



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



LACTANCIA Y SEXUALIDAD

ESTHER RAMIREZ MATOS

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



“La sexualidad no es lo que creemos, no es cómo nos han contado. No existe una sino muchas sexualidades”

Albert Rams



VIDA SEXUAL DE LA MUJER

- Somos seres sexuados
- Exploraciones infantiles- ya desde el útero, (The Journal of ultrasound in medicine)
- Pubertad y Menarquia - primer reconocimiento
- Ciclos menstruales - tabú y vergüenza
- Relaciones sexuales
 - ✓ Autoconocimiento
 - ✓ Relaciones con otros



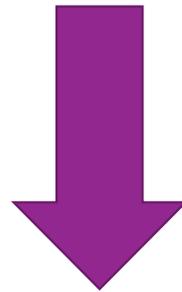


Y TAMBIÉN...

- Embarazo
- Parto
- Posparto
- **Lactancia**
- Vuelta de las relaciones sexuales
- Vuelta de la menstruación
- Menopausia
- Continuidad de la vida sexual



Visión falocéntrica, coitocéntrica (patriarcado)



Visión ampliada e inclusiva de otros aspectos integrantes de la sexualidad



Según la RAE

sexualidad

De sexual e -idad.

1. f. Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo.
2. f. Apetito sexual, propensión al placer carnal.



SEXUALIDAD

SEGÚN LA OMS (Organización Mundial de la Salud)

La sexualidad se define como una energía que encuentra su expresión física, psicológica y social en el deseo de contacto, la ternura y a veces el amor



LACTANCIA TAMBIÉN ES SEXUALIDAD

- Relación física
- Psicológica
- Deseo de contacto, por parte de la madre y del bebé
- Ternura
- Amor
- Placer

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL





LA SEXUALIDAD EN 3 DIMENSIONES

- Biológico
- Social
- Psicológico
- La sexualidad es un fenómeno biopsicosocial
- Se manifiesta a lo largo de nuestra vida con diferencias por etapas



Durante el embarazo

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL

FISIOLÓGICAMENTE



- La libido tiende a subir, estrógenos y progesterona aumentan
- Las zonas erógenas están más irrigadas, sensibles y aumentadas
- Mayor facilidad para alcanzar el orgasmo, beneficio para el bebé por las endorfinas que le llegan
- Cérvix más maduro, blando y entreabierto para el parto



PSICOLÓGICAMENTE

- Autoimagen
- Constructos mentales acerca de la conducta sexual durante el embarazo
- Las excepciones médicas (riesgos)
- La historia pasada de la mujer y de la pareja
- Factores culturales
- Perspectiva del compañero (mayor deseo o miedo a hacer daño)



Durante la lactancia

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



FISIOLÓGICAMENTE

- Caída de los picos hormonales con el alumbramiento de la placenta, estrógenos (lubricación baja) y progesterona
- Sube la prolactina que es un antagonista de las hormonas que producen deseo sexual (testosterona baja, Alder)
- La mujer entra en un estado parecido a la menopausia, baja la libido, hay sequedad y menos interés sexual coital
- A partir de los 6 meses la lactancia del control endógeno (hormonas), al factor externo como es la estimulación del bebé. A partir de ese momento ligero aumento de libido



- Las hormonas implicadas en la sexualidad coital, ahora están al servicio de la lactancia (endorfinas, oxitocina), además aumenta la prolactina que es antagonista de las hormonas que generan interés sexual progesterona y estrógenos
- Ninguna hembra mamífera se pone en celo mientras amamanta
- Ninguna especie tiene relaciones sexuales durante la lactancia salvo los canguros y los humanos
- La madre puérpera lactante emplea gran energía en amamantar a su criatura. Las noches son cansadas y los días también
- Estado físico de la mujer tras el parto (episiotomías, dispareunia, sangrado, sequedad vaginal, relajación de la musculatura de introito y vagina , dificultad para compatibilizar la imagen de los pechos como fuente de alimento para el bebe y elemento erótico , secreción láctea durante la excitación sexual y orgasmo, coitalgia y coitorragia, desgarros perineales



En la pareja

- Lee Gettler ya había demostrado con anterioridad que la testosterona disminuía con la paternidad, haciendo a los hombres más sensibles a las demandas de sus hijos
- Se ha demostrado la bajada de los niveles de la testosterona durante la tarde en varones que colechan con sus bebés (Gettler, LT, McKenna, JJ, McDade, TW, Agustín, SS, y Kuzawa, CW, 2012)
- Los nuevos hallazgos indican que a los padres que duermen en la misma superficie con sus bebés les baja aún más la testosterona.
- Los padres tienen la capacidad de responder a sus bebés y con este fin se altera su fisiología.



