



FORMACIÓN ONLINE EN
*Lactancia
materna*

·y Salud Mental·
tercera edición



De Octubre de 2020 a Junio de 2021



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

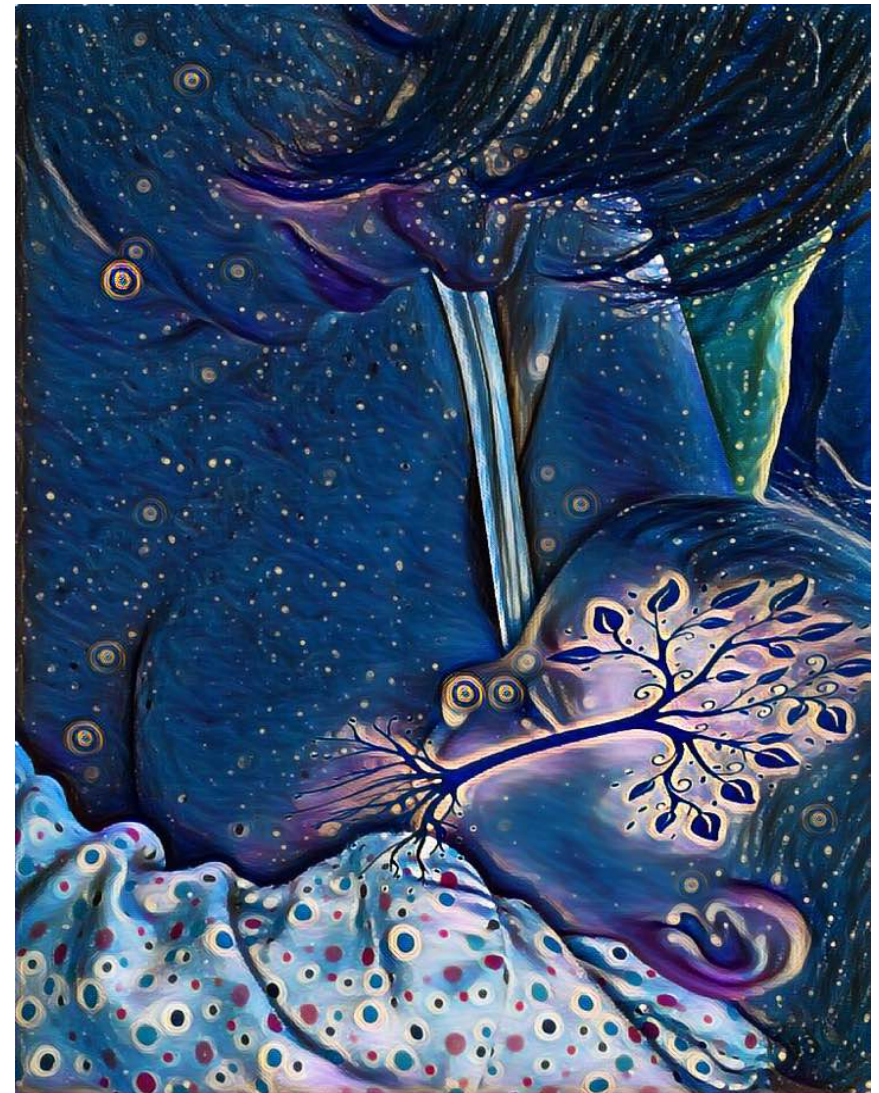


DISCLAIMER

- La información presentada en esta presentación es exclusivamente para uso personal de las alumnas y alumnos del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No puede ser colgada en la red ni reenviada. Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente (Ibone Olza, IESMP) y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.
- Este trabajo forma parte de un libro en construcción por lo que te ruego seas especialmente cuidadosa con el mismo. Es el resultado de infinitas horas de estudio y trabajo. Si lo comparto es con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje que en última instancia favorezca una mejor atención a las madres y los bebés.
- Gracias por tu interés y esfuerzo

PSICOLOGIA DEL POSPARTO TARDÍO

ESTHER RAMIREZ MATOS
esthermatos@gmail.com



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



“La psicología femenina incluye un profundo arraigo a la madre tierra, el ser una con la naturaleza es intrínseco al ser esencial de la mujer, y si este aspecto no se pone de manifiesto, la lactancia simplemente no fluye, no somos tan diferentes a los ríos, volcanes y bosques...”

