

Puerperio

**UNA GUÍA
PRÁCTICA CON TODO
LO QUE NECESITAS
PARA TRANSITARLO**



NACER ACOMPAÑADAS
Los ciclos de Marha

Todos los derechos reservados a nombre de su autora
Marha Scanu. No se permite la reproducción total o parcial
de esta obra.

Bienvenida a esta guía

Esta guía no busca darte una receta, porque no la hay. El puerperio no es algo que debemos resolver o pasar, lo debemos transitar. Con amor, con información, con pausas, con espacio para sentir y nombrar.

Por eso, esta guía es práctica: vas a encontrar palabras sencillas, ejercicios para escribir e información que podés leer a tu ritmo.

Es un cuaderno de viaje en este universo tan íntimo que es el comienzo de la maternidad.

Gracias por confiar en mi.

Mi puerperio

Te cuento sobre mi puerperio, para que conozcas mi historia. No quiero robarte tiempo del tuyo, por eso será breve.

Mi hijo nació en 2021, en plena pandemia. Pero eso no fue lo que determinó mi soledad —aunque bien podría haber influido—.

A los seis días de nacido, su papá volvió a trabajar, y yo empecé a pasar largas horas sola con mi bebito. Esto, de por sí, no debería suceder. Es necesario que estemos acompañadas. Más allá de su presencia física, él no pudo acompañarme como yo hubiese necesitado. Entonces la soledad era doble.

En ese contexto, me encontraba recuperándome de una cesárea, con dos puntos infectados, los pechos adoloridos y lastimados.

Fue un tiempo muy desolador para mí.
Y por eso creé esta guía: para acompañarte en lo que pueda, desde este humilde lugar, con palabras, con presencia escrita.
Ojalá te sea de ayuda.

Cómo usar este e-book:

No hay que leerlo todo de una vez.

Está pensado para leer y escribir cuando puedas.

Es un espacio íntimo, tuyo, sin juicios.

Podés releer, saltar módulos, completarlo en tus tiempos.

En realidad, este e-book es para vos, y vos elegís cómo usarlo.

Las herramientas que utilizaremos:

A lo largo de estas páginas, te voy a proponer tres herramientas clave:

Información.

Escritura.

Pedir ayuda.

Con ellas vas a ir comprendiendo más, conectando con lo que sentís y buscando el sostén que mereces.

Bien usadas, pueden marcar una gran diferencia en tu puerperio.

Ahora sí, comencemos...

¿Qué es el puerperio?

El puerperio es el tiempo de adaptación física, emocional y psicológica tras el nacimiento de un/a bebé. Se trata de una etapa intensa, donde las mujeres experimentamos una gran variedad de emociones: alegría, amor, miedo, cansancio y, en muchos casos, soledad. No solo es un proceso de recuperación corporal, sino también de redefinición de la identidad materna.

Cada puerperio es vivido de forma distinta, incluso en una misma mujer si tuvo más de un hijo/a, sin embargo hay puntos que se repiten en todas las historias.



Llegar a casa con tu bebé

El momento en que llegás a tu casa con tu recién nacido/a es tremendo.

En la institución de salud tenías todo: estaban calentitas/os, tenías la comida pronta, y ante cualquier duda, había alguien cerca para ayudarte.

Ahora, en tu casa, el panorama es distinto: hay que cocinar, atender a los otros/as hijos/as si los hay, intentar bañarse, cuidarse a una misma. Y además, cuidar de ese ser humano tan pequeño y tan hermoso/a que depende 100% para sobrevivir.

Y, claro, aparecen mil dudas: sobre los cuidados del bebé, sobre si lo estás haciendo bien, y por qué no, sobre si fue una buena idea traer vida al mundo.

La buena noticia es que no estás sola. Y que, con el tiempo, todo va a ir siendo más claro, más posible, más liviano.

Esta guía es mi granito de arena para acompañarte en esta etapa.

Pero no alcanza.

Así que, por favor, llamá a todas tus amigas, a tu mamá, a tus hermanas si las tenés.

Necesitás, y sobre todo merecés, una tribu.

