

# SER MAMÁ Y PAPÁ

Por OFELIA BRAVO

Tener un hijo o una hija encierra tanta hermosura que ello merece vivirlo plenamente. Reflexionar acerca de esto desde la subjetividad puede contribuir a que sea realmente fruto del amor, del deseo y de la responsabilidad. La posibilidad de ser mamá o papá se da antes del encuentro del óvulo y el espermatozoide, sorprendente instante donde comienza la vida.

Mujer y hombre que le anidan tendrán importante papel en su realización, en la anhelada felicidad que se construye día a día. Pareja significa “por igual”. Y la humana es la unión de dos personas que determinan compartir la vida en un clima de amor y equidad, es decir, mirar juntos hacia un mismo lugar. La pareja humana representa un vínculo afectivo importante en la vida del adulto, una opción para toda la vida, si así se lo propone. De ser positiva esta unión el cónyuge se convierte en la persona más cercana, alguien con quien se comparte por igual y el apoyo afectivo más fuerte. Pero de presentarse dificultades, estas perturban el equilibrio emocional de ambos y su repercusión trasciende a la familia.



La atracción, el deseo de cercanía y el enamoramiento forman el camino que puede llevar al amor maduro, cuando aceptación, confianza, respeto y compromiso les permiten y animan a emprender su proyecto de vida compartida. Sin embargo, es bueno también tener en cuenta que no es sólo el amor quien guía la formación de una pareja. Este sentimiento puede estar unido a otros, como la necesidad de seguridad afectiva en un vínculo de igualdad, la de formar su propia familia cuando hay frustraciones en la de origen o por encontrarse en la edad en que se desea dar ese paso por diversas motivaciones.

Quienes deciden vivir formando una pareja disfrutan comunicándose no sólo mediante las palabras, que es más que decir u oír algo. También se transmite por los gestos y las expresiones corporales. La comunicación varía de acuerdo con los sentimientos y las emociones, los valores incorporados por cada cual, las experiencias vividas y la actitud ante la vida. Los estilos de comunicación son, a su vez, un componente importante del bienestar en la relación.

La comprensión, factor indispensable para la comunicación, incluye en sus primeros pasos aceptarse a sí mismo, saber por qué actuamos, para alcanzar una mayor comprensión del otro. Puede ser romántico que algunos aspectos del yo y del tú se transformen en un nosotros, pero como en todos no es posible, es necesario querer a la otra persona como es y que las discrepancias no sean vividas como expresiones de desamor.

Compartir no es una cualidad incorporada en la adultez, se forma a lo largo de la vida y se manifiesta en las diversas relaciones interpersonales. Pero, sin lugar a dudas, en la pareja es trascendental, pues compartir es mucho más que vivir juntos. El matrimonio permite proyectarse en intereses, realizaciones y sentimientos. Antes de decidir la unión es bueno conocerse. Precisamente es esa la razón del noviazgo, ya que el compromiso implica de por sí cambios que deben asumirse. Es probable que pasar juntos muchas horas cada día y haber dado pasos de intimidad les haga pensar que ya todo está “ensayado”, pero el matrimonio siempre implica “estrenos” que van desde la economía hasta los deseos de intimidad.

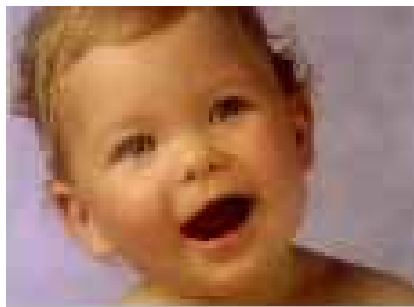
La pareja cambia con la convivencia. Uno de los dos o ambos deben separarse de la familia de origen. De iniciar la nueva vida como un núcleo independiente pondrán las normas entre los dos, pero de ir a convivir con la familia de uno de ellos deberán poner sus propias normas como nueva familia, sin entrar en contradicción con las ya existentes en la casa. En ningún momento la nueva pareja deberá pretender cambiar las reglas existentes, pues ello provocaría tensiones desagradables.

La “luna de miel” contribuye a un grato comienzo, porque las primeras semanas se ven rodeadas de halagos y paseos. Después comienza la vida doméstica y laboral, en la que hay mayor exigencia de comprensión y apoyo mutuo. La vida de pareja, con sus retos y satisfacciones, puede resultar de mayor riqueza que el noviazgo, por la intensidad del compartir.