Laura Gutman



TIPOS DE PUERPERIO

1. Puerperio inmediato
2. Puerperio temprano
3. Puerperio ampliado
4. Puerperio emocional



PUERPERIO AMPLIADO

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL





PSICOLOGÍA DEL PUERPERIO AMPLIADO

- Comprende desde el 8º día hasta el fin de la expulsión de los loquios, (fin de la cuarentena)
- Para el sistema sanitario es el fin del posparto de la madre
- La madre sigue cuidando de su criatura, pero... ¿quién cuida a la madre?
 - ✓ Falta de red tribal
 - ✓ Falta de apoyos socioeconómicos
 - ✓ Falta de conciencia de lo que se puede hacer para ellas



NECESIDADES DE LA MADRE EN ESTA ETAPA

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



1. SABER QUE ESTÁ EN UN PERÍODO SENSIBLE

Descanso, liberación de las tareas laborales y domésticas. Reclusión social temporal



Menor incidencia de la DPP en algunas culturas (Stern y Kuckman, 1983)

Mirando otras culturas: Uganda (ceremonia de salida), cultura maya, etc.



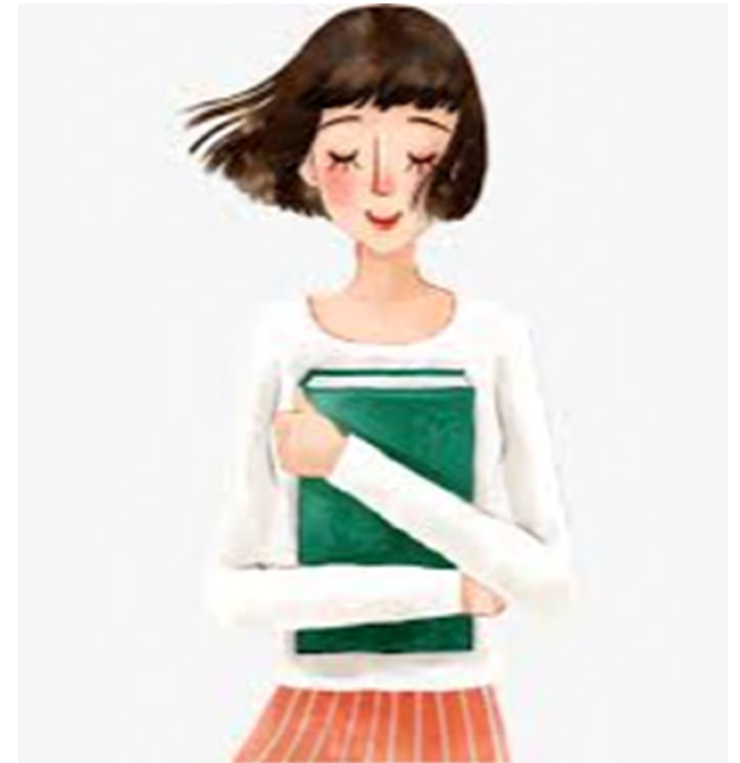
Así que la mujer puérpera requiere

- ✓ Ajustar sus **autodemandas** al momento que vive
- ✓ Centrar su atención en el **cuidado del bebé**
- ✓ **Conectar** con su propio cuerpo: identificar necesidades
- ✓ Aprender a **pedir** y a dejarse ayudar
- ✓ **Delegar** las tareas domésticas y el cuidado de los hijos mayores
- ✓ Un sistema de **pareja** informado, consciente y sólido que sostenga a la diada



2. VIVIR CON NATURALIDAD SU SANGRADO TRAS EL PARTO

- La **vergüenza** que viven algunas mujeres les acompaña en el posparto
- Hay una gran variedad de cómo transitar este sangrado a nivel mundial pero se comparte un cierto **tabú** que la industria utilizó para capitalizar
- Como lo que la mujer ha vivido cuando era una **niña** con respecto a su cuerpo, qué idea tiene de sí misma cómo mujer y de sus fluidos
- La simbolización del sangrado, “me vació”





Deconstrucción de las posibles ideas prejuiciosas sobre los fluidos y vivencia libre, natural y conectada