PSICOLÓGICAMENTE

- Desplazamiento de la libido sexual de la mujer hacia su bebe
- La sexualidad está al servicio de la evolución
- El interés de la madre está en la criatura
- El placer coital es secundario para la naturaleza, ésta prevé que la madre obtenga el placer de cuidar a su bebé y amamantarlo
- Tras el parto a veces cuesta sentir la vagina como un espacio sexual de placer de nuevo
- El pecho es para el bebé y durante la lactancia esto cobra aún más sentido, durante el sexo las glándulas mamarias pueden segregar leche por acción de la oxitocina



- La dimensión del tiempo cambia completamente
- La madre no se aburre lactando, por la acción de la colecistoquinina, endorfinas y la oxitocina
- La madre ha pasado por un parto y se ha desestructurado, ahora ha de recomponerse y con ello su corporalidad, muy implicada en la sexualidad
- Puede existir miedo al dolor en la relación sexual
- Puede existir también miedo a quedar embarazada de nuevo



- Dificultades en la autoimagen
- Presión social

Vogue quiere que recuperes tu figura



“Comencé a ejercitarme dos semanas después (de dar a luz), a pesar de que tuve una cesárea. No existían descansos en los fines de semana”



La realidad:
cuanto más pecho,
más oxitocina y
más amor, más
estructuras de
seguridad y
autoestima, base
de la sexualidad
adulta

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL





Recetas terapéuticas

- Aliño de orgullo corporal
- Un kilo de honra al cambio que se produjo
- Una dosis de respeto a los tiempos
- Remover todo con tiempo y mimo
- Verse con ojos realistas y amorosos a fuego lento

Y no olvidar que La belleza está en el contenido, no en la forma



EL PLACER EN LA LACTANCIA

- La lactancia es parte de la vida sexual de la mujer
- Amamantar da placer
- Receptores de oxitocina en el pecho, en la vagina
- Descargas de oxitocina
- Tabú de sentir placer con el pecho, desconcierto, culpa
- Propuesta de video - ejercicio



MIRADA CIENTIFICA

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



Estudio de interés sexual, la excitación y la percepción de las relaciones de parejas en mujeres primíparas lactantes en relación con las no lactantes (Ortiz, García y Colldeforns, 2010)

- Conclusión: Las mujeres primíparas que practican lactancia materna a las 6 semanas tras el parto, presentan cambios en la capacidad de excitación y menor apetencia e interés por mantener relaciones sexuales que las madres de lactancia artificial, es contrario a la conclusión de Masters y Johnsons
- Curiosamente en las entrevistas a las 16 semanas posparto las diferencias se habían reducido entre ambos grupos, de hecho no eran significativas



Influencia de los cambios psicosociales en la sexualidad posparto (Márquez y Rico, 2016)

- Otro estudio afirmó que los cambios psicosociales que se dan después del parto influyen en el reinicio de las relaciones de pareja
- Falta de abordaje por vergüenza, falta de demanda desde la pareja, o por falta de actualización de los profesionales en estos temas



Afectación de la sexualidad de la mujer primípara en el puerperio (López, 2015)

- La afectación de la sexualidad de la mujer primípara en el puerperio es un tema obviado por parte de los profesionales de enfermería
- No se diagnostica o no se aborda adecuadamente y la información aportada a la mujer ya sea por falta de conocimiento por pudor personal
- Necesaria formación de los profesionales de enfermería para poder aumentar sus competencias y habilidades en esta área



Conclusiones

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



¿tienen las madres ganas de sexo durante la lactancia?



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



¿les interesa otra persona a las madres durante la lactancia ?



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



¿necesitan las madres más estimulación durante la lactancia?



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



SOMOS MAMIFERAS

- Amamantamos a nuestras crías
- Nuestras hormonas están involucradas sobre todo al comienzo en la lactancia
- La libido baja para la pareja porque se desplaza al bebé
- Se necesita apoyo y descanso
- Puede haber interferencia por el parto
- La sexualidad está en sentirse uno con el fluir del bebé



Claudia Pandelara A.

