



Villa Clara

De Cuba

Del Mundo

Cultura

Deporte

Ciencia y Técnica

Buscar...

Puerperio y maternidad: la hora cero de la mujer

Liena María Nieves

📅 17 Junio 2015



Salud

Sociedad

El santo oficio de la maternidad merece un altar de honor, y en el caso de las cubanas, podríamos sentar cátedra en materias que ni siquiera la ciencia puede esclarecer. En este tema de poco vale el nivel cultural de las embarazadas o las madres de estreno, porque la última palabra en decisiones, alivios y curaciones milagrosas proviene del patrimonio matriarcal que heredamos de esas parteras «de pelo en pecho», capaces de traer un niño al mundo así fuera bajo la luz de un mechero o entre los rezos de las comadres.

Del Autor

Al paso de leñadores, hipsters y metros

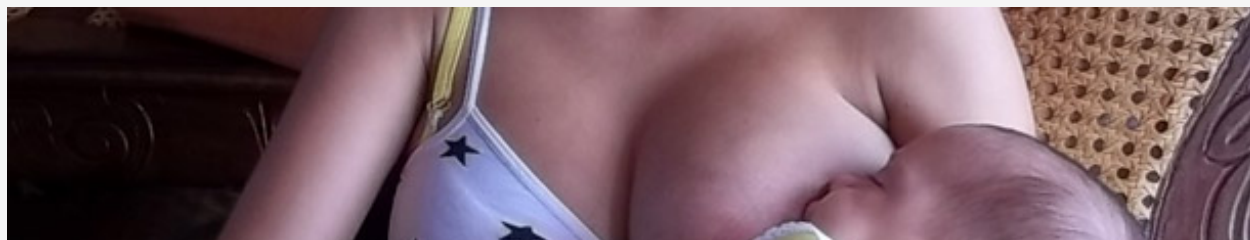
Promueven en Villa Clara creación de la Unión de Informáticos de Cuba

Consejo de Administración le toma el pulso a Villa Clara

Planta Mecánica renueva su tecnología e incrementa producciones

¿El futuro en cuatro horas?

Victorias





(Fotos: Archivo)



En esta Sección

Reconocen resultados de la ciencia en el país

Villa Clara será uno de los polos de la cirugía oncológica en Cuba

Oncólogos villaclareños activan agenda de discusiones

Adolfo Rodríguez Nodals: Primer cubano Honoris Causa en Ciencias Agrícolas

Condecora la Asamblea del Poder Popular en Villa Clara a científicos destacados

El embarazo también creó su propio ritual, en el cual la adivinación respecto al sexo del feto se erige como el monarca absoluto. Sobran inspiraciones y vaticinios —astrológicos, yorubas y teóricamente científicos—; se le prohíbe a la madre el uso de cadenas y collares, no sea que «propicien» la asfixia del bebé, y en el mismo sentido se sugieren y vedan alimentos y estilos de vida. Seamos sinceros: la palabra de la abuela pesa más que la recomendación del obstetra, y esa paradoja contiene más de experiencia que de misticismo.

Sin embargo, una vez que el feliz nacimiento nos colma con una criatura a la que adoramos como irracionales, la mujer viste un nuevo traje. En cuestión de horas, su rol de estrella decae al de amamantadora compulsiva, a quien se ha de rellenar con cuanto caldo, batido y brebaje estimule la producción de leche. Para ese momento se reserva el mito de no lavarse el cabello durante 45 días —en apariencias, y no sé cómo, evita que el parto se nos «suba» a la cabeza—, así como el reposo sexual en el mismo período, aunque en este punto las razones son obvias.

Perdón, no tan obvias, porque de serlo, la abuela *Macusa* no habría tenido dos

hijos en el mismo año. «Pasaron juntos toda la etapa escolar hasta la universidad. Parecían jimaguas, pues solo se llevan 11 meses: Mario Felipe nació el 9 de enero y Jorge Alberto, el 13 de diciembre. Eran otros tiempos, yo era ama de casa y no tenía información ni nada; las mujeres parían cuatro y cinco muchachos y eso se veía como algo normal.