“Cosa de mujeres” tabú de la menstruación desde el punto de vista histórico (Eugenia Tarzibachi 2017):

No hace tantas décadas, las mujeres usaban retazos de telas para contener y enmascarar la menstruación. Éstos se manchaban, se lavaban, se escondían, se reutilizaban y se ocultaban otra vez. La invisibilización del sangrado -secreto femenino por excelencia- fue históricamente un mandato constitutivo del “hacerse señorita”



3. HACER EL DUELO POR EL EMBARAZO QUE YA NO ESTÁ

- Sucede en ocasiones, no siempre
- La madre puérpera manifiesta tristeza por no estar embarazada ya y no sentir a su bebé dentro
- Puede coexistir con la alegría de tener a su bebé en su regazo

Requiere
comprensión y
entendimiento como
un proceso de duelo

María 27 años madre primeriza: “ recuerdo despertar cada mañana durante el primer mes y tocarme la tripa añorando a mi niño dentro, no me malinterpretas, al verlo a mi lado me sentía muy feliz pero echaba de menos sentirlo bien adentro, sus movimientos y ser uno solo los dos, era muy raro...”



4. ESTABLECIMIENTO DE LA LACTANCIA

- Cada lactancia empieza desde el principio pero la psique de la mujer tiene memoria
- La lactancia es cuerpo, calor, contención, fusión, naturaleza animal
- Cada mujer lleva su historia de haber amamantado y memoria de su yo-bebé y de su lactancia





- Momento delicado. Dificultades de la lactancia

- Abandonos y razones

“la mayor tasa de abandono de lactancia se da por la creencia de que no tengo suficiente leche y/o no es de suficiente calidad”

- Empoderamiento



5. APRENDIENDO A CONOCER A LA CRIATURA

- La madre **decodifica** las señales de su bebé de acuerdo a las capacidades que adquirió en su historia personal, re significando el vínculo de ella como bebé con sus padres infantiles (Freire de Garbarino et. al., 1992). Es una relación de intercambios. La madre lo mira, lo oye, siente a través de su cuerpo los mensajes de su bebé, los interpreta y les da un sentido. Pone en palabras las necesidades de su bebé



- La mayoría de las madres refieren saber lo que les pasa a sus bebés si están en tranquilidad y sin influencias externas
- Los condicionamientos sociales afectan a las madres puérperas
- La mirada enjuiciadora les puede hacer dudar de su interacción con los bebés
- Las dudas, la culpa y la vivencia en el futuro:
“Si ahora haces esto.....algo horrible va a pasar”

*"Las palabras estorban
cuando las miradas hablan"*



6. CREANDO SU NUEVA IDENTIDAD COMO MADRE

- La mente de la madre da a luz a una **nueva identidad**. Cada mujer en su mente realiza un trabajo a partir del cual se convierte en madre, y dicho trabajo se convierte en una actitud maternal, una experiencia privada y profunda (Daniel Stern)
- La mayoría de las madres ya se sienten como tales estando gestando a sus criaturas, pero existen madres que necesitan el nacimiento de los bebés para esta tarea
- El convertirse en madres dará a luz a una nueva **actitud mental**



- La nueva identidad requerirá un tránsito de la anterior

De hija solamente



A madre que sigue siendo hija

Vivencia de duelo para algunas mujeres
De liberación para otras
En cualquier caso hay necesidad de
ajuste en la Familia de Origen





- Necesidad de ajustes de expectativas con la realidad



La nueva identidad puede requerir una forma distinta a la ideal soñada o fantaseada antes de nacer el bebé





Pospartos





Pospartos





7. EL ENCUENTRO A SOLAS CON SU BEBÉ

Incorporación de la pareja al trabajo

Algunas mujeres relatan soledad, miedo, angustia, duda de su capacitación para quedarse a solas con su bebé...



¿QUÉ OCURRE A NIVEL DEL SISTEMA FAMILIAR ?



