Quant dura realment el postpart?

No. El postpart no dura només quaranta dies. La psicòloga especialista en maternitats Paola Roig ens explica totes les fases d'aquest període

[inicicentrareport] Recordo perfectament la visita a la matrona després de la quarantena. Els famosos quaranta dies després del part. El que jo, en aquell moment, entenia que era el postpart. Recordo com aquella dona em va mirar i em va dir que em donava l'alta. Que ja estava. I recordo la meva cara i la meva sensació.

Per mi, allò no havia fet més que començar. Encara em feien mal els pits algunes vegades. De vegades encara em mirava amb estranyesa aquest nou cos quan veia la meva imatge al mirall. Sovint encara em quedava parada quan pensava que era mare. Què volia dir que estava d'alta? Ja estava? El meu postpart havia acabat?

Habitualment el postpart o puerperi és definit com el període que transcorre d'ençà que la dona ha donat a llum al seu bebè fins que el seu organisme torna al seu estat anterior. I tradicionalment aquest procés s'ha associat el postpart amb quarantena.

Aquesta definició té dues mancances grosses. La primera és que per a la majoria els 40 dies no són suficients per tal que sentin que han recuperat el seu estat pregestacional. El cos ha trigat nou mesos a arribar a aquest estat, i 40 dies semblen pocs per recuperar-se. Per altra banda, en aquesta definició queden fora tots els aspectes emocionals, part fonamental d'aquesta etapa tan important en la vida de les mares.

I si no són quaranta dies, quant temps dura? És difícil definir una cosa tan subjectiva com aquesta. Hi haurà tantes vivències com dones i criatures. La definició hauria de ser més àmplia i flexible, entenent que les diades mare-nadó són úniques i que cadascuna requerirà uns temps diferents segons les seves necessitats.

I si no són quaranta dies, quant temps dura?

Així doncs, cal ampliar la mirada, cal veure el puerperi com un viatge. Com un viatge que comença quan parim a la nostra cria i que comença a acabar quan aquesta comença a sortir de la nostra esfera emocional, quan la comencem a percebre com a més autònoma, quan nosaltres també comencem a sentir la necessitat de separar-nos i de tenir més espais propis.

Sóc conscient que aquesta definició és molt àmplia, sobretot, si estàs embarassada, encara no has parit, i vols saber una mica més sobre que és tot allò que t'espera després del part. I és que parlar, llegir i compartir sobre postpart, del que esperar, de com serà, de quant durarà és tan important com parlar de part. Per això avui vull entrar una mica més amb detall. Iniciem el viatge del postpart amb les quatre etapes que diferencia la psicòloga Esther Ramírez Matos.

[GotaVerdaPle] **Postpart immediat**

Són les 24 hores posteriors al naixement. Durant aquestes hores el que és quan les mares esperem trobar-nos amb el nostre nadó (i els nostres nadons amb nosaltres). Tot el nostre cervell, impregnat d'hormones com l'oxitocina i les endorfines, està preparat per rebre'l, per olorar-lo, petonejar-lo, estimar-lo, reconèixer i protegir-lo. De fet, els estudis científics més recents

confirmen el que moltes mares ja sabien, que durant aquestes 24 hores mare i nadó han d'estar junts. Han de ser respectats.

Hem d'entendre aquestes primeres hores com un període altament sensible, com el moment ideal perquè mare i nadó es reconeguin i comencin la transició de ser un a ser dos. Com comentàvem, tot el ball hormonal que hi té lloc és un clar protector d'aquesta relació que comença, d'aquestes hores tan sensibles, d'aquest postpart que comença i que suposarà la base de l'aferrament segur, fonamental pel nadó que arriba i per la mare que s'inicia a la seva maternitat.

[GotaVerdaPle] **Postpart primerenc**

És el que ocupa des del segon dia fins al final de la primera setmana. Aquesta etapa és una fase de transició per la mare i la seva criatura. El nadó comença a conèixer aquest món on ha arribat, i la mare, comença a adaptar-se a la seva nova identitat com a dona-mare i comença a conèixer tot el que això implica. És un període que segueix sent sensible i vulnerable, de fet, en moltes cultures es protegeix la mare durant les primeres setmanes. Oferint-li cures especials, deslliurant-la de tota tasca que no sigui estar amb el nadó i protegint-la de visites i compromisos socials.

És interessant saber que durant aquesta primera setmana és habitual que algunes mares sentin certa tristesa per l'embaràs ja finalitzat. Certa nostàlgia de la panxa, de sentir al nadó dins seu.

[GotaVerdaPle] **Postpart ampliat**

Comprèn des de la segona setmana fins al final de la quarantena. Durant aquesta etapa segueixen sent molt important la cura de la mare, el que en anglès es coneix com a "mothering the mother", maternar la mare. Hem de tenir en compte que la mare està sostenint una vida sencera. I ella també necessita que la sostinguin.

A més a més és habitual durant aquests primers quaranta dies seguir necessitant certa introspecció i tranquil·litat. A vegades, aquesta necessitat xoca amb les exigències socials, que ens estiren cap a fora. A tornar a fer vida normal. A rebre visites. A quedar amb amics i família. És important escoltar-nos, saber que sentim, el que necessitem, i fer-nos cas. Aquest és el nostre moment, i som nosaltres les que hem de decidir.

[GotaVerdaPle] **Postpart emocional**

Una dona es troba en aquesta etapa quan ja ha acabat el seu sagnat postpart (habitualment després de la quarantena) i el seu cos ha anat progressivament tornant a la normalitat. Amb aquesta realitat de certa tornada a la normalitat, cohabita la realitat psicològica. La mare està en total implicació amb el nadó i en el moment de màxima fusió amb aquest. D'alguna manera, la mare sent totes les sensacions i emocions del nadó com a pròpies i el nadó també sent les vivències de la mare com a seves.

A més a més, aquest període és també molt ric i intens en l'àmbit emocional, i pot proporcionar un gran creixement personal.

El final d'aquesta etapa depèn de cada dona, de cada diada mare-nadó. Com dèiem a l'inici no hi ha una data de finalització del postpart emocional. Hi ha dones que senten que arriba al voltant dels dos anys, més o menys quan la fusió mare-nadó va acabant. Però també hi ha dones que quan el seu fill de tres anys pren teta, encara se senten en ple puerperi. Així, més enllà de la quarantena, si encara estàs en postpart, només ho saps tu. [ficentrareport]