## Dudas y alegrías

La pareja generalmente tiene entre sus planes el nacimiento de los hijos. El embarazo deseado y, además, esperado puede demorar varios meses para su comienzo y aún más. Es por eso que las dudas se revisten de matices de sorpresa. “¿Será realmente un bebé?”, o de tanto desearlo, “me parece que”, son dudas que se colman de alegría al confirmarse la gestación.

También es posible que sin buscarle comience el embarazo y les enfrente a una sorpresa diferente. No planificado no es sinónimo de no deseado, pues quizás alguna razón importante les hizo posponer los planes de procreación. Las dudas acerca de lo adecuado o no del momento pueden superarse y dar paso al disfrute y cuidado de la gestación.



En la consulta médica se confirmará el sueño. Linda noticia que se debe acompañar de un “felicidades”. La posibilidad de crear la vida por decisión de los dos, con el discernimiento que como persona alcanzamos, nos hace sentir a plenitud. En el obstetra confían no solo para el cuidado de la gestación por la parte materna y del bebé, también de sus sueños.

Ser mamá y ser papá, para muchas y muchos, es parte trascendente del proyecto personal. Ella y él se preparan de modo diferente, aprenden modelos de mujer o varón que refuerzan o limitan lo que a partir de los afectos se desea.

La pareja gestante tiene conciencia de la vida de su hijo desde el comienzo, forma parte de fantasías y conversaciones. La gestación no es una patología. Durante el embarazo la mujer vive un proceso fisiológico que necesita cuidados para evitar posibles riesgos. Ella necesita saber todo lo que pasa en su cuerpo, en cada cambio, en cada etapa, también cómo el crece el bebé, cuál es su tamaño, su desarrollo, sus posibilidades, etc. Le ilusiona saber cómo cuidarle, estimularle y expresarle su amor. Él necesita participar, sabe aún menos que ella y no por eso deja de estar interesado. Ser tenido en cuenta es su derecho como papá y a partir de ello estimular e incrementar sus sentimientos paternos. Tan hermoso resulta el disfrute del embarazo para mujer y hombre que apenas una u otro se siente defraudado.

En ocasiones el entusiasmo familiar se limita a la primera vez y la pareja que tiene varios hijos queda sola con sus emociones. Cada vida merece ser recibida con alegría. La familia numerosa no diferencia con minusvalía la alegría de cada fruto. ¿Acaso los tiempos modernos necesariamente implican restar valor a lo trascendente? ¿Será desconocer que el amor y todas sus experiencias son inherentes a la persona humana sin diferencias de sexo o momentos de la historia que nos toque vivir?

Decidir el momento propicio para el embarazo deseado es una disyuntiva frecuente en la pareja que aún no ha dado ese paso. Maternidad y Paternidad responsable es más que tener en cuenta las condiciones necesarias. Es bueno reflexionar hasta qué punto son imprescindibles las cosas esperadas. Necesidades de techo, alimentación y abrigo son prioridades, pero la abundancia material es más para el disfrute de los padres y madres que para el bebé. Las necesidades más importantes están relacionadas con los afectos y disponibilidad de ambos para la crianza, la cual en muchas ocasiones con los primeros años de vida del pequeño impondrá dejar a un lado o posponer otras áreas de realización personal. La vida de los padres estará impactada por el nacimiento de cada hijo y si bien la primera vez demanda mayores cambios, en los siguientes se producirán ajustes en todos los miembros de la familia.

Los síntomas son diferentes en cada mujer y en cada embarazo. Para muchas mamás la única señal será la falta de la menstruación de acuerdo con el ciclo acostumbrado, en otras la hipersomnolia o mayor necesidad de dormir, en algunas la intolerancia a los olores fuertes, o las náuseas, o los mareos o los vómitos, o dolores de cabeza. Son muchos los cambios fisiológicos y psicológicos que tienen lugar en el organismo materno y pueden aparecer diversas respuestas. Generalmente se presentan en las primeras semanas y desaparecen alrededor de las doce, cuando comienzan a ser evidentes los cambios en los contornos del cuerpo de la mamá.

### Sorpresas: cuando cambia el cuerpo

No tenemos un cuerpo, somos un cuerpo que, por ser humano, se constituye en persona a través del desarrollo de sus potencialidades. De ahí la tenaz exigencia de los derechos de la persona que ascienden hasta la trascendencia. Los estudios dedicados al cuerpo se refieren en especial a etapas señaladas del desarrollo, más bien de infancia y adolescencia y pasan por alto diversos momentos. Cada uno propicia reflexiones.

