



## **BURNOUT o STRESS EN MADRES DE MULTIPLES**

Resumen de charla presentada en la 1ª Reunión de Embarazo Múltiple ,  
Barcelona, Septiembre 2004

Mónica Vírchez F. Psicóloga y madre de trillizos

### **¿QUÉ ES EL BURNOUT?**

Es el estado máximo de cansancio emocional. La madre se siente hipersaturada cuando ha estado fuera de balance por mucho tiempo.

Tanta energía que ha dado de si misma que ha llegado al punto en que se siente que ya no tiene más que poder dar. Pero todavía su bebe necesita de ella y tiene que seguir sobre llevando la situación

La madre empieza a sentirse infeliz, enojada y sobre todo cansada.

Ella se cuestiona su habilidad para cuidar a su bebe y se condena por no disfrutar la maternidad.

Las mujeres que están altamente motivadas para ser buenas madres son las que tienen más riesgo de llegar a hipersaturarse.

La pareja tiene que enfrentar y aceptar el proceso de la maternidad y paternidad, trabajar duro para poder seguir adelante en ves de saturarse y lamentarse.

Se cree que esta crisis es una cuestión de planificación del tiempo y del descanso así como del cuidado de la madre.

### **CAUSAS**

El burnout es común en situaciones donde las familias tienen bebes múltiples, prematuros, con alguna necesidad especial o un bebe demandante. El cual toma la energía de los padres y los recursos que ellos necesitan para seguir adelante.

Varios factores son lo que pueden desencadenar el disbalance en los padres : el estrés que provoca el numero de bebes que deben cuidar, un bebe demandante, un ambiente que no ayude, las metas personales de los padres, presiones externas,

expectativas poco realistas de los padres, bebés con necesidades especiales, bebés prematuros y los bebés múltiples que necesitan atención personalizada.

Otros factores que pueden desencadenar el estrés en las madres de múltiples durante el embarazo o post-parto son:

- el hecho de no tener una pareja estable
- ser madre soltera
- un embarazo no esperado
- separación o divorcio de la pareja
- reciente cambio de casa o trabajo
- inestabilidad laboral
- desolación cultural o geográfica por lejanía
- enfermedad crónica en la familia o pariente
- una muerte reciente
- desempleo
- Problemas económicos
- Poca participación del padre

Miedos de la madre como:

- Miedo a engordar demasiado
- Miedo al embarazo múltiple
- Miedo a un embarazo complicado
- Miedo a un aborto
- Miedo a un parto difícil
- Miedo a la maternidad.

Las madres modernas esperan hacer todo muy bien y convertirse en supermujeres y superpadres. A la vez, es así es como pueden comenzar los problemas de saturación personal y física.

Aprender a ser madre a veces suele ser más complicado de lo que se cree, por lo que nos convertimos en madres a tiempo completo. Se puede observar en los casos de cuando se plasman muchas demandas en la madre, con más cosas para hacer, más responsabilidades y menos tiempo para cuidarse de ella es cuando está en peligro de hipersaturarse o hiperestresarse.

Sentirse cansado es inevitable cuando se es nuevo padre y habrá días en que uno se sienta como quererse escapar de la maternidad o paternidad.

## **CONSEJOS PARA PREVENIR EL *BURNOUT*.**

-Se sugiere a los padres tomar algún **curso** relacionado con el embarazo, parto o como ser buenos padres, etc. También el **informarse con lecturas** relacionadas con bebés, padres, nacimiento, lactancia, etc. Así se familiarizan más con los términos y conocen más acerca del vínculo parental. El simple hecho de separarse del bebé después del parto o tener que lidiar con la lactancia materna son factores que afectan a la madre y puede desatar estrés y posteriormente una hipersaturación.

-Otra de las cosas que ayuda a las madres es el hecho de **evitar los comentarios negativos por parte de familiares, amistades, vecinos**. Mucha gente tiende a decir como ser buena madre con los hijos y con su insistencia, comentarios u observación de que se están haciendo mal las cosas lo que provocan es minimizar la seguridad maternal. La madre con su intuición es la única experta que puede cuidar de su bebé.

-Otra sugerencia es **involucrar al papá**. Algunos empiezan desde el inicio y otros van tomando seguridad con la experiencia diaria. Sería ideal que la madre empezara explicándole al papá cuales son sus nuevas necesidades.

Si la nueva mamá tiene dificultades preguntando a su marido es necesario buscar ayuda de alguna **consejera familiar, psicóloga, partera**, etc.

Algunas madres vivencian la depresión postparto y tal vez tengan problemas de comunicación con su pareja. **Tanto el padre como la madre deben unirse y trabajar juntos conociendo al bebé y las necesidades familiares**. Con la existencia de ciertas dificultades en la pareja al nacer el bebé es probable que la madre se sature y el matrimonio se vea afectado y la relación del bebé con sus padres esté en riesgo.