«Sí te digo una cosa: solo Dios sabe los aprietos que pasé, porque mi esposo se iba a trabajar para mantenernos a todos y yo me quedaba con el par de chiquiticos. Los tenía que amamantar a la vez, aunque, con el dolor de mi alma, tuve que decidirme por el más pequeño. Claro que no me arrepiento, los dos son mis tesoros, ¡pero qué etapa tan dura!».

Michael y Anay proyectaban una familia pequeña, y cuando llegó Brenda, el cielo se rindió a sus pies. Sus ambiciones profesionales y las prioridades típicas de una pareja joven no acoplaban con el perfil de limpiar varias narices ni de sacrificar sus noches de sueño y amor. Bastó un descuido que ni siquiera pueden ubicar en su memoria, y tres días antes del primer cumpleaños de la niña, dos rubias preciosas llegaron a este mundo y demostraron que el diseño de la vida es imperfecto y terco, pero no indomable.

—¿Y no les pasó por la mente la opción del aborto?

—Hoy las miro y me espanta la idea, pero me aterró pensar en un segundo embarazo cuando apenas me recuperaba del primero. Con una bebé de tres meses y viendo cada vez más lejana la posibilidad de incorporarme al trabajo y a la sociedad, suponíamos que era la única solución viable. El médico fue el que lo aclaró: una cesareada no puede someterse a ningún tipo de aborto inducido, y menos en mi caso, con tan poco tiempo de operada.

«Fue un choque emocional que no sabría describir, unido a la preocupación de mantener otro niño, y cuando ya me adaptaba a la realidad y hasta nos alegraba la crianza maratón que vendría, el ultrasonido indicó que eran dos fetos. Como dice el refrán: al que no quiere caldo, ¡tres tazas! Si no me falló el corazón en aquel momento, ya no lo hará. Los hijos son una bendición, pero si no se comparten

responsabilidades y deberes, la mujer se sobrecarga y explota».

Madre es una sola, reza la sentencia, así que nunca serán suficientes los cuidados y precauciones con que se les privilegie, pues de su bienestar y seguridad depende la estructura familiar que la rodea. Las semanas posteriores al parto, conocidas como la etapa de puerperio, resultan críticas para la salud de la mujer —sometida al impacto de las hormonas, al estrés, el agotamiento físico y psíquico y a la revolución interna y externa de un cuerpo que intenta recuperar su estado original—. Sin embargo, la tradición establece que la lactancia constituye el objetivo supremo y que todo lo demás resulta importante, aunque secundario. Machista, ¿verdad?

La dinámica madre-hijo precisa de ambos por igual, así que la balanza no puede enaltecer a una sola parte, aun cuando se le considere la más expuesta y vulnerable. No se trata de mimos ni excesos, sino de un derecho humano y elemental. No obstante, los cuidados postnatales se demeritan en nombre de las obligaciones naturales de la mujer, forzada a elegir los pañales limpios por encima de su descanso.

Saldemos, pues, esta deuda con nuestras madres y con quienes planean serlo en algún momento; las «heroínas» también necesitan que alguien las salve.

ALGUNOS TIPOS DE «CUARENTENA»

El Congreso Estadounidense de Ginecólogos y Obstetras (ACOG), adscrito a la Organización Mundial de la Salud, elaboró desde el 2005 una guía de consejos útiles aplicables durante las seis semanas posteriores al parto o cesárea. Aquí van algunos para las lectoras de Sexendo:

- Puedes aliviar el dolor vaginal aplicando compresas frescas en el área inflamada, además de que debes extremar las medidas higiénicas. El aseo genital se realizará de tres a cuatro veces por día, escurriendo agua tibia sobre la zona y secándola luego, de

adelante hacia atrás.