La gestación es para la mujer de importancia particular, la transformación vertiginosa de su imagen corporal le representa un reto de adaptación. Ella necesita reconocerse, estar al tanto de cada cambio y por eso se mira con deleite en el espejo. Saberse linda durante el embarazo depende de todo lo sentido durante su historia personal. La autoestima y la aceptación de la autoimagen en lo físico, mientras gesta pueden ser diferentes a lo que sucede en otras etapas. Por esta razón algunas mujeres armónicas en su subjetividad presentan malestares en este sentido. Al papá no le cambia el cuerpo, pero es la pareja de una mujer cambiante física y psíquicamente. También la dicotomía artificial de afecto y erotismo en la unión matrimonial puede dar lugar a incomprensiones cuando les es difícil la intimidad física con su mujer gestante.

Para que una mujer embarazada pueda sentirse linda, tiene que haberlo aprendido desde edades tempranas. Si nunca en su presencia elogiaron esta belleza o la regañaron cuando poniendo una pelota o almohadita bajo la ropa decía “voy a tener un nené” es poco probable que asocie embarazo a lo considerado como hermoso. Con experiencias desde su ser varón a papá también le sucede. Poder acariciar el vientre de mamá cuando espera un hermanito o de otra embarazada, escuchar referencias a las vivencias gratas, al orgullo que es parte del proceso, todo va formando la posibilidad de disfrutar plenamente la espera.

Ella necesita el halago, la ternura y la caricia más que en otros momentos. Quizás él tema dañarla, sobre todo con la atención centrada en el bebé. Es posible que las costumbres de cercanía física cambien por temor y no por falta de atracción, pero estos sentimientos deben clarificarse y la comprensión entre ellos permitirá superar la inseguridad de ambos. Algunas situaciones específicas de la gestación requieren limitaciones en las relaciones íntimas de la pareja, pero en pocos casos es necesario limitar todo acercamiento erótico. Desde fuera parece difícil poner bajo reglamento la espontaneidad de las relaciones, ya que ambos tienen el disfrute y la expectativa del bienestar del embarazo y del bebé. Las caricias y la ternura les permitirán expresarse sin temor a incumplir como papá y mamá.

### **Ya se hace sentir**

Los movimientos del bebé ya se hacen sentir; ha crecido y por eso mamá se da cuenta de algo diferente. Ella había percibido sensaciones, le parecía que transmitía su latir, pero ahora papá lo puede palpar.

Estos momentos inician una nueva forma de comunicación entre los tres y propician otra realidad en la maternidad y paternidad. “Estoy aquí” parece decir con sus piecitos, nalguitas, cabeza y brazos. Es ágil y sorprendente y en la mayoría de las mamás estas señales de desarrollo motivan alegría que comunican a los demás diciéndoles “ya se siente” o “se mueve” confirmando vitalidad.

Por el diagnóstico del ultrasonido sabemos que su corazón late antes de las ocho semanas y quizás le vieron emocionados, pero sentirle en cada momento, le hace participar de la vida cotidiana de la pareja y de quienes se acercan, le acarician en el lugarcito por donde anda. Al hablarle con ternura y compartir planes van dando pasos en la comunicación, a veces hasta “le ven de lejos” cuando mueve el vestido de mamá.

La estimulación prenatal cuenta con estudios interesantes en cuanto al desarrollo de los sentidos. Clasifica y describe desde la ciencia lo que los sentimientos propician espontáneamente. Todo bebé durante la espera recibió mimos y caricias de mamá y de papá, que sin tener la confirmación científica de su efectividad, compartían las alegrías y proyectos antes de conocerle “en persona”.

El segundo trimestre de la gestación es, para la mamá, una etapa fascinante. Ya se le nota y su cuerpo anuncia la nueva vida. De haber presentado síntomas molestos, ya pasaron y en cuanto a su vientre aún no ha crecido tanto como para estar “pesada”. La cultura venera, antes y ahora, este estado “interesante” que pueden disfrutar no solo los más allegados, también amigos y compañeros de trabajo. De hecho debe constituir un valor la protección de toda embarazada.