CAMBIO DE CICLO

LA MIRADA SISTÉMICA

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



ETAPAS DEL CICLO VITAL DE LA PERSONA

- INFANCIA
- ADOLESCENCIA
- ADULTEZ
- EMPAREJAMIENTO
- CREACION DE LA PROPIA FAMILIA NUCLEAR
 - LLEGADA DE LOS HIJOS
 - HIJOS ADOLESCENTES
 - SALIDA DE LOS HIJOS DEL HOGAR
 - MUERTE DE ALGÚN MIEMBRO
- ENVEJECIMIENTO
- FALLECIMIENTO





CARACTERISTICAS DEL CICLO VITAL

- Los ciclos vitales familiares son **universales, normativos**
- Puede haber muchas variaciones
- Las crisis de cada etapa requerirán del desarrollo de habilidades de los miembros para encontrar un nuevo equilibrio
- Para el sistema familiar la maternidad es una **crisis**, ha de adaptarse, así como hace la propia madre
- ¿ Cuáles son las necesidades que tiene el sistema tras la maternidad?



NECESIDADES

- Clara **prioridad** de protección de la diada mamá-bebé
- **Protección** por parte del padre o compañera
- **Respeto** a la nueva identidad de la mujer como madre
- Ajuste de las nuevas necesidades y requerimientos a cada miembro de la familia nuclear
- **Ajuste** de la relación de hermanos, la madre sigue siéndolo de los demás hijos





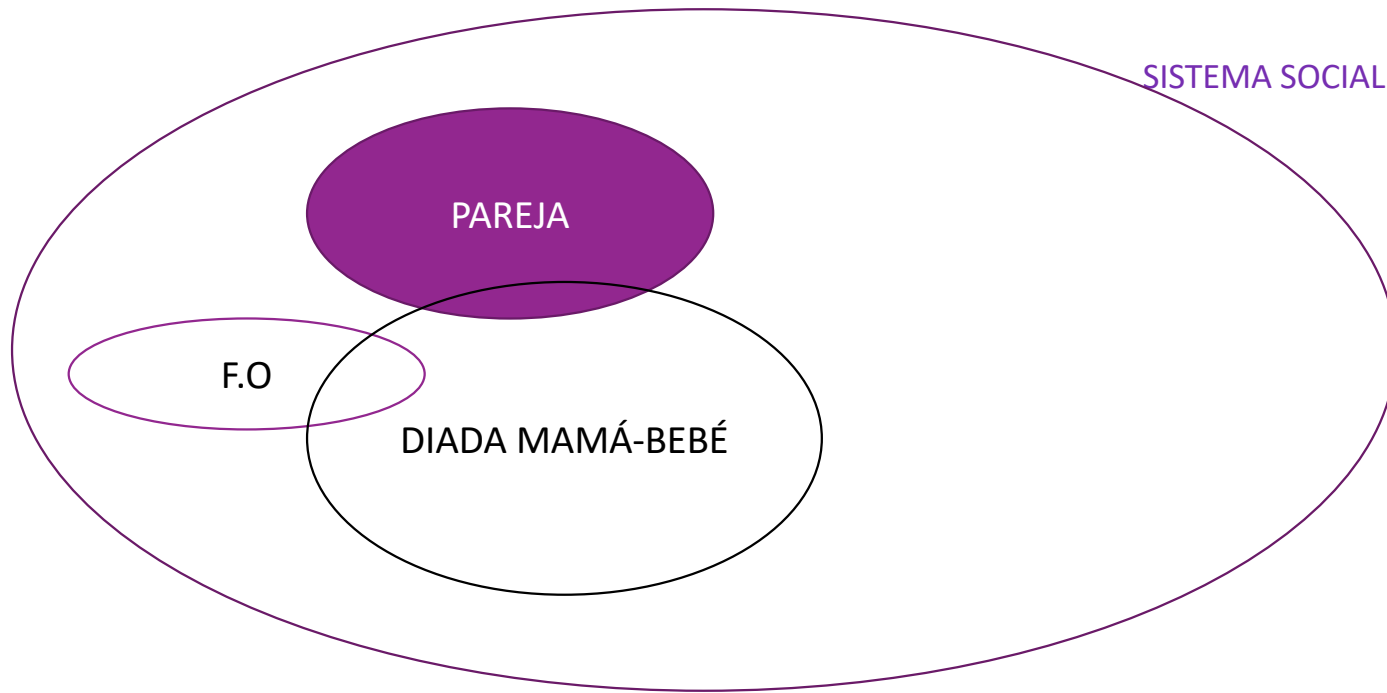
CON RESPECTO A LA FAMILIA DE ORIGEN



- El sistema de Familia de origen ha de reconocer y valorar el nuevo rol respetando
- La madre y la suegra



