



General | | Actualitzat el 28/11/2022 a les 10:39

# Tot el que necessites per cuidar la teva salut mental quan ets mare

*Consells de la psicòloga perinatal Paola Roig*

[inicicentrareport]Tenim molt clar que un part implica el naixement d'una criatura. Una criatura que tot just arriba a aquest món. Que tot just comença el seu camí. Però **sovint se'ns oblida que quan neix un nadó, també neix una mare**. Els nadons són acabades de néixer, i les mares també.

Es parla molt sobre què necessiten els nadons de nosaltres quan arriben a aquest món. Però és important poder parlar també de què necessitem les mares. Poder anar entenent què ens passa durant aquest període, per poder-lo viure de la manera més enriquidora i joiosa possible. Així que avui us parlo de les **quatre necessitats bàsiques** de la mare:

## [GotaVerdaPle] Al nostre nadó

Actualment s'accepta i s'entén que els nadons quan neixen el que més necessiten és a les seves mares. Però sovint s'oblida que les mares també necessiten els seus nadons.

Una dona que acaba de parir necessita tant el pell amb pell com el seu nadó. Necessita poder olorar-li el cap. Poder comptar els ditets de mans i peus. Necessita enamorar-se d'aquest nadó. Conèixer-lo i reconèixer-lo a l'altra banda de la pell. En tot això hi ha un component hormonal molt important. Mentre el nadó està en contacte pell amb pell, a l'olorar el seu cap, **la mare segrega oxitocina**, que és l'hormona bàsica de l'amor, del vincle, de l'enamorament. Hormona que a més a més, afavoreix la lactància materna.

[intext1]

A més d'un component hormonal, hi ha òbviament també un component emocional. Quan parim fa nou mesos que sentim al nadó a dins nostre. **El part és la primera separació** de moltes altres que vindran després.

És habitual que després de parir les mares sentin certa nostàlgia de panxa, de sentir al seu nadó dins d'elles. Han passat de ser un, a ser dos. I aquesta transició necessita un procés.

**L'exterogestació és important també per a la mare.**

Poder permetre's aquest temps d'adaptar-se a aquesta nova situació, d'aprendre, a poc a poc, a ser dos. Hi ha vegades que l'amor cap al nostre nadó neix només veure'l. Però d'altres aquest amor, es va coent a poc a poc. I està bé així. Hi ha amors a primera vista i amors a foc lent, i els dos poden ser igual de bonics i enriquidors. És justament per això que les mares recents han de tenir al seu nadó a prop. Per anar construint aquest vincle, al ritme que necessitin.

## [GotaVerdaPle] Recolzament

Com comentàvem, quan neix un nadó també neix una mare. I al néixer, estem tan vulnerables com un nounat. Tan suaus. Tan delicades. Durant aquest període necessitem que se'ns atengui, que se'ns cuidi. Estem sostenint una vida, i **necessitem que algú ens sostingui a nosaltres**, algú que s'encarregui de tota la resta per tal que nosaltres puguem maternar i reconeixem-nos en aquest nou rol.



---

Aquest suport pot venir de la nostra parella, però també pot venir d'una veïna, una amiga o la nostra mare. Recordo amb molta tendresa, la mare d'una amiga meva que li deia en el seu postpart "**Jo ara no sóc l'àvia, ara sóc la mare de la mare, i l'he de cuidar a ella**". I és així. La mare en postpart immediat no sol necessitar que li agafin al nadó. Necessita que la cuidin a ella. Que l'escoltin. Que li preguntin. Necessita ser el centre.

[intext2]

### **[GotaVerdaPle] Intimitat**

És bàsic disposar d'espais d'intimitat amb el nostre nadó i la nostra parella (si la tenim) durant el postpart. I amb nosaltres mateixes. Per poder connectar amb la nostra part més primitiva i deixar-nos endur per les onades del postpart.

**Per poder vincular-nos amb el nadó.** Per poder viure al seu ritme. Per poder estar suades. Tenir les tetes a l'aire si ho necessitem. Per poder nedar pels fluids del postpart sense preocupar-nos del nostre aspecte. Per poder anar cap endins perquè tot el de fora no importa. Perquè tot el de fora s'hauria d'adaptar a nosaltres, a la diada mare-nadó, durant un temps.

[noticiadiari]96/495[/noticiadiari]

És per això que **les visites solen molestar tant durant el postpart**. Tot just ens estem coneixent. Ens estem adaptant a aquesta nova realitat. No necessitem tenir la casa plena de gent 24 hores. Necessitem espais per a nosaltres. Per a gaudir-los i gaudir-nos.

### **[GotaVerdaPle] Autocura**

**Cuidar-nos per a poder cuidar.** Així de senzill i així de difícil. Mirar-nos a nosaltres mateixes amb el mateix amor i atenció amb el que mirem al nadó. Encara que de vegades ens costi. Posar atenció en nosaltres mateixes per a poder estar bé, recordant que estem connectades a les nostres criatures, i que per tant, si nosaltres estem bé, elles estaran bé.

Encara que costi, és imprescindible trobar espais per a nosaltres. Per a cuidar-nos. Això no implica necessàriament separar-nos del nostre nadó si no ens ve de gust. Cuidar-se pot voler dir moltes coses. Potser per a tu vol dir dutxar-te sola. O fer una classe de ioga amb el teu nadó al costat. Meditar una estona. Llegir un llibre. **Cadascuna sap el que li funciona.** Però és important que posem consciència en mirar-nos, entendre què necessitem i demanar-ho. Poder demanar és una eina fonamental del postpart.

Com veiem, el que necessita una nova mare és molt senzill, encara que en la nostra societat a vegades sembli complex. **Les mares necessitem que es confii en nosaltres.** En la nostra capacitat de maternar. De saber el que necessitem i necessiten els nostres nadons. De prendre decisions. Necessitem que se'ns deixi connectar amb la nostra intuïció. Ens necessitem les unes a les altres. Juntes i poderoses. [ficentrareport]