-**Minimizar las presiones externas**. El aprender como cuidar y como responder al bebé es un gran proyecto. El primer año de vida del bebé no es buen tiempo para hacer cambios bruscos como por ejemplo: remodelar la casa, mudarse, cambiar de trabajo o país, tener problemas económicos, alguna enfermedad en la familia, vivenciar algún trauma o cualquier cosa que desencadene estrés.

Lo ideal sería reducir el nivel de stress lo mas que se pueda y solo asi la energia de la madre puede canalizarse directamente a tu bebe.

-Hacer una **lista de prioridades**. Sobre todo después de tener un mal día o cuando se presentan varias necesidades al mismo tiempo.

Se recomiendan algunas **PAUTAS PRÀCTICAS**:

- Da prioridad a la gente antes que las cosas. El bebe necesita estar comodo. La madre necesita un momento de relajación y tranquilidad. El padre necesita alguien con quien hablar. Así, para las cosas banales de la casa hay que ser práctico y sacar la rutina poco a poco.
- Escribe una lista de prioridades por orden de importancia. Tal vez algunas necesidades de la casa pueden ser resueltas por otras personas como por el esposo, abuelos, hermanos, amigos o hasta vecinos.
- Anota tareas manejables, no trabajos imposibles de realizar o que requieran mucho esfuerzo.
- Aprende a decir no: el tener un bebe es el perfecto pretexto para aplazar los compromisos, citas familiares o reuniones con amigos. Si es necesario se pone un horario para las visitas a casa.
- Toma tiempo para ti todos los días: es un deber cuidarse a si misma, así es que te mereces darte el tiempo necesario, atención y cuidado. Cúdate tú misma ya que tu eres muy importante para tu bebe.
- Pasea y continua tu vida y rutina hasta donde sea posible y no te quedes atrapada en casa. Es importante que vayas lugares donde puedas conocer a otras nuevas mamas.
- Deja ir el perfeccionismo en tu vida. Muchos padres esperan ser los mejores padres y hacer todo perfectamente bien y eso es simplemente imposible. Nadie tiene el tipo de control para poder manejarse a si mismo y a la familia:
- Disfruta el momento. A pesar de los difíciles momentos que puede representar la maternidad como pueden ser las desveladas, madrugones, días

difíciles y pesados. Piensa en los momentos agradables que puedes sentir junto a tu bebe y disfrútalos libremente en la intimidad familiar.

- Sal a dar un paseo, camina, que te dé el aire fresco en un parque
- Disfruta una buena ducha o baño largo y relajado
- Duerme y descansa cuando tu bebe lo haga, aprovecha
- Busca algo para tí: no solo ir al supermercado, puedes ir a arreglarte el cabello o regalarte un masaje. Búscate algún pasatiempo.
- Disfruta de tu hobby favorito.
- Socialízate: busca a otras madres y tengan actividades juntas, ir al parque, comentar cosas de bebes y de nuevas madres.
- Se optimista dentro de lo posible
- Practica algún ejercicio físico fuera de casa
  
- Busca compañía: amigas, familiares, vecinas, club de tu interés
- Preocúpate por tu apariencia física; corte de pelo
- Date un buen descanso sin ser interrumpida. A veces, el no hacer nada ayuda o leer una revista a gusto.
- Organiza y planea tu día y semana, visita con médicos con el apoyo de tu pareja o familia.
  
- Vuelve a recobrar tu energía vital!

Es importante reconocer lo que no es tener una condición permanente de hipersaturación. Uno puede recuperarse de la hipersaturación y reciclar tu pasión por la maternidad. Si con esta experiencia aprendes a conocerte y observarte a ti misma puedes ver tu vida de diferente manera y evitar caer en la hipersaturación de nuevo.

Una cosa que puede orientar a las madres es tener una apreciación real de lo que sería verse en su nueva vida con un bebe, esto es un buen comienzo en el proceso de recuperarse de la hipersaturación y estrés extremo.

Tomando en cuenta que los bebes son impredecibles, puedes olvidarse de dormir como siempre o hacer planes para las noches ya que los bebes múltiples o prematuros en general necesitan muchos cuidados.

Lo óptimo sería que te enfocaras totalmente en tu bebé, conocer lo que le guste. Nuestro trabajo como madres es responder nosotras a las necesidades del bebé y sobre todo identificar nuestras propias necesidades para satisfacerlas y no caer de nuevo en la saturación.

Así como los bebés y múltiples tienen diferente temperamento, también las madres tienen diferentes personalidades.

Se sugiere a las madres relajarse, tomarse las cosas con calma, organizarse todo lo más práctico posible y tratar de llevar todo de la manera más fácil posible con flexibilidad y paciencia.

No te presiones a ti misma. Recuerda que tu eres la única persona que tu bebé conoce y tu eres exactamente la madre que tu bebé necesita. Puedes dejar de ser una persona hipersaturada y puedes volver a ser una madre afectuosa y feliz.

Espero que todos estos puntos ayuden a las madres de múltiples y puedan disfrutar plenamente de una maternidad tan especial.

La mayor satisfacción que puede tener una madre es ver a sus hijos crecer sanamente y disfrutar de ellos.

Mónica Virchez Figueroa