PERTENENCIA A VARIOS SISTEMAS





ATENCIÓN A SEÑALES QUE INDIQUEN

Disforia posparto

Trastorno de
ansiedad

Trastorno del estrés
pos traumático

Trastorno de
depresión pos parto

Trastorno adaptativo,
noticias que se
conocen tras el
nacimiento del bebé



PUERPERIO EMOCIONAL

“sólo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible para los ojos. Lo que hace más importante a tu rosa, es el tiempo que tú has perdido con ella”. A. de Saint-Exupéry. *El principito*

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL

1st-art-gallery.com
This watermark does not appear on the original image



PSICOLOGÍA DEL PUERPERIO EMOCIONAL

1. FUSION EMOCIONAL

- Aunque fisiológicamente la mujer recupera la normalidad el puerperio sigue
- La madre sigue en fusión emocional con su criatura

No hay fronteras entre el campo emocional de la madre y el campo emocional del niño, es decir, la madre siente todas las sensaciones del bebé como propias y el bebé también siente las vivencias de la madre como suyas. (Gutman,2010).



- La fusión emocional como facilitadora del autoconocimiento
- El encuentro con la propia sombra como describe Laura Gutman (Lacan)



Una ventana de oportunidad para viajar a su propia etapa primal y revisar aspectos de su yo-bebé. Transparencia psíquica





Testimonio....

- “Tras meses de experimentar el cuerpo propio como mío pero no mío, habitado por otro, y tras la experiencia intensa del parto, en el puerperio se vuelve al cuerpo propio, pero sin ser aún sólo mío porque sigue siendo del otro, sobre todo por medio del amamantamiento, fuente y medio para la vida de otro, y porque es de un sujeto que continúa sintiéndose una con ese otro



- Además, ese cuerpo propio ya no es el mismo que era antes de ser sede de otro. Esto lleva a sentirse otra, con otro cuerpo que no es el que se tenía antes ni durante el embarazo, y que se experimenta de una nueva forma, que no se reconoce, que se siente vacío, que duele y que también da felicidad en la plenitud de sensaciones como la de amamantar o sentirse deshecha, rota, desmontada, desestructurada, descontrolada.



- Al pasar de ser dos en el cuerpo de una, a luego ser una que a la vez es dos, viviendo en dos cuerpos, conectados de múltiples maneras, es mucho lo que hay que recomponer de sí misma, del modo en que me entiendo, del modo en que llevo mi vida. A la vez, la sensación de la presencia de un “ser animal”, presente desde el embarazo, se profundiza: desnuda, lastimada, suturada, chorreando e inundada de sangre y de leche, se es carne” (Ana Mora, 2009).



2. EL CANSANCIO

- Soledad en la crianza y manejo de las tareas del hogar más la criatura y otros hijos si los hubiera
- Manejo de los tiempos y el cansancio a largo plazo
- El sueño de los bebés y las crisis de crecimiento, la ayuda de la lactancia

Karl y colaboradores, describieron la experiencia de mujeres en posparto como un periodo de agotamiento, cambios fisiológicos, emocionales y de abandono por parte del personal de salud frente al apoyo manejo de síntomas, confort, descanso y adquisición de conocimiento. (2006).



- La respiración de los bebés que dormían con sus madres se sincronizaba con la de las mismas, permitiendo así que las fases de sueño del bebé estén más acopladas a las de su madre (McKenna y Mosko, 1994)
- Una mujer que tiene a su bebé con ella tiende a acomodar su ritmo al del él, de esta manera se favorece el descanso y la recuperación. El contacto estrecho con su bebé adapta su sistema digestivo, y cambia la conducta maternal (Winberg, 2005)





3. EL APOYO DE LOS GRUPOS

- El beneficio de la compañía de otras mujeres que las sostengan, escuchen, aconsejen e incluso apoyen logísticamente.

El apoyo social percibido es claramente una variable influyente para lograr bienestar psicológico (Coyne, 2003; Díaz 1990; Rodríguez-Marín et al, 1993).