Asesora de Lactancia / [Lactivismo Chile](#)

En noches como ésta, en las que me desvelo un poco, me sumerjo en la admiración de mi propio ser. Mi ser madre, madre cuerpo, madre alimento, madre contención.

Estoy aquí, echada de lado, con mi cría prendida a mi teta. Me siento tan animal, tan primate, tan mamífera.

La cría, sin siquiera abrir los ojos, es capaz de encontrar mi pezón prodigioso y lleno de tanta vida. Empieza a cabecear, en el esbozo de un reflejo de búsqueda a estas alturas muy adulto. Pero lo conserva en secreto para nuestras noches. Entonces busca, sólo con el instinto, me encuentra, abre la boca y asoma la lengua, posicionándola perfectamente para que su oleaje estimule la salida de chorros de leche.

Entonces en la noche, oscura y silente, comienzo a escuchar la melodía maravillosa de la coordinación entre su respiración, succión y deglución. Todo perfectamente sincronizado. Escucho y vuelvo a escuchar. Me siento poderosa. El sonido de mi pecho lleno, invadiendo de leche su boca. El calambre que me genera el reflejo de eyección que exagera y dispara sólo por alcanzar, por ser suficiente, por satisfacer. La otra teta, celosa, comienza a llorar, y siento en ella un calambre aún más duradero... se pone dura, robusta, llena y esperando por rendirse ante ti.

Aquí estoy, aquí estaré. Seguiré admirándote, admirándome... admirándonos en este engranaje perfecto que somos sólo tú y yo. Aquí estaré toda la noche yo y mis tetas llenas y abundantes para ti.

Hoy me declaro... mamífera.



NECESIDADES DE ESTA ETAPA

- Información
- Respeto
- Aceptación
- Cuidados y acompañamiento
- Búsqueda y planificación de otros tipos de encuentro
 - ✓ Caricias
 - ✓ Sensualidad
 - ✓ Palabras
 - ✓ Detalles

¿Por parte de quien?

- De la pareja, principal compañer@ sexual
- De la familia
- De la sociedad
- Del sistema sanitario
- De la red de apoyo





RECUPERACION DE LA SEXUALIDAD COITAL

- La mayoría de los estudios hablan de entre 5 y 12 semanas para reiniciar relaciones sexuales coitales, pero...
 - Cada mujer a su tiempo
 - Cada pareja a su tiempo
 - Cada cuerpo a su tiempo
 - Respetando las nuevas maneras de relacionarse, tiempos, espacios
 - Construyendo nuevos códigos
- Se demostró que la actividad sexual se recuperaba en los primeros meses siendo al año casi igual que antes, pero el deseo sexual tardaba mucho más en volver (Alonso y Dueñas, 1996)

Caso clínico



- Pareja que acude a terapia en pleno puerperio de la mujer
- Bebé de 5 meses nacido por cesárea
- Lactancia materna mixta hasta los 2 meses por problemas de grietas
- Desde los dos meses lactancia materna exclusiva



Motivo de consulta

- Preocupación por el estado de ánimo de ella (cree tener Depresión posparto)
- Verbalizaciones:
 - ✓ “ Ya no es la misma de siempre”
 - ✓ “ Está obsesionada con el bebé”
 - ✓ “ No hay relaciones sexuales y eso que su vagina está intacta “
 - ✓ “ Está siempre cansada”
 - ✓ “ Ya no nos reímos como antes, sólo sonrío con él”
 - ✓ “Me siento rechazado y desplazado”



Síntomas del sistema

- Cansancio
- Falta de conexión en pareja
- Sensación de soledad
- Sobreexigencia
- Falta de deseo sexual de ella
 - ✓ No siente líbido
 - ✓ Rechazo a que le toque el pecho



Intervenciones

- Reformulación del motivo de consulta
- Connotación positiva de la crisis, como oportunidad de crecimiento
- Contextualización de lo sucedido en el plano del puerperio
- Trabajando la sexualidad
 - ✓ Nuevas maneras de relación
 - ✓ Búsqueda de otros espacios y tiempos
 - ✓ Caricias, masajes, baños juntos
 - ✓ Nuevas complicidades



Derivación a trabajo terapéutico con él para reubicación



MUCHAS GRACIAS

ESTHER RAMIREZ MATOS

esthermatos@gmail.com

LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL