Paternidad y período perinatal: embarazo, ¡el viaje comienza!

12 de Enero de 2022

Tiempo estimado de lectura: 10 min

El periodo perinatal es aquel que abarca desde la pre-concepción, embarazo, parto y posparto (aproximadamente hasta los dos primeros años de vida).

Se trata de un periodo muy relevante y sensible en el que se darán cambios a muchos niveles (físico, emocional y psicológico), por lo que consideramos importante aportar en este artículo información que esperamos sirva como orientación e información para las familias.

El viaje de la parentalidad no comienza siempre en el mismo punto, ya que a veces es una búsqueda en la que se lleva un tiempo, y otras llega sin contar con ella. Sea como sea el inicio de este camino (o su continuación si no es el primer embarazo) seguro que va a ser único y excitante (al tiempo que agotador por momentos).

La noticia de un embarazo puede ser emocionante y abrumadora a partes iguales. Muchas veces no se habla de la existencia de pensamientos y sentimientos de ambigüedad y duda (tanto en la madre como en la pareja) no solamente en el comienzo de la gestación, sino durante todo el embarazo. Saber que son emociones y pensamientos frecuentes, puede ayudar la que se verbalicen y se vivan sin angustia o culpa.

Se dice que el útero es el primer ambiente que conocemos, y que nuestra madre nos transmite (en la comunicación continua de la díada madre-bebé) en los nueves meses de gestación, si el mundo que nos espera fuera será un lugar tranquilo o estresante (lo que puede prepararnos para estar alerta o para la calma).

No solamente hablamos de la alimentación, descanso o ejercicio físico, sino también del cuidado emocional con atención a las circunstancias que pueden llevar a niveles elevados de estrés, además de emociones propias de los cambios hormonales que pueden aflorar. Es necesario saber que el embarazo y los cambios que se producen en el cuerpo y cerebro de las mujeres, pueden aumentar la sensibilidad y hacer surgir emociones (que tocará transitar y gestionar), como una manera de prepararnos para conectar con el lenguaje más emocional y no verbal del bebé que está por llegar.
De este modo podremos empatizar, reconocer y asegurar las necesidades del recién nacido, potenciar la vinculación y el cuidado.

Durante el embarazo, también se puede dar una sensación de subida de energía, felicidad y optimismo mayor de lo habitual, una sensación de que "todo va a ir bien" que prepara a la futura madre para afrontar la gestación, parto y posterior crianza. También se pueden dar síntomas de ansiedad o tristeza (que sería importante valorar por profesionales), y es importante tener un seguimiento durante embarazo y de cara al posparto en el caso de existir un diagnóstico psiquiátrico previo. La salud mental durante el embarazo es un aspecto esencial a cuidar y visibilizar por el bienestar de la madre, bebé y familia. Es importante aclarar que cada mujer es diferente, cada embarazo es diferente, y siempre se puede pedir una valoración y acompañamiento profesional, además del que ya se dé a nivel familiar o de amistades, en el caso de sentir que existen sentimientos o pensamientos que nos superan o bloquean (los grupos de madres y padres también hacen una función de soporte muy valiosa durante el embarazo).

Los cambios de los que hablamos no se dan solamente en la mujer embarazada, su pareja (si existe), y resto del sistema familiar también se transforman con la llegada de un nuevo miembro. Revisar los vínculos con los propios padres (que ahora se convertirán en abuelos) forma parte del "trabajo" emocional y psicológico que se da durante el embarazo (para algunos padres/parejas llega ese momento de revisión cuando ya ha nacido el bebé). En esa revisión, se construye la nueva identidad como madre y padre, reflexionando sobre los valores que queremos transmitir en la crianza, la visión que tenemos de la maternidad y paternidad, y las emociones que subyacen.

En ese nuevo tejido familiar, la vinculación con el bebé desde el inicio del embarazo parece tener gran importancia en el establecimiento del vínculo tras el nacimiento, y establece las bases en las que se construirán los cuidados y el apego seguro como base del bienestar familiar. Vincularse a veces es fácil desde el inicio de la gestación, en otras ocasiones requiere más tiempo, según la historia de cada familia. Es evidente que la vinculación de la madre con el bebé es diferente a la que tendrá el padre o pareja (que muchas veces no crea esa vinculación hasta el nacimiento), lo que no significa que tenga que ser así, puesto que los bebés ya pueden escuchar y reconocer las voces (de la su madre, padre, hermanos…) dentro del útero, y también sienten las emociones de la madre cuando está con las personas de su entorno.

