casi imperdonable que se conside-

re la duración del puerperio sólo los primeros cuarenta días posteriores al parto.

Durante esta etapa, hay una mujer a la que se debe mirar, contener y esperar. Ella ha tenido la generosidad de prestar su cuerpo para dar vida y merece que la entendamos. Tiene miedos, cree que no va a poder con el bebé, siente que todas las demás mujeres lo hicieron mejor que ella y que sólo a ella le cuesta tanto.

Le contaron lo lindo de la historia, la parte rosa del cuento. Le dijeron que era casi como jugar a las muñecas. Ella, en cambio, siente que le duele el cuerpo, que rápidamente debe pasar la libido de sus partes bajas hacia las tetas, que le duelen y se le endurecen. Le han contado que el amamantamiento era placentero pero a ella le duele. Pasan los días y siente cansancio y que la mayoría de las veces fracasa en sus intentos. El bebé llora y ella no sabe si ha comido lo suficiente.

Los comienzos son duros para todas las madres. Y, para colmo, no tenemos autorización cultural para decirlo. Si hemos dado a luz a un niño sano, a las mujeres se nos exige que experimentemos la felicidad más grande del mundo, sin tristezas ni dolores. Bajo esta exigencia, se desconoce que la maternidad se construye, como todas las relaciones humanas, de manera lenta y paulatina, asumiendo que fallaremos cuantas veces sea necesario hasta adecuarnos mutuamente con el niño.

Sólo en el ensayo y error, mamá y bebé se irán ajustando. Aprendiendo quién es este bebé, conociendo quién es esta mujer a la que llaman “mi madre”, ambos partícipes de esta diada lograrán llegar a buen puerto.

El puerperio es esto. Etapa de ajustes en estado de hipersensibilidad, aún con riesgo de vida y en un tono emocional compartido por mamá y bebé que se extenderá por mucho más tiempo del que el entorno está, generalmente, dispuesto a es-

perar. Es un estado alterado de la consciencia y de la sensibilidad que suele asustar porque aparecen fantasmas muy antiguos que no hemos terminado de procesar y porque nos obliga a construir una identidad que, al ser nueva, provoca temor.

TODO A SU RITMO

Los trabajos demandan y las licencias se terminan. Algunas personas están apuradas porque el niño se escolarice antes de tiempo y hay maridos que reclaman que sus mujeres vuelvan a ser las que han tenido.

Otra vez, como en el embarazo, el tiempo se vuelve laxo. Ya dijimos que durante el embarazo hay tiempo para procesar; los cambios son paulatinos; el cuerpo y la cabeza mantienen un ritmo parejo. El parto rompe esa disposición temporal e irrumpe.

La diferencia entre embarazo y puerperio reside en que en el primero, el bebé está dentro del útero materno y la madre imagina un niño. En el puerperio, en cambio, ella tiene al niño real afuera.

La mujer tiene que lidiar con lo que no imaginó y probablemente no le han contado de la maternidad. Pasan los días y muchas mujeres empiezan a sentir el encierro de estar solas en casa con un bebé que no les habla y que es pura demanda. Es tiempo de donar, de dar recibiendo muy poco. Seguramente, el bebé sonríe y la vida recobra sentido, pero el trabajo es arduo, es mucho, es casi ineludible y sobre todo, se es nueva en ello.

Pasa bastante tiempo antes de que una madre empiece a sentir que está haciendo las cosas bien.

Por otro lado, a medida que transcurren las horas y el bebé vuelve a necesitar nuestra total atención, el momento de en-

trega requiere dejar caer todo narcisismo. La mujer que se ha convertido recientemente en madre debe soltar su ego y tiene por delante la reconstrucción de su identidad.

Todo lo que hasta el día de hoy ella había construido como su propio mundo adulto, que le daba identidad y auto sostén, debe quedar suspendido hasta nuevo aviso, porque esa energía la necesita su bebé.

