

Nuestro tiempo, el puerperio

written by Valentina Jaime Herrera | agosto 11, 2023



Cuando estamos en gestación pocas veces se nos habla de contención: de la necesidad de encontrarnos con otras mujeres que nos entiendan, que nos escuchen y que hagan de todo ese proceso de la maternidad una experiencia amorosa, consciente y apoyada.

Lo que se nos cuenta sobre el puerperio es un asunto más técnico que otra cosa: que el útero debe volver a su tamaño, que tendremos secreciones vaginales durante unos días, que podemos estar inflamadas, estreñidas, deprimidas y que quizás los senos nos duelan. Pero, muchas veces no sabemos lo que es este momento; lo que significa el puerperio: ese tiempo en que nos recuperamos, nos reconstruimos, sí reconstruimos, porque estamos abiertas; porque nuestro cuerpo se

partió en dos; porque no sólo nació bebé sino también una nueva mamá.

Se ha convertido casi en una obligación que después de dar a luz las mujeres debamos levantarnos y seguir como si nada hubiese ocurrido en nuestra vida, que nos corresponde inmediatamente estar delgadas, lindas, peinadas, maquilladas y bien vestidas. Debemos salir a la calle, cocinar, hacer oficios y atender a la familia; hemos olvidado la importancia de nuestro tiempo y de nuestro cuerpo y además, de entender que podemos y necesitamos sentirnos queridas y acompañadas.

Pienso que muy pocas veces se tiene una buena impresión acerca de la cuarentena, ese tiempo sagrado en donde ensayamos convivir con ese nuevo ser que llegó a nuestra vida. Ese tiempo en el que aprendemos a parar un momento y escuchar nuestro cuerpo que acaba de dilatarse y abrirse para poder llevar a cabo el acto mágico de traer la vida. Todos los bombos y fiesta se han concentrado en el momento del nacimiento, pero luego de ese instante nadie nos enseñó a sostener ni ser sostenidas en ese camino único de infinito y constante aprendizaje que se nos abre y del que no tenemos ni idea. Entonces pretendemos que no ha sucedido nada y continuamos con la cotidianidad, nos sentimos sin derecho a preguntar, a cuestionar, a sentir... muchas veces nos sentimos tan solas...

Por eso, quiero aclarar y proclamar que ese período fundamental en nuestra salud, afecto y bienestar debe estar necesariamente acompañado y contenido no sólo por nuestra pareja sino también por otra u otras mujeres que nos den la mano, que sean nuestra tribu y nos escuchen, atiendan, reconforten y expliquen amorosamente cómo y qué hacer cuando ya no sepamos, cuando el miedo o el dolor no nos permitan pensar claramente, cuando nos sintamos en problemas y no sepamos a quién acudir.

Creo que esa figura femenina de la que hablo, ha existido y permanecido en muchas mujeres y está reflejada en la madre o la abuela que se dispone a amparar a esa nueva mamá y su bebé y que le dedica su cocina, remedios, infusiones, consejos, cuidados y entrega. Hay otras

mujeres que optan por buscar ese acompañamiento en una partera o doula que se encargue de velar por su bienestar y de asesorarla en lo que llegue a necesitar. Instintivamente demandamos esa compañía sin saberlo y quizás no nos hemos percatado del valor que ésta tiene en todo el proceso de nuestro posparto.

Como decía anteriormente, este es un momento donde nuestro cuerpo está totalmente expandido, abierto y requiere volver a acomodarse, sí, quizás logre hacerlo solo pero muchas veces necesita también algo de ayuda para reacomodar los órganos, para cerrar todos los huesos separados en las contracciones, para volver la matriz a su lugar, para aliviar los cólicos y entuertos, para sacar el frío que haya podido entrar al útero incluso desde antes de parir, para sanar y sacar la sangre que queda dentro, para distensionar los músculos no acostumbrados a cargar con tanto peso y cansados del esfuerzo, para aliviar el dolor en los senos al inicio de la lactancia. El cuerpo como toda máquina requiere de atención y mantenimiento y por eso esos 40 días deberían ser para consentirnos, para reconocernos como mamás, para recuperarnos de la tarea nada fácil de dar a luz un@ hij@ porque una mamá feliz y sana va a poder cuidar y amar plenamente a su bebé. Bien nos hablaban las abuelas de las “sobas”: procesos claves en ciertos días de nuestro puerperio para reacomodarnos, sanarnos y recuperarnos. Si siguiésemos todo este proceso acompañado por la comprensión que solo otra mujer puede tener, encontraríamos un profundo entendimiento de nuestros ciclos, de la medicina de las plantas femeninas y sus usos en infusiones, vaporizaciones, emplastos, puestos, baños, esencias y la sensación maravillosa de a la vez nosotras mismas también sentirnos maternadas.