Sentirlo todo: emociones intensas, reales y válidas

El puerperio es una revolución. No solo en el cuerpo, también en el alma.

Ya comentamos que seguramente estes sintiendo muchas cosas al mismo tiempo, incluso contradictorias.
Todo eso es parte.

Este no es un momento para exigirte estar bien.

Este es un momento para sentir lo que haya que sentir.
Las emociones que aparecen en el puerperio no son señales de debilidad, son parte del proceso profundo de convertirte en madre (otra vez o por primera vez).

No estás exagerando.

No sos menos madre por llorar.

No estás sola.

Ojalá este espacio te permita poner en palabras lo que muchas veces queda en silencio.

Baby blues vs depresión posparto

Antes de seguir, me parece muy importante trabajar sobre esta diferencia, para vos (y para tu entorno) tener esta información puede ser crucial para cuidar tu salud mental.

¿Qué es el Baby Blues?

También llamado "tristeza posparto", es una condición muy común que afecta hasta un 80% de las nuevas mamás. Es una respuesta natural a los cambios hormonales que ocurren después del parto, sumados al cansancio, la falta de sueño y el ajuste a la nueva rutina.

Síntomas:

Cambios de humor repentinos: Pasar de la alegría a la tristeza en poco tiempo.

Sentimientos de tristeza o melancolía.

Llanto fácil y frecuente.

Irritabilidad e impaciencia.

Ansiedad y preocupación.

Sentimientos de estar abrumada.

Dificultad para concentrarse.

Fatiga.

Problemas para dormir (incluso cuando el bebé duerme).

Es importante recordar que el baby blues es temporal y generalmente no interfiere significativamente con tu capacidad para cuidar de tu bebé y de vos misma. Necesitas apoyo y comprensión, pero suele resolverse con el paso de los días y el ajuste a la nueva situación.

¿Qué es la Depresión Posparto?

La depresión posparto, en cambio, es una condición que se debe atender con profesionales de la salud. Es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres en cualquier momento durante el primer año después del parto, aunque suele manifestarse en las primeras semanas o meses.

Síntomas:

Sentimiento persistente de tristeza, vacío o desesperanza la mayor parte del día, casi todos los días.

Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutabas. Cambios significativos en el apetito o el peso (comer mucho más o mucho menos de lo habitual).

Problemas de sueño (insomnio o dormir demasiado) incluso cuando estás agotada.

Fatiga extrema y falta de energía que no mejora con el descanso.

Sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza.

Dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones.

Irritabilidad, agitación o ansiedad intensa.

Sentimientos de no ser una buena madre o de no poder cuidar a tu bebé.


Dificultad para establecer un vínculo afectivo con tu bebé.

Aislamiento social, evitar el contacto con familiares y amigos.

Pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio.


En casos raros, pensamientos de hacer daño al bebé o a ti misma.

La principal diferencia entre el baby blues y la depresión posparto radica en la duración y la intensidad de los síntomas. Mientras que lo primero es breve y leve, lo segundo es persistente y puede ser debilitante.



Me gustaría que le muestres esta información a alguien cercano y de confianza: tu pareja, tu mamá, esa amiga que esta atenta a vos.

Porque el autocuidado esta bien, y que tengas la información también, pero en esta etapa quienes te rodean tienen que cuidarte y saber lo mismo que vos.



Ejercicio de escritura: lo que siento y no puedo decir



Este es un momento para escribir sin filtros.

Te propongo que te tomes unos minutos para escribir una carta. Puede ser para vos misma, para tu bebé, para tu pareja, para alguien que te falte o sobre algo que te haya dolido.

La consigna es simple:

Decí lo que sentís. Sin corregir, sin pensar demasiado. Escribí como salga.

Podés enojarte, llorar, agradecer, recordar, dudar... todo tiene lugar acá. Incluso si no quisieras que nadie lo lea, podés escribirla y después tirarla.

Te ayudo con algunas frases, elegí una para comenzar:

"Hoy me siento..."

"Lo que no me animo a decir es..."

"A veces tengo miedo de..."