Mientras no tenemos hijos, la mayoría de las mujeres disponemos de gran espacio mental y dedicamos tiempo a nuestros mundos propios. Cuando ellos llegan a nuestras vidas, empezamos a pensar diferente para siempre.

Específicamente durante la etapa de puerperio, la mujer necesita disponer de la energía que antes utilizaba para desplegar su vida cotidiana y dedicarla a su bebé.

Toda la tarea de conocimiento del niño, el aprendizaje de la rutina básica de cuidados y de acomodación mutua, se desarrolla en detrimento de la vida personal que la mujer había construido para sí previamente al embarazo.

Si antes del nacimiento esa mujer llevaba una vida rica en vínculos y actividades que ella apreciaba, con la llegada de su bebé deberá saber que momentáneamente la perderá. También es importante que sepa que esos tiempos volverán y ella va a recuperar la vida de entonces. Que seguramente los entornos la estarán esperando y que será ella quien revise qué actividades siguen despertando su interés y cuáles ya no.

Porque ella volverá otra.

Durante el puerperio, otro gran trabajo para la mujer que ha devenido madre, es construirse una nueva identidad. Volverse otra con ella misma, ahora madre.

El proceso de reconstrucción de la identidad de una mujer que se ha vuelto madre es indefectible. Les pasa al 100% de las mujeres, ya sea que decidan atravesarlo con consciencia o con menor registro.

A cada una de las partes que antes le daban identidad, que la ayudaban a saber quién era y la sostenían día a día, ella ahora debe sumarles una nueva: el ser madre.

Esta construcción se da siempre en vivo y en directo con el bebé en pleno desarrollo y en presencia de su demanda constante. No puede hacerse antes ni después y es un proceso largo, lento y vertiginoso a la vez.

El alma tiembla; los prejuicios caen y aparecen fantasmas. La niñez se ha hecho presente nuevamente, sólo que de otro modo para la mujer: ahora ella es la madre y ya no la niña. Seguramente, si muchas veces se sintió víctima de su madre, ahora tendrá dudas: ¿pasará a victimaría de su propio/a hijo/a o hará todo lo contrario? ¿Será capaz de curar su propia infancia para pasar a ser la madre que siempre fantaseó ser?

LA HISTORIA QUE NOS CONTARON Y QUE NOS CONTAMOS

A medida que criamos a nuestros hijos, nos vamos convirtiendo en padres y en ese momento de apertura del psiquismo entramos en nuestra propia historia personal. Aparece la madre interna, que es el saldo de la experiencia con mi propia madre. Asoman nuestras experiencias más primitivas, nuestra indefensión de la niñez y la historia de nuestros padres.

Es inevitable que durante estos tiempos busquemos modelos, intentando repetirlos o, por el contrario, huyendo de toda repetición posible. Tememos ser tal o cual cosa, como nuestros padres lo fueron con nosotros. A su vez, los familiares comenzarán a comparar nuestros nacimientos con el del bebé.

Todos los seres humanos necesitamos contarnos una historia sobre nuestra vida. Como un cuento, vamos armando un pasado, un presente y un futuro en relación con esa historia personal. Es importante que esto suceda, porque permite ubicarnos en tiempo y espacio, armarnos una cronología, explicarnos las causas y las consecuencias de los hechos sucedidos. Nos tranquiliza tener un libreto y haber analizado las razones de nuestra situación actual.

Sucede que esta historia personal, mía y de los míos, explica sólo una parte del todo. Las versiones personales son siempre subjetivas y en ellas suele haber culpables y víctimas, oprimidos y opresores, dependiendo de quién la cuente en el contexto familiar.

Las dinámicas de una familia y sus historias tienen una importancia relativa. Frente a la potencia que es el hecho de dar vida, todas las historias se desvanecen. Al ser un momento de alta conexión con la propia esencia, se presentan cuestiones mucho más ontológicas que las propias versiones de la vida. Nuestro mundo entra en cuestionamiento y damos entrada a otros mundos posibles, algunos de los cuales tomaremos y otros descartaremos.

