



Ronda de Puerperio: un dispositivo grupal para la prevención y promoción de la Salud Mental Materna en Atención Primaria de la Salud.

Autorxs	Contacto	DNI
Mariana Dufur	marianadufur@gmail.com	26098710

Eje: 1- Abordaje de la Salud Mental.

Palabras clave: puerperio, apoyo emocional, grupo, salutogénesis.

Resumen: El puerperio ha sido definido desde una visión médica-biologicista, como el período que transcurre desde que la persona gestante ha dado a luz hasta que su organismo vuelve a su estado anterior. En la clínica perinatal, se observa que el período tradicionalmente estimado en 40 días no es suficiente para que sientan que han recuperado su estado pre-grávido, ni en lo físico ni en lo psicoemocional.

Actualmente, ha tomado mayor visibilidad la dimensión psicológica y emocional de la etapa perinatal y se ha vuelto imprescindible considerar otras variables: los aspectos emocionales que atraviesan esta etapa tan vulnerable. Esto ha llevado a comprender que se trata de un proceso singular y por ende, cada persona lo transita de manera única e irrepetible.

Esta etapa tampoco escapa a la mirada social cargada de mitos, mandatos y prejuicios sobre cómo debe ser vivido el puerperio. Esto impacta en el estado emocional, cobran protagonismo los pensamientos acerca del rol materno, la disonancia entre lo que les gustaría ser y lo que están pudiendo ser, la ambivalencia, las expectativas no cumplidas y las culpas generadas por ello.

Desde la óptica de la Psicología Perinatal, es imprescindible conocer esta realidad para acompañar con respeto y calidad los sistemas familiares, atender su singularidad y definir el tipo de acompañamiento o de ayuda requerida durante el

Puerperio Emocional.

El presente trabajo describe la experiencia de los primeros dos años de funcionamiento de un taller de frecuencia quincenal, denominado Ronda de Puerperio, que surge desde el Área de Psicología Perinatal del Hospital Municipal de la localidad de General Madariaga.

A partir del año 2021 comienza a brindarse el servicio de consultorio de Psicología Perinatal para la población de gestantes y puérperas que se atienden en el hospital. Si bien muchas mujeres comenzaron a recibir atención personalizada de cuidado de la Salud Mental Materna, quedaba afuera una amplia población que, aunque no cumplía las condiciones para recibir acompañamiento psicológico individual, podía beneficiarse de otro dispositivo. En Abril de 2022 se da inicio al taller, cuyo formato consiste en reuniones de madres, quienes pueden asistir con sus bebés y/o acompañante. En ellas, se realiza apoyo emocional y se brinda información validada sobre los temas de relevancia en la etapa mencionada.

El dispositivo resalta la importancia de la intersubjetividad y los vínculos que se gestan en un grupo. Las personas participantes comparten, elaboran y re-significan las diferentes emociones, vivencias y circunstancias que transitan, generando así una grupalidad salutogénica, es decir potenciadora de Salud.

El Dispositivo grupal aumenta las posibilidades de identificación entre las participantes, genera una vivencia emocional de hermandad y simetría. Esto permite la modulación de las emociones emergentes en tanto son validadas, respetadas y escuchadas, favoreciendo la integración de la experiencia del puerperio en sus vidas como un estado natural y necesario, una transición compleja, ambivalente, que se ve facilitada al experimentarla de manera colectiva. Así, la Ronda se convierte en un factor protector, salutogénico, para la Salud Mental Materna, de la díada y de la familia.

Trabajo completo:

Ronda de Puerperio: un dispositivo grupal para la prevención y promoción de la Salud Mental Materna en Atención Primaria de la Salud

Introducción

El puerperio ha sido definido desde una visión médica-biologicista, como el período que transcurre desde que la mujer ha dado a luz hasta que su organismo vuelve a su estado anterior. En la clínica perinatal, lo que se observa es que el período tradicionalmente estimado en 40 días no es suficiente para que las madres sientan que han recuperado su estado pregrávido, ni en lo físico ni en lo psicoemocional.