"Quisiera poder..."

Te dejo el espacio en la siguiente hoja, pero podés escribir todo lo que quieras, incluso podrías tener un cuaderno para estos ejercicios.



Mi cuerpo después del parto: cansado, sabio, cambiante

Después del nacimiento, el cuerpo se siente extraño.

Duele, sangra, esta hinchado. Puede que te cueste reconocerte en el espejo. Que te sorprenda no tener más la panza de embarazada, pero tener la panza que quedó.

Todo eso es normal.

Tu cuerpo acaba de atravesar una experiencia inmensa. No es solo física: es también emocional y psicológica. Fuiste hogar y canal de nacimiento para tu bebé.

No es momento de exigirte.

No tenés que recuperar nada.

Tu cuerpo no se perdió: se está transformando.

Date tiempo.

Date suavidad.



Ejercicio de escritura: Carta a mi cuerpo



Tomate unos minutos para escribirle a tu cuerpo.
Podés agradecerle, reconocerlo, pedirle perdón si te sentís
muy exigente con él.

Escribí lo que sientas. Como salga.

Te ayudo con unas frases para que comiences:

"Querido cuerpo..."

"Gracias por..."

"Te veo, te escucho, te acompaño..."

"Perdón por..."

"A partir de hoy quiero tratarte con..."

Te dejo el espacio en la siguiente hoja.



El descanso y el sueño en el puerperio

Dormir se vuelve un tema central en esta etapa. Y también uno de los más difíciles.

Seguramente hayas escuchado eso de “dormí cuando duerme tu bebé”. Y aunque la intención sea buena, muchas veces eso no es posible. Porque hay otras cosas que hacer, o porque simplemente no podés dormir en ese momento.

El descanso no siempre va a ser como antes. Tal vez no puedas dormir muchas horas seguidas, tal vez sí. Tal vez necesites ayuda para lograrlo. No te estás quejando si decís que estás agotada: es real, y es esperable.

Tu cuerpo sigue en recuperación y tu energía está puesta en sostener la vida de alguien más.

Descansar no es solo dormir. También es procesar lo vivido, bajar la ansiedad, reparar el cuerpo.

Por eso, si en algún momento no es una opción dormir, esta bueno que te preguntes:
¿cómo puedo descansar hoy, con lo que tengo?

Tal vez sea dejar el celular y recostarte 20 minutos, o al contrario agarrar el celular y mirar cosas graciosas que te despejen. Tal vez poner música suave. Tal vez pedirle a alguien que te cuide al bebé mientras vos cerrás los ojos.

No hay fórmulas universales. Hay lo que es mejor para vos y tu familia. Pero sobre todo, hay un recordatorio que quiero dejarte: merecés descansar.

Y ¿el sueño de mi bebé?

Es muy distinto al sueño adulto. Al principio, los bebés no distinguen el día de la noche. Duermen entre 14 y 17 horas por día, pero en períodos muy cortos, de 2 a 4 horas. Su sueño es más liviano, y se despiertan con frecuencia porque necesitan alimentarse o sentirse seguros.

Algunas cosas que pueden ayudarte:

Observar sus señales de sueño (bostezo, mirada perdida, movimientos lentos) para no esperar al llanto.

Crear rutinas suaves: una canción, un ambiente tranquilo, bajar las luces.

Dormir siempre cerca, juntos, si así lo desean, puede hacer que ambos descansen mejor.

Recordar que esto también pasará. El sueño cambia con el tiempo.

La pareja también cambia

El nacimiento de un hijo o hija no solo te transforma a vos, también transforma el vínculo de pareja. Las prioridades cambian, los tiempos cambian, y muchas veces también cambian las formas de comunicarse, de vincularse, de cuidarse mutuamente.

Es común que aparezcan tensiones: por el cansancio, por las distintas formas de abordar la crianza, por los roles que se asumen (o no) sin hablarlo. Lo que antes fluía con naturalidad, ahora puede requerir acuerdos, paciencia, empatía y escucha. No es que la pareja “falle” si discute más o se siente más distante: es que está atravesando una transformación profunda, como todo en el puerperio.