“para criar un hijo hace falta una tribu entera”
proverbio africano

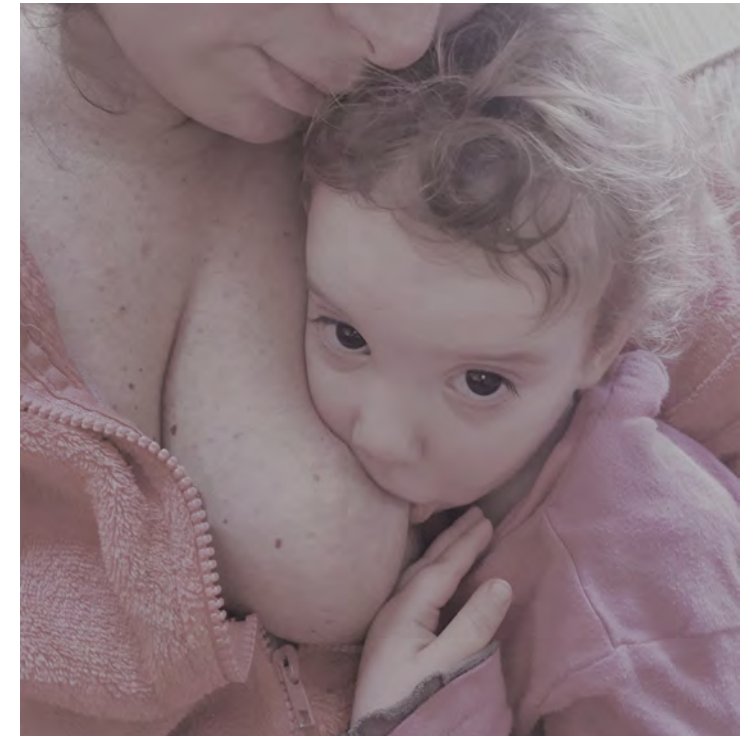
La tribu, una experiencia de más de 7 años

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



4. LA CONTINUIDAD DE LA LACTANCIA

- Decisión de lactancia prolongada o destete
- Inmersión en un espacio de conexión con la madre tierra
- Sobrevivir a la mirada exterior
- El trabajo con los prejuicios personales y del sistema social





- La unión boca-pecho, amortigua para el bebé la sensación de vacío que sintió al nacer y dejar de ser un solo cuerpo. Así el pequeño buscará ser con mamá, nuevamente, un solo ser, y paliar la sensación de angustia de separación que se inició con el nacimiento.
psicoanalista María Eslava de Ángel (2012)
- Las razones por las que una mujer da o no da el pecho son múltiples, al igual que los motivos por los que desteta o no. Biografía personal(eventos de sexualidad)
- Amamantar es un acto MAMIFERO, ocurre como lo demás, de forma natural en la mujer sin interferencias



5. La sexualidad

- Las hormonas sexuales están implicadas en la lactancia (prolactina y oxitocina)
- La madre tiene la libido desplazada, es muy normal que tenga escaso deseo por mantener relaciones sexuales con su pareja
- Amamantar es un acto sexual. El tabú del placer en la lactancia
- La lactancia materna es una experiencia sexual, en la que no solo las **glándulas mamarias** son **órganos erógenos**, sino que los ritmos producidos al amamantar poseen una calidad intensamente sexual. Esta sexualidad desconcierta y angustia a algunas mujeres y gusta a otras. (S. Kitzinger en su libro “La mujer y su experiencia sexual”)



- Muchas mujeres tienen angustia por su Imagen Corporal tras el embarazo y afecta su sexualidad
- Puede haber madres traumatizadas por un parto con violencia obstétrica (sensaciones de haber sido violentadas y/o violadas)
- Importante la información para evitar nuevos embarazos si la madre no lo desea. Método MECLA y tras los 6 meses otros métodos anticonceptivos