Desde hace tiempo, ha tomado mayor visibilidad la dimensión psicológica y emocional de la etapa perinatal y se ha vuelto imprescindible considerar otras variables: los aspectos emocionales que atraviesan esta etapa tan vulnerable de la vida de la mujer. Esto ha llevado a comprender que se trata de un proceso singular y por ende cada persona lo transita de manera única e irrepetible. La finalización del puerperio es, por lo tanto, difícil de determinar ya que para cada mujer será diferente.

Esta etapa tampoco escapa a la mirada social cargada de mitos, mandatos y prejuicios sobre cómo debe ser vivido el puerperio. Esto impacta en el estado emocional propio de la etapa, donde cobran protagonismo los pensamientos acerca del rol materno, la disonancia entre lo que les gustaría ser y lo que están pudiendo ser, la ambivalencia, las expectativas no cumplidas y las culpas generadas por ello.

Siguiendo a Ramírez Matos (2022) definimos el PUERPERIO como el viaje trascendental que la mujer vivencia desde el momento que nace su bebé hasta que éste sale de su esfera emocional para comenzar una andadura propia y progresivamente autónoma.

Proponemos una definición de Puerperio amplia y flexible, considerando que las diadas madre-bebé son únicas y requerirán tiempos distintos según sus necesidades.

La Salud Mental Materna en el puerperio se vuelve particularmente vulnerable y suele verse afectada. Son múltiples los estudios que muestran las altas prevalencias de sintomatología ansiosa y depresiva que en su mayoría no reciben la atención

adecuada. Desde la óptica de la Psicología Perinatal, es imprescindible conocer esta realidad para acompañar con respeto y calidad los sistemas familiares, atender su singularidad y definir el tipo de acompañamiento o de ayuda requerida durante el Puerperio Emocional.

Ronda de Puerperio

A partir del año 2021, desde el Área de Psicología Perinatal del Hospital Municipal de General Madariaga, se comenzó a brindar el servicio de consultorio de Psicología Perinatal para la población de gestantes y puérperas que se atienden en el mismo. Más allá de las mujeres que requerían atención personalizada de cuidado de la Salud Mental Materna, quedaba afuera una amplia población, que si bien no cumplía las condiciones para recibir acompañamiento psicológico individual, podía beneficiarse de otro dispositivo de tipo preventivo.

La Promoción y la Prevención de la Salud Mental Materna se centran en identificar los factores que puedan afectarla y en diseñar acciones que la favorezcan. Para ello se busca desarrollar espacios que ofrezcan apoyo emocional a través de la escucha activa, empática y respetuosa y que funcionen como red de sostén para las madres y familias.

Estudios recientes (Shah, et. al. 2024) sostienen que la implementación de dispositivos basados en el apoyo entre pares mejora el bienestar psicosocial de las madres durante el período perinatal. Concluyen que el apoyo entre madres mejora su bienestar emocional y previene problemas de salud mental y patologías en el postparto, reduciendo los niveles de depresión y ansiedad (Labeza Alemu, et. al. 2024).

Cabe destacar la importancia de los vínculos que se gestan en un grupo. Las personas participantes comparten, elaboran y re-significan las diferentes emociones, vivencias y circunstancias que transitan, generando así una grupalidad salutogénica, es decir, potenciadora de Salud.

Partiendo de estas premisas, surge La Ronda de Puerperio: un recurso grupal accesible, de acompañamiento de las necesidades específicas de la etapa puerperal desde la mirada de la Psicología Perinatal.

Desde Abril de 2022 hasta la actualidad, la Ronda se reúne con una frecuencia

quincenal en CAPS descentralizados. En principio funcionó en el Centro Integrador Comunitario del Barrio Quintanilla y a partir de Mayo del corriente año, en el CAPS del Barrio Norte. El formato de la Ronda de Puerperio consiste en reuniones de madres, a las que pueden asistir con sus bebés y/o acompañante. En ellas, se realiza apoyo emocional y se brinda información validada sobre los temas de importancia en la etapa mencionada.

Tras dos años de trabajo ininterrumpido, surge la inquietud de formalizar y tener un registro del proceso de crecimiento de este espacio de acompañamiento.