Nombrarlo, hablarlo, buscar momentos de conexión (aunque sean breves) y recordar que ambos están aprendiendo puede hacer una gran diferencia. A veces alcanza con una mirada, un gesto, una palabra que diga: “estoy acá”.

Cuando la maternidad es transitada sin pareja

Tal vez estés atravesando este camino sin pareja. Tal vez fue una decisión, o tal vez una situación que se presentó así. Cualquiera sea el motivo, esta experiencia también merece ser acompañada y validada.

No tener una pareja al lado no significa estar sola: pero sí puede implicar una carga más intensa, tanto física como emocional. En esos casos, la red de apoyo se vuelve aún más importante. Buscarla, construirla, sostenerla.

Y sobre todo, no olvidarte de esto: maternar sola no es una debilidad, es una fuerza inmensa.

Y aunque a veces pese, también tiene su belleza. Y estás en todo tu derecho de sentir las dos cosas a la vez.

La identidad en transformación

¿Quién soy ahora?

Es una pregunta que puede aparecer en medio del cansancio, las demandas, la intensidad de esta nueva etapa. A veces parece que todo lo que eras se desdibujó. Que solo sos la mamá de... Que ya no hay espacio para tus deseos, tus pasatiempos, tus proyectos. O que ya no te reconocés en el espejo, ni en tus pensamientos.

Pero todo eso que fuiste no desapareció. Está en pausa, en movimiento, en resignificación.

En el puerperio se desarma y se rearma la identidad. No para dejar de ser quien eras, sino para integrar este nuevo rol a tu historia. No sos “solo mamá”, sos una mujer entera, en tránsito, en expansión. A veces en sombras, otras brillando.

Permitite ese tránsito. Hablá de lo que te duele, honrá lo que cambió, celebrá lo que permanece.

Recordá esto, siempre:

Cuando nace un bebé, también nace una mamá. Estás aprendiendo a serlo cada día.

La culpa: la visitante que nadie invitó

La culpa aparece en el puerperio (y también antes) sin que nadie la llame. Por no haber transitado de tal manera el parto. Por sentir cansancio. Por necesitar un momento a solas. Por no tener ganas de recibir visitas. Por dar teta o por no darla. Por llorar. Por reír. Por no disfrutar todo el tiempo.

La culpa se disfraza de exigencia, de mandato, de esa vocecita que dice que deberías estar haciendo otra cosa, o hacerlo mejor.

Pero la verdad es que estás haciendo lo mejor que podés con lo que tenés. Y eso alcanza.

Porque no se trata de ser una madre perfecta, sino una madre presente, humana, sensible, dispuesta a seguir aprendiendo.

Es difícil hacerle frente a la culpa, pero se atraviesa con amor, con compasión, con conciencia.

Y si aparece, que se quede un rato, pero no la dejes quedarse mucho.

Ejercicio: conversemos con la culpa



1. Escribí una carta desde tu culpa.

Dejá que esa voz hable. ¿Qué te dice? ¿Qué teme? ¿Qué exige? ¿Qué intenta proteger?. Escribí como te salga, sin filtros, aunque sea por momentos un poco cruel, hace bien sacarlo afuera.

2. Ahora respondé esa carta como si tu mejor amiga acabara de ser mamá y te dice eso de ella misma.

¿Qué le dirías para aliviarla, para que se abraze más fuerte en vez de castigarse?

3. Leé tu respuesta en voz alta.

A veces, escuchar tu propia voz diciendo esas palabras amorosas puede ser sanador.



Alimentación del recién nacido

Desde el momento en que nace nuestro bebé, la alimentación se convierte en un tema central. Pero más allá de las recomendaciones, los mitos o las presiones externas, hay algo que debe quedar claro desde el principio: la decisión sobre cómo alimentar a tu bebé es tuya.

Sí, la lactancia tiene beneficios ampliamente conocidos y es recomendada por organismos de salud a nivel mundial.