Vincularse puede ser tan sencillo como hacer un diario de embarazo en formato escrito o con fotos, tomar tiempo aparte para hablarle y sentir los cambios en el cuerpo, poner música que creemos le puede gustar, decirle cómo nos sentimos y cómo imaginamos que va a ser tenerle en los brazos, quién va a estar para recibirle, la confianza que tenemos en nuestro cuerpo y que va a llegar en su tiempo, cerrar los ojos e imaginarlo/…nos va a conectar con el bebé, y con nuestro cuerpo que también cambia y acoge a la nueva vida. Tomar tiempo para pararnos y sentir, con calma, el ritmo de la vida que va creciendo y ocupa espacio.

Puede ser que haya existido una pérdida previa (aborto o pérdida gestacional en anterior embarazo) que hace que vincularse con el nuevo bebé conlleve sentimientos abrumadores como miedo o tristeza, creencia de traición de cara a el anterior bebé o alerta por si se vuelve a repetir. Poder hablar de estas emociones y pensamientos (tanto en la madre como en el padre/ pareja o familiares) respetando el ritmo de cada persona, ayuda a aliviar y permite liberar y sentirse acompañados (existen grupos de apoyo al duelo gestacional y perinatal en las diferentes provincias y atención especializada por profesionales).

Procurar apoyo de otras personas experimentadas en la maternidad y paternidad que nos puedan servir de referencia, es algo muy habitual y natural durante el embarazo de cara a la preparación de la llegada del bebé. Estas personas pueden ser familiares, amigos y amigas, profesionales que nos den confianza y a los que podamos consultar nuestras dudas e incertidumbres, así como alegría y emoción por la llegada del/la bebé.

Algunos de los **temas más relevantes** pueden ser :

- La información sobre el seguimiento del embarazo y el parto, que te puede ofrecer tu matrona de referencia, sobre todo en relación a los protocolos que se llevan a cabo en el hospital de tu área sanitaria, seguro te/os ofrecerá mayor tranquilidad (sobre todo en estos momentos de alerta sanitaria por el Covid-19 desde 2020).
- La lactancia que te gustaría poner en práctica, para conocer las opciones, profesionales que te pueden ayudar en caso de ser necesario, y grupos de apoyo locales en los que puedes participar.

Es normal que con el paso de las semanas/meses tu ritmo cambie, estés más distraída o enfocada en temas relacionados con la "preparación del nido", te sientas más alerta o atenta a los comportamientos de los demás, más sensible de lo normal, y vengan pensamientos más relacionados en cómo será el parto. El cuerpo y la mente se van preparando para un gran cambio, y precisan parar el ritmo externo para entrar en un ritmo más pausado y centrado en el cuerpo y en la esfera emocional. Las parejas y familia hacen un papel esencial de apoyo en todos estos momentos, para dar seguridad y espacio a los cambios que se dan.

Tener en cuenta en el embarazo:

1. Toma momentos para estar a solas y conectar con el bebé: le habla, le cuenta cómo te sientes y como imaginas que será su recibimiento al llegar.
2. Recibe cuidados de tu pareja y/o círculo: masajes, cocinarte, hablar de los cambios y emociones, acompañarte a las citas o a comprar/preparar el nido.
3. Pregunta/Preguntad todas las dudas que tengáis, todas son válidas.
4. Pide/Pedid información de los protocolos de atención al parto en vuestro hospital de referencia, prepara con tu matrona el plan de parto.
5. Lee sobre lactancia materna o artificial: pregunta a tu matrona o busca grupos de lactancia en tu zona para crear red y solventar dudas.
6. Habla con tu pareja (se la tienes) de cómo imagináis que será el cuidado de vuestro bebé y los cambios que vendrán con el nacimiento.
7. Busca el apoyo de otras mujeres (de tu familia, amistades, grupos o profesionales) que sirvan de red para compartir todos los cambios que estás sintiendo y compartir experiencias.
8. El papel del padre y pareja es esencial durante lo embarazo, para aportar contención, seguridad y apoyo en un momento de gran relevancia y vulnerabilidad.
9. Si te sientes sobrepasar, con emociones que te desbordan: sean tristeza, miedo o ansiedad, pide ayuda profesional especializada. El embarazo no tiene porque ser un momento de felicidad y alegría, muchas mujeres no lo viven así y es normal que así suceda según la historia de cada una.
10. Toma tiempo para ti, tu cuerpo y cerebro van a cambiar para ir la otro ritmo, estás haciendo un trabajo muy arduo: gestar (se eres padre o pareja: le reconoce la importancia de gestar).

Natalia Guedella Sebastián. Psicóloga especializada en Psicología perinatal y Técnica del Programa de Atención Perinatal de la Fundación Meniños.