**POST PARTO**

**2- “Impacto de la llegada de un hijo en la vida de una mujer**  **y la de su familia”**

**3- ¿Cómo es volver a casa luego de la etapa de internación donde se contaba con asistencia profesional continua?**

**¿Cómo aprovechar esta etapa para promover cambios y transformaciones en diferentes dimensiones?**

**Por lo general nos encontramos con:**

* **Dificultades para organizarnos.**
* **Cansancio y agotamiento físico-emocional.**

**Respeto por los momentos de sueño de la mamá aprovechando aquellos en los que el bebé duerme**

**4- El post parto se nos presenta como “duelo” de:**

* **La etapa de embarazo.**
* **Los tiempos de la pareja sin hijos.**
* **El cuerpo durante el embarazo y anterior al mismo.**
* **El rol exclusivo como hija, para pasar al de hija y madre.**

**El tiempo individual a cambio del tiempo dedicado a la maternidad.**

**5- Se produce una confrontación entre el parto fantaseado y el real.**

**6- Los “blues” post parto y la diferencia con la “depresión post parto” es que la segunda requiere de atención médico - psicológica:**

**Posible presentación  de estados de euforia seguidos por momentos de tristeza aguda y crisis de llanto.**

**Desórdenes del sueño por las interrupciones nocturnas que ocasiona la demanda del bebé.**

**Tendencia al aislamiento en contraste con la del acompañamiento recibido durante el embarazo.**

**7- Irritabilidad generalizada.**

**Intervención de los cambios hormonales en la emocionalidad: aumento de la sensibilidad y susceptibilidad.**

**La vulnerabilidad emocional como estado, que facilita la percepción de las necesidades afectivas del recién nacido.**

**Sentimientos ambivalentes y simultáneos de omnipotencia e impotencia para asumir las nuevas responsabilidades como mamá.**

**Sensación de no estar haciendo nada en la medida que no está asistiendo a su actividad habitual.**

**8- Disminución del deseo sexual por el aumento de la prolactina y por otras situaciones por las que atraviesa la reciente mamá.**

**La distribución en la pareja de las tareas de cuidado del bebé y de las cuestiones domésticas.**

**Cuando el padre vuelve a trabajar.**

**9- La Familia en el post parto**

**Los mandatos familiares y la inseguridad para asumir el nuevo rol de madre.**

**Los modelos ideales de ser mamá. La importancia de construir el propio.**

**La mamá de tiempo completo o compartido con otros roles.**

**Probable aparición de conflictos familiares.**

**Importancia de la ayuda familiar, de amigas o personas contratadas para las tareas domésticas.**

**La participación e intervención de los abuelos en la vida de la nueva familia.**

**10-Es importante atravesar el período de post parto acompañada por profesionales formados en el tema (Doulas, puericultoras, pediatras, etc.)**

**Es recomendable entrar en contacto con otras mujeres que han sido madres recientemente.**

**Beneficios de una práctica psico-física compartida -o no- con el bebé: Yoga para mamás y bebés, Yoga post parto, masajes.**