Pero eso no significa que sea posible o deseable para todas las mujeres y familias. A veces no se logra como se esperaba. A veces se elige otra vía. Y ninguno de los caminos te hace menos madre.

El modo en que alimentás a tu bebé no define tu capacidad de amar, ni tu entrega, ni tu valor como mujer o como mamá. Cada historia es única, y cada decisión se toma desde un lugar de amor, cuidado y deseo de lo mejor.

Así que si das teta, si das mamadera, si combinás, si diste y luego no, si no diste desde el principio... está bien. No hay una única forma correcta.

Organizar el día a día: entre los cuidados, la casa y lo posible

Cuando llega un bebé, los días se desordenan. El tiempo se vuelve difuso: a veces pasan horas sin darnos cuenta, y otras veces parece que el reloj está detenido.

No hay una agenda que puedas seguir al pie de la letra. Pero sí podemos armar pequeños apoyos para que el día no nos pase por arriba.

Organizar no es exigirnos. Es buscar que haya más espacio para lo que sí importa, y menos carga para lo que se puede delegar o posponer.

¿Qué puede ayudarte?

Tener a mano comidas listas o fáciles de preparar. Pedí ayuda para esto si podés.

Armar un espacio donde te sientas cómoda con tu bebé: con lo que necesites a mano, una manta, agua, el celular cargado, un libro liviano.

Anotar en un papel (o en el celu) lo que vas necesitando día a día: comprar algo, hacer un trámite, hablar con alguien. Así no lo cargás en la cabeza.

Pedir que te ayuden con tareas puntuales: lavar ropa, sacar la basura, colgar o comprar pañales, cocinar algo rico.

Hacer una cosa a la vez. En serio. Una. No todo. Y si un día pensas que no pudiste hacer mucho: estoy segura de que hiciste un montón (cuidar a un recién nacido lo es).

Ejercicio práctico: palabras que sostienen

En la siguiente página vas a encontrar un imprimible con frases que podés recortar, pegar en la heladera, tener en tu mesita de luz o simplemente leer cuando lo necesites.

No son solo palabras. Son recordatorios. Porque el puerperio puede nublar la confianza, y está bien volver a recordarte todo esto:

Lo estás haciendo bien

Hoy no es siempre

Sos la mejor mamá para tu bebé

No tenés que poder con todo

También merecés cuidados

Esto también va a pasar

Está bien pedir ayuda

Tu bebé te necesita presente, no perfecta

Leelas en voz alta.

Elegí una para hoy.

Escribí la tuya si querés sumar una más.

Lo estoy haciendo bien

Hoy no es siempre

Soy la mejor mamá para mi bebé

No tengo que poder con todo

También merezco cuidados

Esto también va a pasar

Está bien pedir ayuda

Mi bebé me necesita presente, no perfecta

La red de apoyo y el acto de pedir ayuda

Nadie debería atravesar el puerperio sola.

A veces creemos que podemos con todo, que pedir ayuda es una señal de debilidad, o que pidiéndola vamos a molestar. Pero no es así.

Pedir ayuda es un acto de amor. Amor hacia tu bebé, hacia vos, hacia tu salud física y emocional.

El puerperio es una etapa de entrega total, de transformación profunda, de muchas demandas.

¿Qué es una red de apoyo?

Es ese grupo de personas que pueden estar ahí para lo cotidiano o para lo emocional. Puede ser grande o pequeña. Puede incluir familia, amigas, vecinas, profesionales, incluso personas que conozcas por primera vez en este camino.

¿Y cómo se arma una red?

A veces se construye con tiempo, otras desde la necesidad urgente. En cualquier caso, siempre se puede ampliar.


Lo importante es nombrar lo que necesitás:

¿Alguien que te cocine algo rico?

¿Alguien que escuche sin juzgar?

¿Alguien que abrace, que cuide, que entienda?

