

La vida en pareja después del parto

El nacimiento de un bebé, sobre todo si es el primero, supone una serie de cambios importantes que relegan a la pareja a un segundo plano



Las 24 horas que tiene un día no son suficientes para cuidar al bebé y organizar todo lo relacionado con su llegada al hogar. El cuidado personal, el estado de la casa, las compras y las relaciones sociales pasan a un segundo, tercer, cuarto lugar... Todo el tiempo y toda la atención por parte de la pareja se concentran en el recién llegado. Sobre todo las primeras semanas. Los nuevos padres se vuelcan tanto en su nuevo papel que en muchas ocasiones olvidan su vida en pareja. Sin embargo, los expertos aseguran que es esencial que en este periodo el vínculo amoroso sobreviva a las obligaciones parentales.

La llegada del bebé a casa

En el momento en que se tiene hijos, es fundamental que la pareja establezca una relación de complicidad en la crianza, que entienda que los niños dependen de los dos y que su intimidad afectiva y sexual sea compatible con la paternidad. El juego amoroso

no puede desaparecer entre pañales y biberones.

Por eso, siempre que se pueda se recomienda que la pareja busque esos momentos de intimidad. Antes de que el bebé cumpla seis semanas, como muy tarde, los padres deberían tener una cita romántica, salir a cenar, e incluso, si es posible, pasar una noche solos, sin sentirse culpables. Se darán cuenta de que no sucede nada y que llegan renovados de entusiasmo para atender mejor al pequeño.

¡Cuidado con la rutina!

Uno de los problemas más comunes es la rutina, asociada al pensamiento de que una vez conseguido el amor, no es necesario hacer nada más. No obstante, poco a poco, esto merma el deseo. Dar un paseo los dos solos, ir al cine, divertirse en un concierto o salir con amigos, como al principio de la relación, son algunas sencillas recomendaciones para recuperar poco a poco la "chispa". Es importante ser conscientes del atractivo de la pareja, pensar en ella como objeto de deseo, ver a esa persona como si se acabara de descubrir, con todo el atractivo que tenía al inicio de la relación. Unirse por hallar momentos de intimidad afectiva y sexual, así como tiempo para expresar los sentimientos de ambos, redundan en la buena relación con todos los miembros de la familia.

La cuarentena son seis semanas

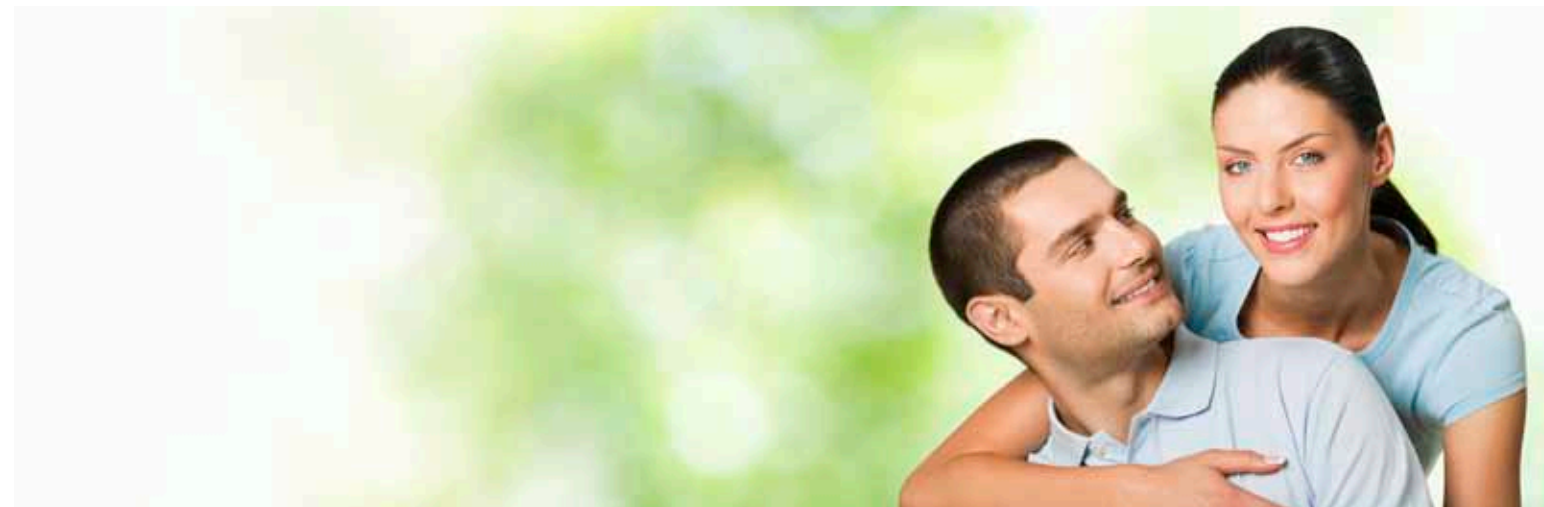
El tiempo estimado desde el alumbramiento hasta la primera penetración sexual depende de cada caso, aunque