El nacimiento es pura potencia de vida latiendo y a punto de desplegarse hacia infinitas posibilidades. Es breve e intenso, ya lo dijimos, y difícil de procesar debido justamente a su fuerza. Un breve instante en el que la vida separa dos cuerpos, haciendo nacer biológicamente a uno de ellos y adentrándolo en una lógica de vida diferente de la intrauterina. Pasaje del interior hacia el afuera, lo que se impone son los pujos, los desprendimientos, la situación de trance y finalmente, el nacimiento. Este momento es único e irrepetible y es una de las pocas veces en que se asiste a la crudeza de la vida en todo su esplendor.

¿Qué fuerzas contribuyen para que gane la vida ante el riesgo

que supone un parto? ¿Qué asiste a una mujer para que conecte con la hembra que ella es y quiera pujar? ¿Qué fuerzas ayudan al niño que tiene un cuerpo tan indefenso para que pueda atravesar semejante momento?

Quizás sean preguntas muy pretenciosas, pero me animo a pensar que en cada nacimiento la madre y el niño se abren y son atravesados por una línea pura, fuerte e intensa que es la línea de la vida. Una línea de la que todos estamos hechos en tanto seres formando parte de un todo, que es la vida. Cuando una madre y un niño naciendo prestan sus cuerpos para que la vida los penetre, se vuelven sobrehumanos, actores manejados por la fuerza de la vida, que en sí misma excede las historias personales. Ella es mucho más que nosotros, que sólo somos una parte de ella.

Al narcisismo humano le cuesta muchísimo entender este concepto porque cuando un niño viene al mundo, su vida es más importante que la de sus padres y porque su llegada implicó un contacto directo con fuerzas impersonales.

Los varones que han visto a su mujer pariendo, no pueden creer lo que ella ha hecho. Hombres muy conectados con esta potencia de vida, me han relatado el respeto y la admiración que han sentido por sus mujeres después de verlas parir. Se trata de la potencia de la mujer, de lo femenino, pero también es más que ello. Es pura potencia de vida, sin distinción de sexo y sin historias personales.

A la hora de pujar y parir y de implorar que me asista la vida, ¿cuánto importa si soy hija única o de familia numerosa? ¿Qué importa si tengo mucho o poco dinero, si me han querido o no, si soy linda o delgada?

Seguramente, algo de la historia personal nos ubique en determinados lugares y no en otros. Por ejemplo, si una mujer tiene acceso a un sanatorio privado, será por su buena con-

dición social y económica, en oposición a una mujer sin tales medios que quizá vaya a parir a un hospital público. Estas situaciones marcan una diferencia y realidades distintas, pero a la hora del pujo, no importan las historias ni las situaciones personales.

En la sala de partos, lo que sucede es del orden de lo milagroso. El milagro de la vida que se manifiesta a través de mi cuerpo y el de mi hijo naciendo. Nos asisten fuerzas que ya no son del orden de lo humano, sino que son la expresión de potencias en estado puro. Cada mujer tendrá sus modos, su personalidad, su estructura psíquica y sus propias fuerzas con las que entrará a sala de partos. Pero además de ellas, acuden fuerzas de otra dimensión, que pertenecen a la humanidad toda. Ellas se suman a las fuerzas individuales de cada mujer y la llevan hacia otros planos desde donde parir.

Por eso, una mujer dando a luz jamás estará sola. Ella está unida a las mujeres de su historia personal y a toda la historia de la humanidad. Las fuerzas de todas ellas la acompañan, además de los médicos, la partera y quien haya elegido de su entorno.

En un principio, durante el trabajo de parto y al entrar a las salas de parto o parto, las mujeres suelen apoyarse mucho en quienes las acompañan. Estar con alguien querido es muy reconfortante y suaviza los miedos. Durante el desencadenamiento de las contracciones, hay un momento en que la mujer se repliega hacia adentro y ya no le importa quién esté a su lado. Es como si ella soltara la mano de su compañía para aferrarse ahora a las fuerzas de la vida. Es en ese repliegue desde donde la mujer podrá hacerse cargo de su cuerpo, de sus contracciones, de sus dolores y sobre todo de pujar.

