

SER
MUJER
Y MAMÁ

Tamara Palma

SER
MUJER
Y MAMÁ

La transformación de
tu identidad femenina



EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

Palma, Tamara

Ser mujer y mamá : La transformación de tu identidad femenina - 1a ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Autores de Argentina, 2017.
154 p. ; 20x14 cm.

ISBN 978-987-711-295-5

1. Maternidad. 2. Coaching. 3. Embarazo. I. Título
CDD 158.1

EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

www.autoresdeargentina.com

Mail: info@autoresdeargentina.com

Diseño de portada: Martín Marinovic / SuperMarket brands.

Diseño de maquetado: Maximiliano Nuttini

Queda hecho el depósito que establece la LEY 11.723.

Impreso en Argentina – *Printed in Argentina*

*Dedicado a mi madre, Alejandra Mónica Forjas Saraví
y a mi abuela, Luisa Mercedes Saraví*

Índice

Introducción	13
--------------------	----

Primera parte: Realidades relevantes sobre la maternidad

1 - Inmersas en un gran desafío

<i>El desafío histórico de ser mujer y mamá</i>	19
<i>Tu ser mujer y mamá en la actualidad</i>	23
<i>¿Pueden estos roles ser simbióticos?</i>	29
<i>¿Se puede ser mujer y mamá a la vez?</i>	33

2 - La incertidumbre en la maternidad

<i>Cuando sentimos perder nuestras bases</i>	36
<i>El caso de María</i>	39

3 - Cuando las cosas no son como esperabas

<i>La maternidad como un proceso continuo de aprendizaje</i>	41
<i>La importancia de reconocer tus propios límites</i>	46
<i>Los límites nos ayudan a ser mejores madres</i>	51
<i>Actitud Materna</i>	54

4 - Por qué somos madres

<i>La maternidad real e idealizada</i>	57
<i>Razones conscientes</i>	59
<i>Razones inconscientes</i>	59
<i>Tus razones</i>	61

Segunda parte: Preparándote para ser mamá

1 - Embarazo y preparativos para el parto

<i>¿Cómo nos sentimos en cada trimestre?</i>	70
<i>¿Cómo relacionarnos con el bebé desde el embarazo?</i>	72
<i>¿Cuándo estamos listas para la maternidad?</i>	68
<i>Las claves para el parto y el sanatorio</i>	75

2 - El primer mes con tu hijo

<i>El puerperio, una revolución en ti</i>	77
<i>Amigándonos con las rutinas</i>	79
<i>Garantizando una buena relación con tu bebé</i>	81
<i>El miedo a no poder amamantar</i>	83

3 - Pareja, familia y maternidad

<i>Nuestra familia cambiará</i>	85
<i>¿Por qué cambiamos la mirada hacia nuestra pareja?</i>	87
<i>Los miedos de los hombres que solemos ignorar</i>	90
<i>La transformación victoriosa de pareja a padres</i>	92

4 - Disfrutar en la dulce espera

<i>Lo idealizado y lo real en el embarazo</i>	95
<i>La sexualidad y el embarazo</i>	98
<i>Algunos tips para mimarnos que harán la diferencia</i>	101

Tercera parte: El nacimiento de una madre

1 - Maternidad idealizada

<i>Cómo te sentirás después del parto</i>	105
<i>Por qué sentimos que perder la mujer que éramos</i>	111
<i>Los 5 secretos de protección para maternar en el postparto</i>	114
<i>Tips para atravesar felizmente los primeros meses de tu bebé.</i>	114

2 - Pareja y paternidad

<i>¿Qué trae esta nueva etapa a la pareja?</i>	116
<i>El rol paterno y la contención en los primeros meses</i>	121
<i>El nacimiento de un padre y sus exigencias actuales.</i>	123
<i>Tips indispensables para afrontar el cambio</i>	126

3 - Descubriendo una nueva vida

<i>El desconcierto de sentir y pensar distinto</i>	128
<i>El vínculo con mis amigas y mi entorno</i>	131
<i>Descubriendo mis nuevos valores</i>	134
<i>¿Por qué nos sentimos desorientadas?</i>	136
<i>El cambio de hija a madre</i>	138

4 - Disfrutar de la maternidad

<i>Un pilar para la familia: tu bienestar</i>	140
<i>Como lograr que la culpa y la exigencias sean tus aliadas</i>	145
<i>Un secreto altruista de mujer a mujer</i>	148
Bibliografía consultada	153

Introducción

Ser madre me dio la oportunidad de apropiarme de mi pasión y de quien soy realmente. Fue una de las decisiones más importantes en mi vida.