EL PADRE Y EL PUERPERIO DE SU MUJER

- Figura fundamental como sostén de la diada





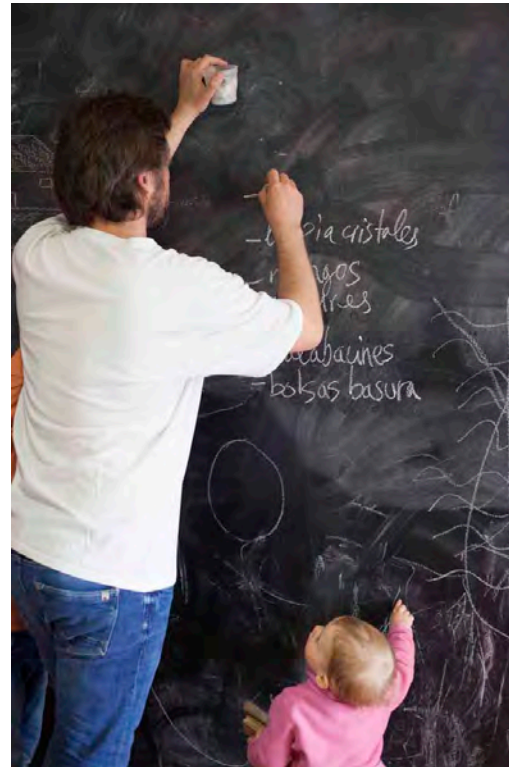
- Hacedor de tareas laborales y domésticas



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



- Cuidado de los otros hijos





- Vincularse con el bebé sin interrumpir la diada

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL





- Tomar conciencia de lo propio y cuidarse





FIN DEL POSPARTO EMOCIONAL

- Es variable y depende de las necesidades de cada diada
- El destete fisiológico como claro marcador
- Duelo de la mujer porque termina el puerperio con su bebé. Ambivalencia psíquica
- Búsqueda de **nuevas maneras de relación** y oportunidad para nuevas maternidades o encuentro consigo misma desde otro lugar
- La criatura sale de la esfera materna fuerte y segura para involucrarse con más intensidad en la esfera paterna





TIPOS DE PUERPERIO

- Primerizo
- Tras violencia obstétrica
- Tras cesárea
- Tras ingreso hospitalario
- En solitario
- Múltiples
- Encadenados
- Sin bebé
- Arcoíris
- Adolescentes
- En la cárcel
- Tras Fecundación in vitro
- Los puerperios continuos



NECESIDAD DE DAR LUZ A ALGUNOS PUERPERIOS MAS DESCONOCIDOS



Puerperio continuo

"Anunciación" Serie Las Cuatro Estaciones (2013-2014) Ana Álvarez-Errecalde





"Las mamás de hijos e hijas nacidos con discapacidades motrices e intelectuales severas vivimos algunos aspectos del puerperio de forma permanente. Nuestros hijos e hijas totalmente dependientes nunca salen de nuestra esfera emocional. Nuestra fusión para entender sus necesidades básicas es casi inexplicable y prácticamente intransferible. Sólo se comparte con el núcleo familiar íntimo pues surge de la convivencia y experiencia cotidiana y del ejercicio atento y responsable de los cuidados diarios.



La fragilidad de la salud y la frustración al no poder evitar el dolor de quienes más amamos, nos expone de forma permanente a una montaña rusa de sentimientos potentes, transformadores y a veces contradictorios que no suelen estar comprendidos ni contenidos en nuestra sociedad. En los repetidos vaivenes a los que nos expone esta experiencia de maternidad/paternidad aprendemos a convivir con el agotamiento físico y también emocional. Inexplicablemente todo esto suele pasar a un segundo plano cuando la fuerza vital de nuestros hijos e hijas, una fuerza cargada de misterio, nos impulsa a seguir acompañándolos, aprendiendo, confiando, creciendo y en muchos casos transformando positivamente nuestro entorno al despertar involuntariamente el amor y la empatía, tan alejados de los valores actuales".



Puerperio arcoiris





- Mi puerperio arcoíris. Esta vez la vida me regaló vida, pero sin unicornios vomitando purpurina. Y de repente, como las últimas veces, ya no estaba embarazada. Pero esta vez había una bebé, frágil, esperando que fuera su mamá. Una mamá que no sentía que tuviera derecho a serlo, que sentía que las enfermeras de neonatos sabían mejor lo que esa bebé necesitaba. Una mamá que la mayor parte de los 3 días que estuvo en neonatos se dedico a asomarse cuando el cuerpo y el alma lo permitían y a esperar permiso para coger y alimentar a su hija. Casi no me atrevía a estar a solas con ella, no digamos a dormirme a solas con ella. 22 días después, ya no creo en el puerperio arcoíris de unicornios y purpurina, sino mas bien en el puerperio de lagrimas, truenos y arcoíris brillantes que se reflejan en las gotas de lluvia. Maternar a mi bebé arcoíris esta siendo precioso y duro. A veces siento que estoy más pendiente de cuidarla físicamente que de sumergirme con ella en esa diada hermosa en la que el tiempo no debería existir... (Lola, 5 hijos)