Tips para pedir ayuda sin culpa:



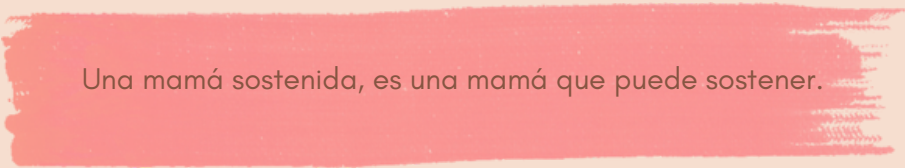
Sé concreta: "¿Podés venir una hora a sostener a mi bebé mientras me baño?"

Pedí cosas simples, pero que alivian: un mensaje, un mate, compañía.

Recordá: si hoy podés pedir, mañana también vas a poder ofrecer. Así se construye comunidad, y amistades para toda la vida.

Merecés una tribu.

Y si todavía no la tenés, que esta guía sea un primer paso para empezar a construirla.



Una mamá sostenida, es una mamá que puede sostener.

Ejercicio final: mapa de mi red



Tomate unos minutos para pensar en tu red de apoyo. Podés escribir en los espacios siguientes:

¿Quiénes están cerca?

¿Quiénes me hacen bien?

¿A quién podría pedirle ayuda esta semana?

¿Qué necesito hoy?

No hace falta que sea perfecto ni completo. Solo empezar a mirar a tu alrededor con ojos nuevos.

Porque a veces, cuando nombramos lo que necesitamos... aparece.



Mensaje final

Quiero dejarte un último mensaje que, quizás, sea el más importante de todos: vos sos quien mejor conoce a tu bebé.

Escuchá, claro. Escuchá a quienes te rodean, a las voces con experiencia, a los profesionales. Pero no hagas nada que no resuene en vos. Porque en esta etapa tan delicada y potente, estar alineada con tus deseos, tus valores y tu sentir, es el mejor acto de amor que podés ofrecerle a tu bebé... y a vos misma.

Las decisiones que tomes —sobre cómo parir, cómo alimentar, cómo dormir, cómo organizarte, a quién pedir ayuda— son válidas porque vos más que nadie conoces a tu familia. Esta guía no busca darte recetas, sino acompañarte para que encuentres tus propias respuestas.

Confía. No hay una única forma de ser mamá, y la tuya, con todo lo que sos, es perfecta para tu bebé.

Gracias por confiar en mí

Gracias por abrir este e-book, por regalarte este tiempo, por darte permiso para sentir, para pensar, para buscar acompañamiento.

Sé que no es fácil.

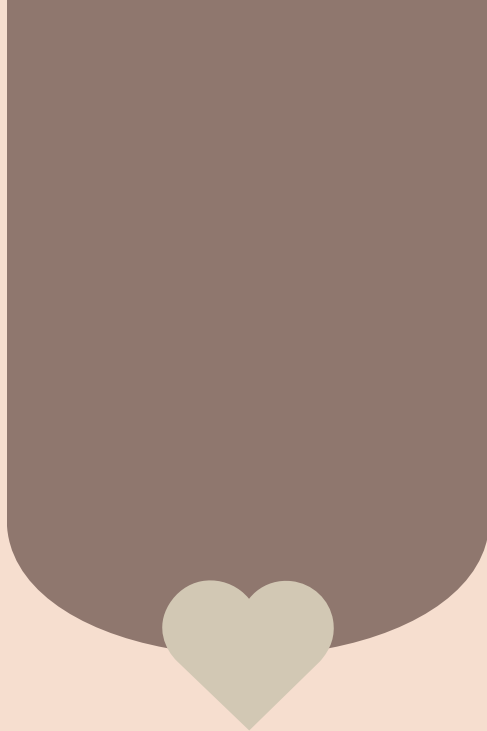
Sé que a veces el cansancio, la incertidumbre o el miedo ocupan mucho espacio.

Pero también sé que dentro tuyo hay una fuerza enorme. Que estás haciendo lo mejor que podés, y eso es mucho.

Esta guía fue pensada con amor, desde mi propia experiencia y desde el deseo de que ninguna mujer transite el puerperio sintiéndose sola.

Ojalá te haya acompañado, ojalá te abrace aunque sea un poquito.

Si sentís que necesitás seguir caminando acompañada, estoy acá. Marha.



Los ciclos de Marha

