

Embaràs SUPERANT LA QUARANTENA

La quarantena o puerperi és el període que transcorre des del part fins que la dona torna a l'estat anterior a la gestació

OLGA VALLEJO

La teoria diu que amb 40 dies n'hi ha prou per tornar a la normalitat. Pregunto per què 40 si totes les parteres admeten que el dia 41 estan si fa no fa com la setmana anterior. La doctora Sofia Fournier, especialista en medicina fetal i obstetrícia d'alt risc a Salut de la Dona Dexeus, i autora del llibre *Voy a ser mamá! ¿Y ahora qué?*, reconeix que es tracta de posar un límit. La quarantena és una època en què fisiològicament no pots fer determinades coses.

Sis setmanes són les que fan falta per al procés fisiològic d'involució de l'úter, assegurar una bona cicatrització si hi ha hagut ferida, que finalitzin les pèrdues del postpart i fer vida pràcticament normal, com tenir relacions de parella o banyar-te. Però la recuperació física i la psicològica no sempre van plegades. "Psicològicament, el més dur són els dos primers mesos. Físicament, i encara que tothom et digui que estàs estupenda, calen uns sis o nou mesos, fins i tot un any, per trobar-te a gust. Et pot costar controlar l'orina, no tens la mateixa capacitat física, possibles molèsties al pit... Cal

Sis setmanes són les que fan falta per al procés fisiològic de recuperació, però la millora física i la psicològica no sempre van plegades



temps per tornar a estar més o menys com abans”, comenta la doctora Fournier. Cada cas és diferent, però normalment si no ets primerenca estàs més tranquil·la psicològicament. Físicament et recuperes ràpid de les molèsties i el malestar inicial, però a mitjà i llarg termini és més difícil quan no és el primer part.

TRASBALS FÍSIC I EMOCIONAL

La Gemma i el Xavi són pares del Nil des de finals de març. A la Gemma li havien parlat de la quarantena, tot i que reconeix que fins que no ho vius no ets conscient del que és en realitat. “Hem tingut sort que el Nil menja bé, fa molta bondat, no és ploraner i això ens ha salvat una mica, però físicament els canvis es noten molt. Tot és antisèptic: calces de paper, compreses gruixudes, et fa mal el cos, no dorms, plores per tot, t’enfades, rius, però la realitat és que necessites uns mesos per adaptar-te al nen, la parella i la casa. Et canvia la vida d’un dia per l’altre –explica la Gemma–. Emocionalment també ha suposat un trasbals. Dorms poc, tens

canvis d’humor i estàs més a la defensiva”. I la quarantena? “Porto més de 60 dies i segueixo igual. Et trobes millor a poc a poc, no estàs estupenda de cop. M’he esforçat cada dia per sortir al carrer amb el nen, per sentir-me mínimament bé o per creure-m’ho. El fet de trobar-me gent i xerrar, estar més activa, m’ha ajudat emocionalment a anar superant la quarantena”, explica la Gemma. Considera que el Xavi s’hi ha involucrat des del principi, ha estat per ella i s’ha sentit molt acompanyada. “Sempre té una paraula bonica, té paciència i em sento amb confiança. Val més que estiguis bé amb la parella, si no deus ser terrible. El vincle ha de ser fort perquè la teva parella entengui com estàs i que ara la prioritat és el Nil. Ara som una família de tres”, comenta la Gemma.

Fa anys que l’Aida Gallego, doula experta en criança i creadora de l’espai de criança Gurumaji de Sabadell, es dedica a acompanyar mares. Comenta que per a la majoria de dones la quarantena és sobretot una qüestió física. Sempre fa broma i els diu que “el

més dur són els tres primers”. Mesos? Li pregunten. Anys, els tres primers anys, els respon. Considera que el postpart dura dos anys a nivell psíquic. Quan comencen a disfrutar-ho han passat les setze setmanes i han de tornar a la feina. Assegura que la maternitat/paternitat és un viatge d’anada passat el que passi: “Serem mares i pares per sempre més”. Per a Gallego, a la maternitat tot arriba però també tot passa. Està convençuda que la tribu ajuda molt a superar el postpart emocional. “Compartir amb altres mares que estan vitalment en el teu mateix moment, tenir-ne d’altres que hi han passat o que tu les puguis acompanyar”, apunta la doula.

