

CANO Y GALLARDO SRL

LAS MUJERES NECESITAMOS UN AÑO PARA RECUPERARNOS TRAS EL PARTO

El puerperio es el necesario período de recuperación que necesita la mujer después del parto. Lejos está que se pueda lograr en la famosa cuarentena. Un año o más es lo mínimo necesario.



La famosa cuarentena son los 40 días, aproximadamente, inmediatos al nacimiento del bebé. Con frecuencia se le confunde con **el puerperio, el período que necesitamos para recuperarnos tras el parto.**

El puerperio abarca más allá de las 6 semanas de la cuarentena. Es un proceso de recuperación física y emocional que necesita la mujer tras los 9 meses de gestación y haber dado a luz. Según distintos estudios y teorías puede durar un año a dos años, incluso tres.

Un año para recuperarnos tras el parto.- Una investigación del año 2015, encontró que *“las mujeres necesitamos por lo menos un año para recuperarnos tras el parto. Los cambios hormonales y físicos que vive el cuerpo de la mujer durante el embarazo, no cesan con el parto”*.

CANO Y GALLARDO SRL

El puerperio también implica cambios físicos y emocionales para adaptarse a la nueva realidad de ser madre. La investigadora entrevistó a mujeres de varios países que habían dado a luz y habían pasado de dos a tres semanas, tres meses, y de seis a siete meses después del nacimiento de sus hijos. Wray encontró que para **la mayoría de las madres lo ideal sería contar con por lo menos 12 meses de recuperación postnatal**. *“Las mujeres sienten que tardan más de seis semanas en recuperarse y deben recibir apoyo más allá de las seis a ocho semanas después del nacimiento”*, señaló la investigadora.

Mamá y bebé son una misma unidad emocional. El parto “rompe” la unidad física que fueron mamá y bebé durante los 9 meses de gestación. Aunque ya no son una unidad, siguen estando unidos emocionalmente y separarse toma su tiempo. **El parto fue una fuerte “desestructuración emocional” donde pasamos de ser una, a ser dos.**

La mujer de hoy, activa, ordenada, emprendedora, exitosa, tiene que pasar de la inmensidad de su mundo emocional al mundo concreto. Este último supone trabajo, dinero, y preocupaciones cotidianas. **No estamos preparadas, ni lo está nuestro entorno**, para hacer ese tránsito de forma segura, sin caer en la desesperación.



Es mucho el camino que aún nos falta por recorrer para reconocer las necesidades de la mujer recién parida y su bebé.