Pero además de todo esto, me parece importante referirme a la placenta; ese órgano que se forma exclusivamente para oxigenar y alimentar al bebé y del que no hablamos muy a menudo. Ese pedazo de carne que la mayoría de las veces va a dar al incinerador de un hospital o en el mejor de los casos pasa a formar parte de los componentes de un champú. Este órgano sagrado del que poco se conoce,

tiene una visión y función espiritual también que es la de contener y cuidar a es@ bebé. La placenta es como la abuela de ese ser que nace y como tal, seguirá pendiente de él durante el transcurso de su vida, por ello es merecedora de respeto, cuidado, dedicación y un hogar digno. A la placenta se le teje una casa o mochila. Esta mochila luego va dentro de una olla de barro que contiene alimento para esa abuela, es decir un pago (ofrenda) para luego devolverla a la tierra. Hay incluso quienes piensan que al reencarnar regresamos en la misma placenta a este mundo; por eso es trascendental hacer el trabajo correspondiente para que ella esté bien y así no perder gran parte de esa sabiduría con la que venimos impregnados desde antes de nacer, eso que está en nuestra genética y nuestros ancestros y ancestas. Cada vez que el niño o niña enferme, tenga un problema o necesite de su abuela placenta, puede ir al sitio donde se sembró. Hay que cantarle y agradecerle, pensarle a las cosas que ese niño o niña va a necesitar y nombrarlas. Tocar instrumentos...

Dejemos de creer que las cosas provenientes de nosotras son desecho y van a dar a la basura, como nuestra sangre, como nuestros fluidos y nuestra placenta. Empezar a dar el lugar sagrado que se merecen estas cosas hace parte también de la cuarentena: darnos nuestro tiempo y ritualizar el inicio de la vida misma. Esa metamorfosis de mujer-madre es un momento esencial, porque de este dependen nuestra lactancia exitosa, el apego y vínculo entre nosotras y nuestro hij@, la reacomodación efectiva del cuerpo y a grandes rasgos el reencuentro con nuestro linaje femenino. Si, dándonos la oportunidad de pensarnos nuestra gestación, parto y posparto ayudamos a sanar dolores de nuestras ancestas, nos vamos reconociendo y ayudamos a hacerlo a otras mujeres.

Ahora bien, creo que cabe también mencionar la lactancia materna; esa maravilla de sustancia que viene preparada a la medida y requerimientos de nuestro hij@, la más ecológica que no requiere de empaques, suplementos ni material de desecho, que se transforma de acuerdo a las necesidades de bebé en cada momento y que además crea un

vínculo único entre madre y bebé. Esta brinda las defensas y nutrientes necesarios, ayuda al desarrollo físico-emocional de bebé y nos protege a nosotras a futuro de enfermedades como cáncer de mama, ovarios y útero, entre tantas otras... Vemos muchas lactancias frustradas, echadas a perder por la falta de un consejo eficiente y veraz de otra mujer que lo haya logrado y que entienda que este es un período también de acompañamiento y aprendizaje; que al inicio no es tan fácil e idílico como nos la pintan: que duelen los pezones y las tetas porque se llenan de leche, que la ropa va a estar manchada cada vez que se nos salga la leche, que no todas lo logran por alguna razón; pero si todas tuviésemos la información clara y necesaria se salvarían muchas lactancias, muchos vínculos entre familias y entre nosotras mismas.

En fin, todo esto es una invitación a querernos y pensar la cuarentena como una oportunidad también de aprender a ser sostenidas y a sostener, a soltar de vez en cuando un poco la carga y aprender que no todo nos corresponde a nosotras solas. La contención es una forma bella de formar nuestra tribu.

Bajo Licencia Creative Commons / Publicado originalmente en
EspacioPotenta.com / Fotografía: Valentina Jaime.