Seguramente, pasará el tiempo y yo me armaré una historia, otra más, que me cuente qué fue lo que sucedió cuando mi hijo nació. Pero siempre las palabras van a empobrecer lo

que el acto en sí realmente fue.

Al dar a luz a mi hijo, estoy dando vida, siendo un eslabón en una cadena de hembras pariendo, que perpetúan la especie, y estoy viviendo mi historia personal, todo a la vez.

Al volvernos madres, tenemos por delante el desafío de trascender nuestra historia personal hacia la historia de todas las maternidades posibles. Debo despojarme de mi historia de cómo y cuánto fui cuidada, de qué madre me tocó en suerte y del vínculo que hubiese querido tener. Alejar del horizonte todos los ideales que me indiquen qué se debe hacer y dar paso a todas las versiones posibles de la maternidad en mí.

Se dilata el cuello del útero para abrir el canal de parto y dar paso al niño quien presta su cuerpo valientemente para nacer. Se desestructura la identidad femenina, iniciando un proceso de transformación de esa mujer en madre. Se abre el alma hacia fuerzas de otro orden, abriendo paso a los dioses, la energía, los ángeles o a quienes nosotros creamos que nos asiste.

Por ello, decíamos al principio que al cuerpo físico que se embaraza lo acompañan siempre un psiquismo, una historia personal y un espíritu.

Cuando una mujer da nacimiento a su hijo, asistida por estas fuerzas y en plena conciencia de ello, pasa del parto como mero hecho fisiológico hacia el parto como un hecho espiritual.

Sólo tomando en cuenta esta dimensión que trasciende a mi madre, a mí misma, mi crianza, mi historia y mi cuerpo, entro en un plano impersonal en el cual no se trata de mi maternidad, sino de La Maternidad. Ya no importa la lucha entre mi madre y yo, sino la historia de las maternidades po-

sibles, de las cuales me puedo apropiiar para devenir la mejor versión posible de mí misma criando a este niño que he gestado y parido.

Para acceder al plano espiritual durante este proceso, hay ciertas condiciones que deberían darse, a saber: un trabajo previo hecho por esa mujer, una buena cuota de introspección o mirada interior y una total conexión consigo misma al momento de parir.

Con cada recién nacido, la vida triunfa y una mujer es bendecida como protagonista en esa victoria.

EL FIN DEL PUERPERIO

Con el correr del tiempo, no sólo el bebé irá creciendo sino que junto a él lo harán sus padres, y la identidad que quedó abierta y tan cuestionada al principio del puerperio, debería ir cerrándose para que los progenitores alcancen una identidad más estable en tanto padres de este niño. La rutina básica se va volviendo muy natural, todo se acomoda y cuando ello sucede, los fantasmas suelen alejarse o, al haberlos enfrentado, pierden la fuerza y ya no asustan.

Entonces las cosas van marchando mucho mejor y los padres olvidan lo arduos que fueron los primeros tiempos del bebé. Todo parece haberse encaminado: el niño crece y sería bueno que la mujer desarrolle mayor interés en su vida personal.

El puerperio empieza y es difícil, pero un día se termina y la mujer queda liberada para disponer de su energía y ponerla por fuera de las cuestiones netamente maternas.

A mi criterio, el que indica esto es el bebé con su maduración: cuando un niño adquiere la capacidad de desplazarse alejándose del cuerpo de su madre y cuando despliega cierta capacidad simbólica, buscará más a su padre. Entonces, el puer-

perio estará finalizado.

Como cada niño madura según tiempos diferentes, debemos esperarlo y respetarlo. Todos los niños sanos buscan a su padre y tienden a alejarse de su madre, quien debe dejarlo ir, debe desalojarlo para que se encuentre con su padre en calidad de primer representante del mundo por fuera de su madre. Es este movimiento el que le dará al niño una nueva opción en su vida, a la vez que le devolverá a la mujer espacios personales que había suspendido a favor de la maternidad.