- Para evadir los tan comunes problemas de estreñimiento durante la etapa del puerperio, deben consumir alimentos altos en fibra, como frutas, legumbres y verduras, e ingerir diariamente entre ocho y 12 vasos con agua y otras bebidas saludables. Evita las grasas, colorantes, comidas irritantes y propensas a producir flatulencias.
- Antes y después de amamantar, limpia con agua hervida los pezones y el área de la aureola del seno. Así protegerás al bebé de posibles infecciones y evitarás las tan dolorosas grietas. Sin embargo, puedes prevenirlas desde el embarazo realizando pequeños y suaves masajes con la punta de los dedos, tirando levemente del pezón e hidratando la zona con alguna crema.
- Si no estás lactando, usa ajustadores o sostenes firmes, pero de tela suave. Protégete del goteo con paños limpios que deberás cambiar cada vez que se mojen, y no sobreutilices las bombas o extraedoras de leche, pues solo aumentan su producción y provocan la inflamación y tensión de los senos. Un remedio más eficaz radica en la colocación de compresas frías.
- Descansa y duerme cada vez que tengas la oportunidad, solo de este modo la depresión puerperal y la recuperación física transcurrirán con la prontitud y normalidad necesarias.

Mamá en consulta

La Dra. Hilda Elena Rodríguez Mantilla, especialista en I Grado en Ginecología y Obstetricia y Máster en Atención Integral a la Mujer, ha lidiado durante casi tres décadas con las complejidades y asombros de embarazos y nacimientos. «Solo los que deciden ignorar cuán riesgoso resulta un parto, así sea eutócico (natural), o distócico (por cesárea), se atreven a menospreciar la obligatoriedad de los cuidados puerperales.

«Eso no lo inventaron las campesinas ni es cosa de supersticiones; están descritos en la literatura científica, y tanto la mujer como su familia deben comprender que su salud permanece en riesgo aunque todo luzca aparentemente normal».

La contracción paulatina del útero y la de- sinflamación de la vagina y el área perineal se extienden normalmente durante cuatro semanas e, incluso, más tiempo, ya que ello depende de individualidades fisiológicas y del estricto seguimiento de las indicaciones médicas. Incontinencia urinaria y fecal, senos hinchados y adoloridos, fuertes jaquecas, crisis de hemorroides y punzadas abdominales, se añaden a los frecuentes episodios de depresión puerperal, un estado que no coincide con las leyendas de madres histéricas que pierden el instinto y la cordura, sino que responde al extenuante ejercicio de lactar durante las tres cuartas partes del día.

—Tras dar a luz, ¿cuándo debemos preocuparnos por los métodos anticonceptivos?

—Inmediatamente, porque en cuestión de algunas semanas la mujer ya estará lista para mantener relaciones sexuales, y tanto sus órganos reproductivos como los cambios hormonales, podrían fomentar un nuevo embarazo. En el caso de las cesareadas, durante el llamado período intergenésico, o posterior al parto, no pueden utilizar ningún tipo de DIU o dispositivo intrauterino, por lo que se recomienda el condón, además, debido a que resulta el método más higiénico e inofensivo.

«Sin embargo, cada vez más mujeres solicitan que se les realice la salpingectomía o ligadura, pues manejan el falso concepto de que dicha cirugía clasifica como anticonceptivo. A muchas las seduce la idea de la mutilación definitiva y, por tanto, se sienten invulnerables, pero un proceder quirúrgico de esta clase solo se ejecuta cuando la madre cumple estrictos requisitos, como la edad, el número de hijos y su estado de salud».

—¿El aborto inducido resulta recomendable para quienes vuelven a embarazarse luego de un breve lapso?