Las preguntas disparadoras fueron:

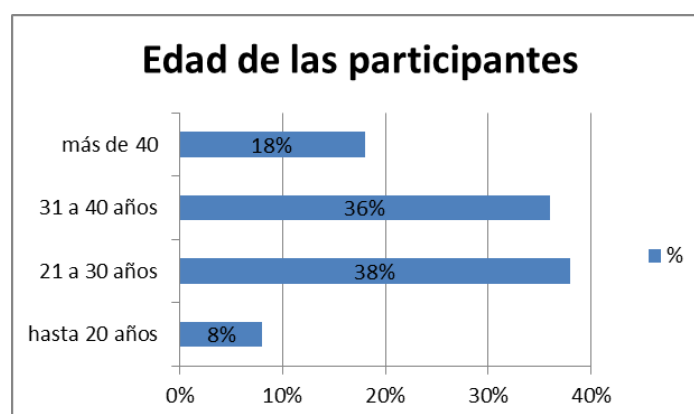
- ¿Qué características tienen las personas que se acercan a la Ronda de Puerperio?
- ¿Qué esperan encontrar las madres en la Ronda?
- ¿Qué impacto tiene en las mujeres que participan del espacio?
- ¿Qué grado de intimidad se da entre las participantes?

La Encuesta

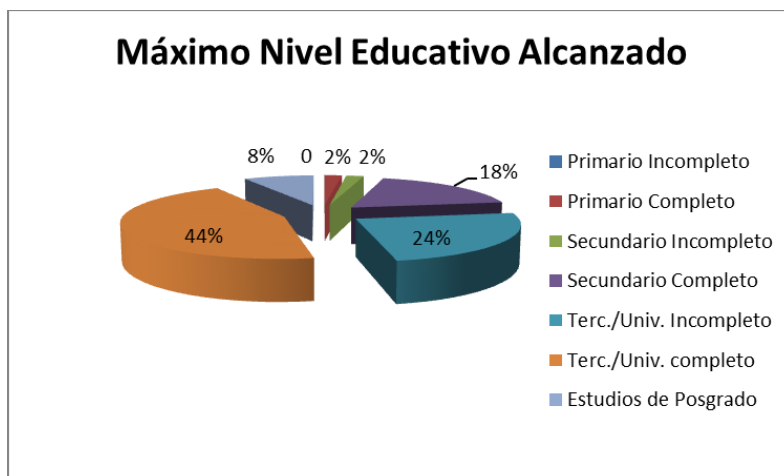
Se consultó mediante una encuesta a 60 mujeres que transitaban la Ronda en el período comprendido entre Abril de 2022 y Septiembre de 2024.

Algunos datos a resaltar:

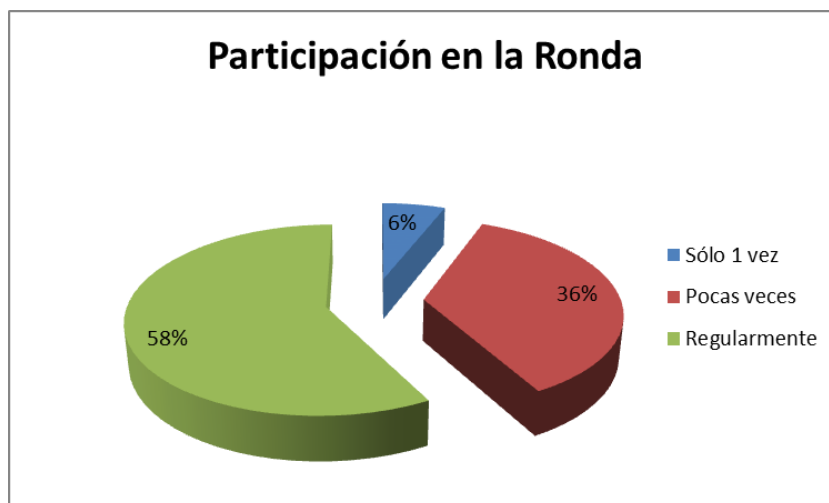
La edad de las participantes se distribuyó de la siguiente manera: la mayor parte de las asistentes pertenece al grupo etario de 21 a 40 años, siendo el grupo de menor participación el de madres menores de 20 años.