QUAN TORNES A SER TU?

Ens retrobem, gairebé un any després, amb la Raquel (que veiem a la foto), que el setembre de l’any passat va protagonitzar un reportatge just quan estava a punt de ser mare de trigèmins. Ens explica que el dia que va tornar a posar-se texans després de “milions de mesos” (concretament quatre mesos i onze dies), va enviar un *whatsapp* als amics. “Vaig tenir la sensació que tornava a ser jo”, explica la Raquel. Ella i el Rubén són pares de trigèmins de vuit mesos. Queden lluny els primers 40 dies. Es troba bé i amb força però encara no s’acaba de sentir totalment propietària del seu cos. En determinats aspectes sent que ha superat la quarantena malgrat que pateix un esgotament crònic que associa al fet de ser mare. Recorda la muntanya russa emocional dels primers mesos: “Tot i que estic tan superocupada que sembla que no tinc espai emocional”. “A vegades –continua– quan estic al llit intento pensar com m’està anant tot això però em quedo adormida”. Afirma que el seu cervell va esborrar tot el que havia llegit sobre el puerperi durant l’embaràs per viure-ho en primera persona. Per a ella la quarantena era bàsicament estar 40 dies sense tenir sexe. Ara admet que és una mica complicat trobar moments d’intimitat per estar sols i a gust.

En teoria, si et donen l’alta mèdica després de la revisió ginecològica de la quarantena es poden reprendre les relacions sexuals. Però la realitat és una altra. Quan neix el nadó les prioritats canvien, el primer és la seva salut i el seu benestar. El nadó es converteix en el centre de la mare i el pare passa a un segon pla. Rocío Rico, psicòloga especialista en sexologia i teràpia de parella, reconeix que el més habitual és endarrerir bastant les relacions sexuals, “perquè els tres primers mesos hi ha molt cansament”. “Els horaris són ara caic, ara m’aixeco, tot s’adapta a les necessitats del fill o filla (o fills!). Si la mare és a casa i la parella s’incorpora a la feina, hi pot haver una desconexió de realitats i del que necessiten. És important que la parella participi en aquest nou canvi de vida; si no, els dos es distancien i es dificulta que hi hagi un apropament més íntim”, explica la sexòloga. La parella ha de donar suport i ànims, i quan hi hagi un apropament s’ha de fer amb tacte, amb molta amabilitat i respecte.✳

CÈLLA ATSET



El consell

Com viure la millor quarantena possible

→ Cuida’t durant l’embaràs

És una inversió a llarg termini que té molts beneficis. Un embaràs saludable contribueix a fer que el postpart i la recuperació siguin més fàcils.

→ Intenta dormir al màxim possible

Sempre hi ha algun moment durant la nit, i també durant el dia, en què el nadó dorm.

→ Deixa’t ajudar

Si tens visites procura que siguin de les que ajuden i sumen, no de les que donen més feina i t’estressen.

→ Surt cada dia

Troba la teva rutina per sortir de casa, que et toqui l’aire i puguis adonar-te que la vida continua. És una bona manera per fer activitat física.

→ Segueix el teu instint

Hi ha moltes maneres diferents de tenir cura dels fills i de fer de mare. Sigues respectuosa i segueix el teu instint. Si a tu et funciona, fes-ho.

L’apunt

Reprendre les relacions de parella

→ Cuidem la part afectiva de la parella o se’n ressentirà: abans de ser pares érem una parella. Ara el sexe quedarà relegat tret que en parlem i tinguem predisposició per recuperar-lo.

→ Planifiquem espais per apropar-nos a la parella. El sexe espontani ja no està al nostre abast, la disponibilitat horària és més limitada.

→ Cal comunicació i confiança per parlar i explicar com ens sentim i què necessitem.

→ Pacència. És possible que en reprendre les relacions no vagi tot bé. Al principi la dona pot sentir molèsties amb la penetració, és normal, sobretot si dona el pit perquè hi ha més sequedat vaginal. Ha de ser progressiu. Costa recuperar una intimitat com la que hi havia abans de l’embaràs.

→ Plantejar el retrobament amb la parella com una recompensa que ens connecta amb la nostra part adulta. És un espai per disfrutar, no una obligació.