BÁRBARA BALLESTEROS

EBOOK GRATUITO

Puerperio

Un recurso para transitar las primeras semanas con tu bebé sin perderte a vos

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

ANTES DE EMPEZAR

Nadie nace sabiendo, y vos tampoco tenés que poder con todo

El puerperio es una de las etapas más intensas y menos habladas de la maternidad. Junto a la enorme novedad del bebé, conviven el cansancio, las hormonas revueltas y un montón de emociones contradictorias. **Que sea difícil no significa que lo estés haciendo mal.**

Este recurso es para que entiendas qué te está pasando, le bajes el volumen a la culpa y te animes a pedir y recibir ayuda.

Una aclaración: este ebook es de acompañamiento, **no reemplaza la consulta**. Si el malestar es intenso o sostenido, hablarlo con un profesional es fundamental.

> *Para cuidar bien a tu bebé, alguien también tiene que cuidarte a vos, empezando por vos.*

01 ENTENDER

Qué es el puerperio

Es el período que va desde el parto hasta que el cuerpo y la vida se reacomodan, más o menos los primeros meses. Además de físico, es **un terremoto emocional e identitario**. Estás conociendo a tu bebé y, a la vez, reconociéndote en un rol nuevo.

En el cuerpo
Recuperación física, cambios hormonales bruscos, lactancia, sueño interrumpido.

En las emociones
Amor y agobio, ternura y miedo, alegría y llanto, a veces todo en el mismo día.

En la identidad
Pasás a ser madre o padre sin dejar de ser quien eras. Eso lleva tiempo de integrar.

Importante: el "instinto materno" perfecto e inmediato es un mito. El vínculo y la seguridad también se construyen, día a día. No te exijas sentir todo de una.

02 RECONOCER

Lo esperable y lo que merece consulta

Llorar con facilidad y estar a flor de piel los primeros días es muy común (el llamado "baby blues"). Pero hay señales que piden atención profesional. Saber distinguirlas te cuida:

~ ESPERABLE

- Llanto fácil y sensibilidad los primeros días
- Cansancio y altibajos de ánimo
- Dudas e inseguridad sobre si lo hacés bien
- Que mejora de a poco con apoyo y descanso

! CONSULTÁ SI...

- La tristeza es profunda y no afloja tras 2 semanas
- No podés dormir aun cuando el bebé duerme
- Sentís que no podés conectar con tu bebé
- Aparecen mucha angustia, culpa o pensamientos que asustan

Pedir ayuda también es una forma de cuidarte, y de cuidar a tu bebé. La **depresión posparto** es frecuente y tiene tratamiento. Si te identificás con la columna de la derecha, hablalo con tu médico o médica, o con una psicóloga o psicólogo.

03

COMPRENDER

La trampa de la culpa

La maternidad idealizada de las redes y los mandatos te pone un estándar imposible. Cuando no lo alcanzás (porque nadie lo alcanza), aparece la culpa. Así funciona el círculo:

1

"Debería poder con todo y disfrutar"
El mandato de la madre perfecta y feliz todo el tiempo.

↓

2

La realidad no entra en ese molde
Aparecen el agotamiento, el miedo o las pocas ganas, y eso es humano.

↓

3

Te culpás y te exigís más
Y te quedás aún con menos energía para vos y el bebé.

↺

Cuanto más te exigís, más culpa y agotamiento. **Salir del círculo** empieza por bajar la exigencia y pedir ayuda.

EJERCICIO 01 · PEDIR AYUDA

Armá tu red de apoyo

No estás para hacerlo en soledad. Tener anotado a quién recurrir, y para qué, hace mucho más fácil pedir cuando estás al límite. Completá:

Para tareas de casa (comida, limpieza, compras) puedo pedirle a…

Para que cuiden al bebé y yo descanse un rato…

Para hablar y desahogarme cuando lo necesito…

Profesionales de consulta (medicina, lactancia, psicología)…

- Pedir ayuda concreta ("¿podés traer la cena el martes?") funciona mejor que esperar que adivinen.

EJERCICIO 02 · CUIDARTE

Tus mínimos de autocuidado

La idea es armar mínimos realistas que te sostengan, lejos del "tiempo para vos" de revista. Elegí los que puedas y dejalos a la vista:

- [ ] **Dormí cuando el bebé duerme.** Aunque sea de día y queden cosas sin hacer. El descanso es una prioridad de salud.
- [ ] **Comé e hidratate.** Dejá snacks y agua a mano cerca de donde alimentás al bebé.
- [ ] **Salí al aire unos minutos.** Una vuelta a la manzana cambia el ánimo más de lo que parece.
- [ ] **Bajá la exigencia con la casa.** El orden perfecto puede esperar. Hoy alcanza con lo esencial.
- [ ] **Conectá con quienes estén en la misma etapa.** Un grupo de crianza te recuerda que no te pasa solo a vos.

EJERCICIO 03 · PERMITIRTE

Todo eso que sentís es válido

En el puerperio conviven emociones opuestas, y todas pueden estar bien. Date permiso de sentir sin juzgarte:

Está bien	Amar a tu bebé con locura y, a la vez, extrañar tu vida anterior.
Está bien	No sentir el "amor a primera vista" y que el vínculo crezca con el tiempo.
Está bien	Necesitar tiempo a solas y que eso no te haga peor madre o padre.
Está bien	Pedir ayuda, llorar, no tener todas las respuestas y aprender sobre la marcha.

- Sentir cosas contradictorias es parte de ser humano, y convive con querer a tu bebé.

04 CUIDARTE

Cuándo buscar ayuda profesional

Hacé una consulta sin demora si notás varias de estas señales. Consultar a tiempo te cuida a vos y a tu bebé.

- [ ] Tristeza o angustia profunda que no mejora después de dos semanas.
- [ ] No poder dormir ni descansar aunque tengas la oportunidad.
- [ ] Sentir que no podés cuidar al bebé o que estarían mejor sin vos.
- [ ] Ataques de pánico, pensamientos que asustan y no te dejan en paz, o ideas de hacerte daño.

Confusión, ver u oír cosas que otras personas no perciben, o pasar días casi sin dormir sin sentir cansancio: **es una urgencia**. Consultá ese mismo día en una guardia.

Si tenés pensamientos de hacerte daño o de dañar al bebé, pedí ayuda ahora. Llamá a la Línea **0800-999-0091**, gratuita y las 24 horas, o andá a la guardia más cercana. También podés llamar al Centro de Asistencia al Suicida: **135** (CABA y GBA) o **(011) 5275-1135**. No tenés que atravesarlo sin compañía.

Tu bebé necesita una madre real, y también cuidada.

Cuidarte también es cuidar a tu bebé: una mamá sostenida puede sostener mejor.

SOBRE MÍ

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace más de siete años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, maternidad, autoexigencia, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

No tenés que maternar en soledad

Si el puerperio te está pesando más de lo que podés sostener, en terapia puedo acompañarte en esta etapa. Escribime cuando quieras.

WA **Escribime por WhatsApp**
+54 9 11 5996 8298

IG **Seguime en Instagram**
@barbaraballesteros.psi

↗ **Conocé más en mi web**
barbaraballesteros.com