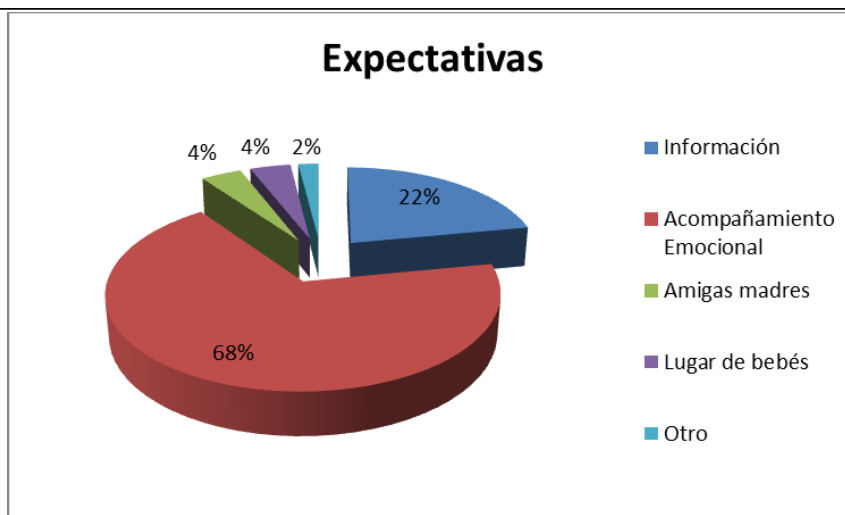
En cuanto al nivel máximo de estudios alcanzados, si bien el grupo es heterogéneo y va modificándose a lo largo del tiempo, la mayor parte de las participantes posee estudios de nivel superior.



Al ser consultadas por la frecuencia de participación en el espacio de la Ronda, surge como dato interesante el mínimo porcentaje de asistentes a un solo encuentro (6%), en tanto un alto porcentaje, concurrió regularmente.



En relación a las expectativas de las participantes, aquello que buscaban encontrar en la Ronda, el porcentaje más alto se acerca al espacio buscando acompañamiento emocional en la etapa del puerperio (68%). También buscan informarse (22%) y un ambiente de encuentro entre madres y bebés.



En relación a los temas abordados en los diferentes encuentros, valoraron especialmente la información en torno al manejo de las emociones durante el Puerperio, el asesoramiento en Lactancia, la alimentación de la madre y el bebé, la Crianza Respetuosa, entre otros.

La Red de Sostén

Una inquietud particular que motivó este pequeño estudio, fue saber qué impacto emocional y vincular tiene la Ronda de Puerperio en las mujeres que participan. Se volvía interesante saber si el encuentro sistemático entre las madres funcionaba como factor protector para el afrontamiento de las vicisitudes propias del Puerperio. Ante la pregunta de si habían podido establecer lazos con otras participantes y de qué tipo, surgen respuestas acerca de vivencias particulares en las que el 96% de las participantes contestan afirmativamente.

A partir de la Ronda se fueron creando grupos de whatsapp donde evacuan dudas, se comparten tips, recetas, ofertas de pañales, farmacias de turno, pediatras de guardia, etc., además de organizar salidas al parque, meriendas y cenas de mamás y bebés.

En las respuestas recogidas se vuelven recurrentes palabras como: empatía, red, apoyo mutuo, catarsis, contención. Además, el 52% de las participantes asegura haber encontrado en la Ronda verdaderas amistades y compañeras de crianza.

Otros emergentes de la Ronda fueron emprendimientos asociados a la Maternidad y

la Crianza que surgen como proyectos colectivos entre madres de la Ronda.

Algunas conclusiones y reflexiones

El Dispositivo Ronda de Puerperio, realizado en un marco grupal, aumenta las posibilidades de identificación entre las participantes, genera una vivencia emocional de hermandad y simetría. Esto permite la modulación de las emociones emergentes en tanto son escuchadas, validadas, y respetadas, favoreciendo la integración de la experiencia del puerperio en sus vidas como un estado natural y necesario, una transición compleja, ambivalente, que se ve facilitada al experimentarla de manera compartida entre pares. Es así, que la Ronda se convierte en un factor protector, salutogénico para la Salud Mental Materna, de la díada y de la familia.

