

El puerperio emocional

Monserrat Martín Martín (www.asistenciapsicologica.es)

La emociones en el periodo inmediato tras el parto cobran una importancia notable, los seres humanos somos seres emocionales y en los periodos de mayor importancia en nuestra vida, como es la llegada de una nueva o nuevas vidas a la familia, su comprensión, aceptación y manejo se hace imprescindible para vivir el momento como se merece. **Es necesario ser inteligente emocionalmente**, y qué mejor momento para empezar a serlo que la llegada de un hijo, es un regalo que nos haremos de por vida y un legado valioso a nuestros hijos.

El puerperio va más allá de los cuarenta días establecidos médicamente, la mujer no volverá a ser la misma mujer emocional de antes, y lo mismo le ocurre a la familia que les rodea, padre, hermanos, abuelos, tíos...

La atención principal que recibe la mujer tras dar a luz está enfocada en los aspectos más puramente fisiológicos, un seguimiento médico, pero el puerperio y la llegada de un nuevo miembro a la familia va más allá, que no por ser menos conocida o atendida, es menos importante, sino todo lo contrario.

El estado emocional de una mujer durante el puerperio es de vital importancia, el sistema nervioso central no atiende primero a la razón sino antes a la emoción, la supervivencia propia y la de los hijos toma el mando y las hormonas, como sucede durante el parto, tiene una importancia sublime.

Existe una disminución de los estrógenos y la progesterona muy importante tras el alumbramiento y se producirán un aumento importante de otras hormonas como la prolactina que facilitará la lactancia materna. La oxitocina, la hormona del amor y la reina del apego, sigue actuando como un reloj de cuerda impecable si se respeta el proceso, y por lo tanto la felicidad de tener al bebé en brazos es desbordante, mientras que por otro lado, la alerta es constante para garantizar la protección de la cría, todo esto y más, convierte **el puerperio en una bomba emocional que a veces es difícil de entender para el entorno más inmediato**, que también atraviesa su propio reajuste emocional.

Los roles de toda la familia cambian, y se modifican conductas, dejando de lado los papeles habituales de esposa o marido anteriores para centrarse en un nuevo guión escrito por un ser de pequeño tamaño pero de inmensa sabiduría con sus propias necesidades emocionales y físicas. Esto no es malo, aunque a veces sea causa de conflictos. **Trabajar la inteligencia emocional en este periodo es muy importante para que se viva de forma natural y satisfactoria**, el poder aceptar estos cambios con respeto, ver los cambios emocionales, los llantos a veces sin motivo, la fluctuación de la autoestima, comprendiendo a la nueva madre, al nuevo hijo o hijos, al nuevo padre y en definitiva a la nueva familia que se ha ido gestando durante nueve meses y ha nacido junto con el bebé. **El poseer las herramientas adecuadas es imprescindible, con el respaldo emocional que requiere el momento.**

La prioridad es el vínculo madre-bebé en la que el padre no queda desplazado sino que su papel es fundamental. **La inteligencia emocional dentro de la familia desde el primer momento de esta nueva estructura familiar es el pilar que sustentará las relaciones posteriores. Empecemos pues a ser inteligentes, se puede, si se quiere.**