se calcula que pueden transcurrir seis semanas. Hay que tener en cuenta que una cesárea es una situación especial por ser una intervención quirúrgica, lo que supondrá una convalecencia más larga. Pero transcurrido el tiempo de recuperación física, es saludable reanudar las relaciones sexuales lo antes posible.

Las relaciones sexuales no se refieren en exclusiva al coito. La sexualidad es una forma privilegiada de comunicación que tiene múltiples maneras de expresión y en este periodo se pueden explorar alternativas. Además, el encuentro sexual no debe conllevar siempre ánimo de excitación y fines orgásmicos. Las caricias en manos, brazos, espalda, cabeza o en zonas consideradas no erógenas son muy gratas y favorecen un clima de cariño y afecto en este momento en el que la pareja puede estar más vulnerable.

La episiotomía

La episiotomía -incisión quirúrgica en la zona del perineo femenino- puede ser dolorosa al principio, pero a menudo cura con rapidez. Si con el paso del tiempo persiste el malestar, hay que consultarlo con el ginecólogo. Una vez hayan sanado los tejidos, si la penetración se realiza en condiciones adecuadas, no se notarán molestias, pero de ningún modo se tiene por qué sentir dolor. Para que todo fluya de la manera más satisfactoria, la mujer debe encontrarse cómoda y sexualmente excitada. El hombre tiene que ser paciente y considerado, entender que la vagina ha pasado por una situación traumática,



que permanece una herida reciente y tiene que tratarse con todo cuidado.

La sequedad vaginal

Después del parto, debido a los cambios hormonales puede ser necesario y conveniente el uso de lubricantes y geles vaginales. En el uso de lubricantes, se deben tener las siguientes consideraciones:

- └ Es preferible usar lubricantes de base hídrica o solubles en agua.
- └ La vaselina y otros aceites minerales que no se disuelven en agua (y proceden del petróleo) se adhieren a la mucosa vaginal, pueden facilitar el desarrollo de gérmenes y disfrazar las infecciones hasta que estén demasiado avanzadas.
- └ Es conveniente que tenga un pH ligeramente ácido, que no supere el 5.0 (similar al habitual de la vagina), ya que permitirá una mejor defensa frente a infecciones o desequilibrios en la flora bacteriana vaginal.
- └ Es preferible un gel ligero, de fácil aplicación. Hay menor riesgo de posible irritación vaginal cuando el lubricante carece de sustancias que le confieran sabor, olor o color.
- └ Si su efecto es de larga duración, facilita la espontaneidad en el encuentro sexual y no es necesario estar pendiente del momento de su aplicación previa al coito.
- └ Los geles de base hídrica son más fáciles de eliminar con el lavado.