De los datos obtenidos, cabe resaltar que la mayoría de las participantes buscaron en la Ronda apoyo emocional. Esto representa claramente la necesidad de la población objetivo y justifica la intervención desde el Área de la Psicología Perinatal, como especialidad que aporta la comprensión del psiquismo implicado en esta etapa. Por otra parte, el hecho de que la mayoría de las asistentes que acudieron por primera vez a la Ronda volvieron a asistir (sólo el 6% no regresó), refiere a un alto grado de satisfacción y conformidad con el espacio.

Un dato no menor es que el 68% de las participantes accedieron al espacio por sugerencia de profesionales de la salud que han atendido su embarazo, parto y postparto. Esto remite a un aumento de la sensibilización del personal de salud en torno a las necesidades emocionales que presentan las madres en la etapa perinatal.

Otra cuestión a resaltar es el perfil de las asistentes que configuran un grupo heterogéneo, pero mayoritariamente conformado por mujeres instruidas en torno a los 30 años. Puede interpretarse que este conglomerado de mujeres, es consciente de su necesidad de red de apoyo emocional en la etapa en cuestión y también de donde puede buscarla. Se acerca más a la ronda y se apropia de los apoyos y beneficios que ésta puede brindarle.

Sin perjuicio de lo que la Ronda ha logrado construir y seguirá construyendo, surge la necesidad de pensar nuevos modos de acercamiento a otras mujeres de diferentes grupos etarios y nivel de instrucción. El desafío será potenciar los modos

de difusión de las actividades y revisar el dispositivo para adaptarlo a otras poblaciones, de manera que constituya una intervención sanitaria más eficiente y situada. Para ello será de vital importancia que las políticas de Salud Pública reconozcan y respalden estas iniciativas.

Bibliografía:

- Arizu, M., Waldheim, J., Herrera, Ma I. y Torrecilla, M. (2022). *Salud Mental Materna en el postparto y apoyo social recibido durante la pandemia por COVID-19*. Rev. Psicosomática y Psiquiatría. 23(10), pp 7-15. Recuperado de <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum230401>
- Coo Calcagni, S., Mira Olivos, A., García Valdez, Ma I. & Berrocal, P. (2021): *Salud Mental en madres en el período perinatal*. Rev. Andes Pediátrica. 5(92), Recuperado de <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v92i5.3519>
- Díaz Juskiewicz, N., Loiacono, R., Salaberry, M.(Comp.)(2023): *Salud Mental Perinatal. Abordajes desde la perspectiva de Género y el enfoque de Derechos Humanos*. Buenos Aires, Akadia Editorial.
- Lebeza Alemu, T., Fei Wan, N. y Chan, B. (2024): *Effectiveness of Psychosocial Interventions in Preventing Postpartum Depression Among Teenage Mothers—Systematic Review and Meta analysis of Randomized Controlled Trials*. Prevention Science. Sept. 2024. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s11121-024-01728-0>
- Oiberman, A. (Comp.)(2020): *Nacer y Cuidar. Clínica Perinatal: pacientes, contexto, teorías y técnicas*. Buenos Aires. JCE Ediciones.
- Olza, I., Fernández Lorenzo, P., González Uriarte, A., Herrero Azorín, F., Carmona Cañabate, S., Gil Sánchez, A., Amado Gómez, E. y Dip, Ma.E. (2021): *Propuesta de un modelo ecosistémico para la atención integral a la salud mental perinatal*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 41(139), pp 23-35. Recuperado de: <http://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/17146/17025>
- Ramírez Matos, E. (2022): *Psicología del Posparto*. Madrid. (2da Edición Revisada). Editorial Síntesis. S.A.
- Shah, L., Chua J., Goh, Y., Chee, C., Chong, S., Mathews, J., Lim, L., Chan, Y.,



Mörelius, E. y Shorey, S. (2024): *Effectiveness of peer support interventions in improving mothers' psychosocial well-being during the perinatal period: A systematic review and meta-analysis*. Worldviews Evid Based Nurs. Septiembre 2024.

Recuperado de <https://doi.org/10.1111/wvn.12747>