El nacimiento de mi hijo fue **muy esperado** para mí, ya que desde niña imaginé que el día que fuese mamá me sentiría plena y feliz por siempre... luego caí en la cuenta de que la felicidad y la maternidad son una construcción permanente.

En este camino me encontré **enfrentando los miedos** de mi propia historia: mi madre enfermó luego de un embarazo de Psicosis puerperal, es una enfermedad que se puede presentar, a pesar que es muy poco frecuente, durante el posparto, y que está caracterizado por la pérdida del sentido de realidad, alucinaciones, alteraciones del contenido del pensamiento y alteraciones graves del comportamiento y luego de unos años de enfermedad, se suicidó. Yo tenía en ese entonces 9 años, fue muy duro y doloroso. Esto representaba para mí un gran temor y fantasma, más allá del aval de los médicos que afirmaban que yo no corría ese riesgo, fue toda una etapa a superar.

Comencé un proceso de aprendizaje, revisando mi “ideal de maternidad”, los mandatos familiares, sociales y pre-conceptos que se habían formado en mi mente. En esa búsqueda tuve que conocer

y desafiar mis propios límites para desarrollarme. Pasé por la experiencia de maternarme sola, ya que no tenía referentes y fui la primera entre mis amigas en ser madre.

En esa búsqueda descubrí que no había nada que nos contenga en el proceso de **ser madres con un enfoque desde la mujer**: Si abunda información en relación a la crianza y al vínculo inicial de la madre con su hijo. Por este motivo conjugando mi saber profesional y mi propia experiencia como mujer, me decidí a escribir este libro y a **fundar Soy mujer y mamá**. Desde aquí busco que otras mujeres no se sientan solas o desorientadas y que juntas trabajemos en el área preventiva, ya que éste es uno de los periodos más vulnerables que transitamos en la vida más allá que estemos acompañadas o no. Es un proceso muy profundo e individual.

Esta es mi Misión, soy feliz con ustedes, por ello mi agradecimiento en el camino que he transitado junto a otras madres en estos años.

Creo fehacientemente que la maternidad es una construcción continua y que cada mujer tiene que hacer su aprendizaje individual, revisar su propia historia y desplegar para dar lo mejor: a sus hijos, a su familia, a la sociedad y sobre todo a sí misma.

Mi propia experiencia fue que en esta construcción me encontré en busca de verdades absolutas, (ya que ellas pueden ser una fantasía de seguridad, para apoyarnos y sentirnos más seguras) pero caí en cuenta que no funcionaba así...porque el miedo, me llevó a sentir que lo que es distinto es amenazante, pero no lo es, si me apoyo en el amor: el amor a mí misma y a los demás, desde allí puedo entender que tanto mis elecciones como la de los otros son válidas,

que ellas son legítimas en tanto a mi ser y que este reconocimiento de mi propia verdad y esencia es lo que tengo que respetar para sentirme plena y congruente.

Claramente no en función de los demás y en comparación con otros, sino en sintonía con mi propio interior, sin juzgarme ni juzgar. **Sin dudas el amor vence al miedo.**

Este aprendizaje es el que quiero compartir con ustedes, este es el desafío que nos presenta ser mujeres y mamás conscientes.

Ser mujer y mamá: la transformación de tu identidad femenina, surgió con la intención de que sirva como guía y compañía, como una herramienta con el objetivo de abrir nuevas perceptivas y prepararlas desde lo que no se dice ni consideramos cuando pensamos ser madres desde nuestro ser mujer. Toda nuestra identidad femenina vivirá una transformación, que deseo que vivencemos juntas.

A través de ejercicios y conceptos, comenzarás un camino de autoconocimiento, si tienes la posibilidad de complementarlo con alguna terapia o grupo se enriquecerá profundamente. Si es así busca información en el apartado “Conoce a la autora” contáctame y juntas buscaremos tu mejor opción.

El libro esta segmentado en tres partes:

En la primera parte conocerás realidades relevantes, que te atraviesan desde una perspectiva de género, comenzando a conocerte más y a redefinir tus identidades como mujer y como madre.

En la segunda parte compartiremos como nos sentimos las mujeres embarazadas, descubriendo un nuevo mundo, preparándote con tips y conceptos para disfrutar ¡y comenzar una maternidad sin apegarse a las angustias, dudas ni sorpresas!

En la tercera parte viviremos juntas tu nacimiento como madre, compartiendo qué es esperable en esta etapa, derribando mitos que te impidan desarrollarte con plenitud en tu maternidad y en tu ser mujer, más allá de las culpas y los mandatos, confiando en ti misma y sentando las bases para toda tu vida.

Confío y creo en las mujeres que se piensan, que buscan encontrarse y desarrollarse en este camino hermoso y sinuoso de ser mujeres y mamás. Bienvenida, comencemos...