El profesional que acompaña el posparto

- Conocedor de las habilidades técnicas para las que es requerido
- Comprometido con las actualizaciones
- Capaz de derivar y trabajar eco-sistémicamente
- Merecedor de la confianza de la madre
- Respeto y cercanía
- Conocedora de si misma y de sus “heridas puerperales” de manera que no haya proyecciones sobre la madre que acompaña



APUNTES PARA ACOMPAÑAR

- Observar sin adelantarse e imponer lo que creemos que debe pasar
- Empezar a imaginar qué preguntas necesitamos para saber qué le pasó a la madre
 - Cómo fue la concepción y el embarazo
 - Cómo fue el parto
 - Lo que significa la llegada del bebé a su vida. Para ella, para su pareja, para el Sistema FO
 - La conexión de lo transgeneracional. Parto de sus ancestros y el nacimiento suyo

HERRAMIENTAS

- Relato del parto
- Investigación sobre su guión de nacimiento y de vida
- Trabajos narrativos y de biografía humana

Sin suponer, sin juzgar, sin determinar, sin salvar. **ACOMPAÑAR Y EMPODERAR**



CONCLUSIONES

- Es fundamental conocer y proteger la fusión de la diada mamá-bebé
- **No todas las madres son iguales, no todos los puerperios lo son**
- El trabajo con las madres en puerperio ha de ser sistémico
- Es importante la mirada transgeneracional para el acompañamiento en el puerperio
- Se hace necesario el trabajo con el sistema de familia tanto nuclear como de origen. Especialmente con la pareja de la madre
- Los Profesionales han de estar formados y trabajados personalmente



CASO CLÍNICO

DEPRESIÓN POSPARTO



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



Madre puérpera en etapa emocional

- Contacto telefónico y llama la pareja de ella. Derivación del CAF
- Ella tiene miedo de dañar a su bebé de 2 años de edad
- Ha tenido fobias de impulsión aunque nunca le ha hecho nada
- Dos hijos, el primero fallecido hace 4 años, muerte intraútero
- Alteración del sueño significativa
- Lactancia materna prolongada
- Mujer autónoma que trabaja desde los 2 meses de edad de su bebé, ella es el sostén económico
- Sintomatología de agotamiento, ansiedad y depresión
- Crisis de pareja. Falta de apoyo del sistema de origen



INTERVENCIONES

- Connotación positiva del síntoma, está de baja desde precipitación de malestar
- Implicación del compañero. Trabajo sistémico para equilibrar el aporte económico y la carga logística
- Trabajo del duelo por la muerte de un bebé anterior, hace 4 años. Duelo reprimido
- Técnicas narrativas para la sanación del parto traumático de su primer bebé
- Búsqueda de apoyos logísticos para que la madre pueda hacer su puerperio tranquila y sostenida



Referencias y Lecturas complementarias

- La lactancia salvaje (Gutman, 2009)
- Obre de Casilda Rodrigáñez Bustos (la función orgánica y social de la sexualidad)
- La maternidad y el encuentro con la propia sombra, (Gutman, 2006)
- Cosa de mujeres (Tarzibachi, 2017)
- Mortality from Nestle´s Marketing for infant formula in low and Middle- Income Countries, National Bureau of Economic Research (Antilla- Hughes, 2018)
- La gratitud en el proceso de identidad, (Eslava del Ángel, 2012)
- Maternidad y lactancia: identidad, cuerpo y género,(Giordani,Piccoli,Bezerra, Almeida, 2018)
- El cuerpo investigador, el cuerpo investigado. Una aproximación fenomenológica a la experiencia del puerperio,(Mora, 2009)



MUCHAS
GRACIAS

ESTHER RAMIREZ MATOS
esthermatos@gmail.com