### **La canastilla**

La ilusión, fantasía y belleza rodean el ajuar del bebé. Queremos que tenga lo necesario, lindo y a punto para su llegada. Ya en esta etapa, del segundo trimestre, comienza la búsqueda y confección de la tradicional “canastilla”, pequeña canasta para acunarlo. Queremos que todas sus cosas sean parte del arrullo y es necesario reunir lo útil. Siempre las canastillas pasaron de bebé a bebé, entre familiares y amigos y ello es parte de una linda tradición a la que no falta “lo que usó la abuelita”. La canastilla puede ser preciosa sin que prime lo nuevo. Sólo necesita amor, ilusión y fantasía.

## Le conoceremos

El tercer trimestre también continúa propiciando a la pareja gestante nuevas vivencias. Los movimientos del bebé pueden llegar a ser molestos cuando parece que el nido le queda apretadito. Más, con esta comunicación está dando a conocer algunas necesidades, tales como alimentación, sosiego o descanso.

Hace años se conoce que, después de nacer el bebé, se complace con sus ruidos maternos y no así con los de otras mamás. Algunos estudios aseguran que después de la voz de la madre, la mejor reconocida es la del padre, por ser quien está más cerca de su cuerpo. Esta referencia nos hace pensar en la importancia de la comunicación positiva y la ternura en las diversas expresiones.

Los incrementos de ansiedad que aparecieron al principio del embarazo, expresados en la ambivalencia y otros síntomas y posteriormente desaparecieron ante la presencia de cambios corporales y movimientos fetales, vuelven a manifestarse en la medida que avanza el tercer trimestre. A la incomodidad del abdomen tan aumentado se agregan los temores manifiestos al parto que tanto ha reforzado la cultura. Ella siente sensaciones que le permiten estar al tanto de su cuerpo, pero él sólo puede admirarlos.

Tradicionalmente, el hombre fue segregado de la preparación para el nacimiento de sus hijos; sin embargo, múltiples experiencias han confirmado la importancia de incluir al padre en la preparación. Es reconocerle su lugar.

La mayoría de los temores de la gestante los sufre también el futuro papá. Este se siente igualmente preso de la ansiedad referida a la salud de su esposa, a la del bebé, a no saber qué hacer ante la inminencia del parto, a los cuidados, etc. Erróneamente algunos piensan que embarazo y parto son “cosas de mujeres”.

Ante la proximidad del parto, el temor a lo desconocido es una de las grandes inseguridades del ser humano y en ocasiones aunque todo marche bien permanece la sensación de inseguridad y el recuerdo activado de muchas cosas escuchadas a lo largo de la vida. En general el parto transcurre con molestias tolerables y culmina con la hermosa experiencia de ver nacer una vida

Al final de la gestación se está muy pendiente de toda señal del cuerpo de la mamá y ante los primeros síntomas o pródromos de parto se desea correr al hospital. Por el contrario, si la pareja es conocedora de la fisiología del proceso, espera el momento propicio para buscar la asistencia profesional. No obstante, ante las dudas es preferible acudir al hospital y esperar la decisión de los especialistas.

Cuando se completa la dilatación del cuello del útero, la mayoría de las mujeres toman aún más las riendas de su parto. En el período expulsivo tendrán que hacer grandes esfuerzos para lograr que el bebé nazca en el tiempo adecuado. Van sintiendo cada instante cómo avanza, esto les da fuerzas y una sensación difícil de describir. La mujer es ahora más consciente que nunca de su respiración y sus esfuerzos. Al fin siente salir de ella su fruto y vive ese momento con intensa emoción.

No a todas las mujeres les es posible parir. Pueden existir razones -mayormente definidas durante el trabajo de parto- que aconsejan recurrir a la cesárea o nacimiento por vía quirúrgica. En estos casos, al igual que en el parto natural, el proceso emocional es semejante, salvo cuando se hace necesario anestesia general que el encuentro se posterga hasta que despierte la mamá.

La presencia del padre en el trabajo de parto y en el nacimiento es cada vez más valorada, a pesar de romper tradiciones. La mujer lo desea a su lado y él está comprometido como ella en la creación y el cuidado del bebé. Él ha compartido los sueños y es injusto separarlos. Sus sentimientos lo mueven a respaldar a su mujer y recibir al hijo, es un acto de amor que merece respeto. Conocerle es algo soñado desde siempre, cada hijo o hija es un regalo de Dios y para crecer necesita amor.