M.E.S.Es

Transitando el Embarazo

Estar embarazada implica cambios y múltiples adaptaciones. Cambia nuestro cuerpo, nuestra relación de pareja, los roles en la familia. Un primer hijo a veces también es primer sobrino y primer nieto, produce cambios en todos quienes te rodean.

Es un viaje que debes transitar, rodeado de satisfacciones y también miedos e incertidumbre.

Te proponemos recorrer los distintos momentos por los cuales pasan muchas madres, a veces antes, a veces después, a veces sencillamente no pasan por ellos.

El deseo de ser madre

El deseo de ser madre suele estar en las mujeres desde la niñez. Muchos juegos infantiles se tratan de cuántos hijos vas a tener o a qué edad nacerá el primero. Jugar con muñecas o bebotes, a las mamás y los papás. Ser madres forma parte del proyecto de vida de casi todas las mujeres con mucha naturalidad.

Luego llega la edad en que estás físicamente capacitada para serlo, luego la edad en que estás psíquicamente preparada para serlo y luego debe llegar el momento de planificarlo. La agenda maternal debe emparejarse con otras agendas que llevas: la de la familia que formas, la del estudio y el trabajo, la de la edad que tienes.

Es así que hablamos del hijo deseado y el que planificamos. Por lo general, todos son deseados, algunos llegan antes o después de cuando nos gustaría haberlos planificado.

La sorpresa de la noticia

Saberte embarazada es siempre una sorpresa, lo estés buscando o no, el darte cuenta de este hecho es siempre una emoción muy fuerte, dispara un sinfín de sensaciones y sentimientos.

El síntoma más frecuente, con el que muchas mujeres se dan cuenta de que lo están, es el de la falta de sangrado menstrual, pero no es el único. Muchas mujeres lo perciben de otras maneras, como por la sensibilidad a los olores o sabores, los malestares matinales, o incluso los cambios en el humor. Algunas veces es un familiar cercano quien lo percibe primero.

Las primeras semanas, lo íntimo

Las primeras semanas suelen ser vividas con gran intimidad. Cómo y a quién se lo dices suele variar de una madre a otra, lo cierto es que quienes te rodean sólo lo sabrán si se los dices. El alboroto con que responde el entorno puede resultarte a veces exagerado.

En esas primeras semanas tu preocupación estará centrada principalmente en ti misma: en qué significa realmente estar embarazada, en los cambios que enfrentarás, en tu cuerpo.

Tu energía se centrará mucho más en cómo solucionas tu propia vestimenta que en la del bebé que va a nacer, para eso ya habrá tiempo.

La vida transcurre con normalidad, incluso podrás olvidarte por períodos largos del día de la nueva condición, y allí estarán los recordatorios para saberte embarazada. Algunos malestares digestivos, la frecuencia para orinar, el pantalón demasiado justo.

Los primeros movimientos

Luego de transitado el primer trimestre, entre algún malestar, las consultas y los exámenes médicos, además de un proceso muy personal, tu bebé comienza a marcar presencia.

Los primeros movimientos marcan el inicio de un largo camino de comunicación, de estar en compañía, de complicidad. Muchas madres incluso lo viven como un vínculo que pueden decodificar: *"se enojó" "a ver si se porta bien" "me dejó dormir" "está inquieto""yo le canto y se calma"*.

Las pilas cargadas

El segundo trimestre suele ser en el que las madres se sienten mejor. Sientes que estás con las pilas cargadas. Con una presencia tan activa de tu hijo, te sientes inspirada para comprarle todo lo que necesitará. Tienes todas las energías para salir de compras, entras a una tienda y no tienes que anunciar lo que es obvio que vienes a buscar. Es el mejor momento para las compras para el bebé, para preparar el bolso, para arreglar su lugar, para pedir prestado todo lo que ha de necesitar.

También es el momento ideal para disfrutar en pareja, realizar una escapada *"de novios"* juntos. Para poder pasear.

Las ultimas semanas

Las últimas semanas suelen hacerse muy largas. Te sientes más pesada, enlentecida, surgen algunas molestias nuevamente. Es frecuente que aparezcan dificultades a la hora de descansar, comienzas a despertarte por las noches, seguramente preparándote para la lactancia a demanda.

Tu mayor preocupación se centra ahora en el parto, cómo será, cómo te darás cuenta de que es el momento de ir al hospital.

Muchas personas te relatan su experiencia, no queda claro cuál de estas experiencias te ayudan o te ponen más nerviosa. Debes identificar quienes y qué te ayuda a sentirte más segura y protegida, y rodearte de ello. Confía en tu partera o ginecólogo tratante y sobre todo en la naturaleza.

El término / el parto

Llega el momento de ir al hospital. Este es el mejor momento de estar acompañada con aquellos que son significativos para ti. Tu pareja, padres, hermanas o amigas, quienes hayas elegido para que estén allí contigo, no más que ellos, por lo menos junto a ti.

Luego del parto te sientes cansada, deseosa de estar en intimidad junto a tu bebé y pareja. Tanto si fue un parto natural como una cesárea, debes descansar las primeras horas.

Algunas madres prefieren recibir a las visitas, que quieren demostrar su afecto, en el hospital, ya que les resulta más sencillo. Tienen muchos temas resueltos y un horario exclusivo para atenderlas.

Otras madres prefieren no ser visitadas en el hospital, ya que se sienten aún incómodas con alguna molestia y prefieren preservar la intimidad. Es así que difieren las visitas para unos días después en su hogar.

Es importante que te sientas cómoda, que puedas expresar cuándo te sientes cansada o invadida en la intimidad de un evento tan significativo.

Los primeros días en casa

En las primeras horas y días tú y tu bebé tienen una tarea muy importante por delante: conocerse.

Deben generar un nuevo vínculo, que si bien empezó mucho antes, ahora es el momento especial en que comienzan a comprenderse, a descifrarse. El bebé transita la adaptación a su nueva vida, tú a brindarle lo necesario para vivir: alimento, higiene, cuidados y mucho amor.

Como mamá puedes sentirte cansada y temerosa, pero con una gran energía dedicada exclusivamente a tu bebé. Es momento en que quienes te rodean se hagan cargo de todas las tareas necesarias para cuidarte a ti, para que tú puedas dedicarte exclusivamente al bebé. Te sientes como en una burbuja y pocas cosas compiten con tu atención y dedicación, esto es esperable y necesario.

Las primeras semanas

Paulatinamente puedes ir estableciendo un nuevo equilibrio, ya como mamá, en un nuevo rol. Ves como todo va volviendo a su lugar, o tal vez a nuevos lugares pero con mucha naturalidad, sin grandes esfuerzos o sacrificios.

Tal vez al inicio del embarazo temías perder tu privacidad, tus actividades, tu independencia, tal vez algunas de ellas se ven afectadas, pero no son vividas como pérdidas, sino que se han modificado. La gratificación de ser madre, la que te brinda tu bebé, es tan importante que otras cosas dejan de interesarte por ahora. Debes darte tiempo y descubrir el camino junto a tu hijo.