—Tratamos de no potenciar esta aparente solución, aunque quienes parieron de manera natural llevan la ventaja en ese sentido. La mujer con cesárea no puede abortar, ya que está prohibido manipular un útero que apenas se recupera, y con una cicatriz tan profunda y comprometedora, la labor de un legrado o regulación menstrual podría provocar una perforación abdominal o una hemorragia masiva.



«Los especialistas recomendamos que se extremen las precauciones durante los primeros 12 meses; luego, si la paciente vuelve a concebir, debe ofrecer su consentimiento para someterse a un proceder abortivo, y esperar, asimismo, por la valoración previa e individualizada de un equipo de expertos».

—¿Cuánto hay de cierto en el mito de la lactancia como método anticonceptivo?

—Todo tiene su parte de verdad y, a la vez,



de fabulación.

Conozco innumerables casos que se volvieron a embarazar sin desearlo, porque suponían que, mientras estuvieran amamantando, no tendrían menstruación. Y, efectivamente, ello no resulta del todo incierto, dado que la succión continuada del bebé inhibe la acción hormonal que estimula la ovulación, pero el éxito depende de la regularidad de la lactancia.

«En el argot médico, dicha estrategia se denomina MELA (Método de la Lactancia y la Amenorrea), tiene un 98 % de efectividad y exige tres requisitos fundamentales: que solo hayan transcurrido de cuatro a seis meses después del parto y que la mujer aún no tenga su período menstrual; que la alimentación del bebé se base únicamente en la lactancia materna exclusiva, a libre demanda y sin momento fijo, y que las pausas entre tomas no superen las cuatro horas. Esta es una elección muy seria, ya que la persistencia de la amenorrea no constituye un indicador 100 % fiable y los óvulos pueden estar listos para fecundarse».

—Entonces, ¿qué tiempo se debe esperar antes de planificar otro embarazo?

—Dos años como mínimo, para que el útero se nutra y fortalezca y la mujer recupere su sistema inmunológico; antes de ese período, el propio bebé corre el riesgo de formarse dentro de un cuerpo que no le puede suministrar todo lo que su desarrollo demanda, pues hasta el primer año de vida, las defensas del infante dependen de la carga genética y los anticuerpos que se les inoculara a través de la leche materna.

«Crear una familia nunca debería considerarse como un mero acto de satisfacción personal, porque traer un hijo al mundo no solo implica amor y dedicación, sino incontables desvelos por su salud y plena realización individual.

«Se ha perdido mucho de perseverancia y seguimiento en un tema tan vital como la planificación familiar, ya que la preocupación solo recae en las necesidades del niño. Un embarazo azaroso compromete la salud física y psicológica de la mujer, perturba el balance de la familia desde perspectivas tan prácticas y urgentes como

la economía y, sin duda, puede boicotear su relación de pareja, pues el cansancio, la desvinculación social y la inactividad fuera del estrecho círculo de la casa y la crianza, limitan nuestras perspectivas y aspiraciones.

«El número de hijos no es el problema, sino las formas y momento que elegimos para tenerlos. En la Cuba de hoy, esos deslices son injustificables».

1

 Compartir

[Siguiete >](#)

[Añadir nuevo comentario](#)

COMENTARIOS

No se han encontrado comentarios

🚩 PERIÓDICOS PROVINCIALES

Escambray | 5 de Septiembre | Invasor | Girón | Adelante | Ahora | Guerrillero | La Demajagua | Periódico 26 | Sierra
Maestra | Venceremos | Tribuna de La Habana | Mayabeque

🚩 PUBLICACIONES NACIONALES

AIN | Cubadebate | Cubahora | Granma | Trabajadores | Juventud Rebelde | Prensa Latina

👤 Directora: Marelys Concepción Díaz

👤 Subdirector: Narciso Fernández Ramírez

📄 ISSN 0864-098X COPYRIGHT © 2014 PERIÓDICO VANGUARDIA

Se autoriza la reproducción parcial o total de trabajos de nuestro sitio, siempre que sea de forma íntegra y se acredite la fuente.