Paternidade e período perinatal: embarazo, a viaxe comeza!

12 de Xaneiro de 2022

Tempo estimado de lectura: 10 min

O período perinatal é aquel que abarca desde a preconcepción, embarazo, parto e posparto (aproximadamente ata os dous primeiros anos de vida).

Trátase dun período moi relevante e sensible no que se darán cambios a moitos niveis (físico, emocional e psicolóxico), polo que consideramos importante achegar neste artigo información que esperamos que sirva como orientación e información para as familias.

A viaxe da parentalidade non comeza sempre no mesmo punto, xa que ás veces é unha procura na que leva un tempo, e outras chega sen contar con ela. Sexa como sexa o inicio deste camiño (ou a súa continuación se non é o primeiro embarazo) seguro que vai ser único e excitante (á vez que esgotador por momentos).

A noticia dun embarazo pode ser emocionante e abafadora a partes iguais. Moitas veces non se fala da existencia de pensamentos e sentimentos de ambigüidade e dúbida (tanto na nai como na parella) non soamente no comezo da xestación, senón durante todo o embarazo. Saber que son emocións e pensamentos frecuentes, pode axudar a que se verbalicen e se vivan sen angustia ou culpa.

Dise que o útero é o primeiro ambiente que coñecemos, e que a nosa nai nos transmite (na comunicación continua da díade nai-bebé) nos nove meses de xestación, se o mundo que nos espera fóra será un lugar tranquilo ou estresante (o que pode prepararnos para estar alerta ou para a calma).

Non soamente falamos da alimentación, descanso ou exercicio físico, senón tamén do coidado emocional con atención ás circunstancias que poden levar a niveis elevados de tensións, ademais de emocións propias dos cambios hormonais que poden aflorar. É necesario saber que o embarazo e os cambios que se producen no corpo e cerebro das mulleres, poden aumentar a sensibilidade e facer xurdir emocións (que tocará transitar e xestionar), como unha maneira de prepararnos para conectar coa linguaxe máis emocional e non verbal do bebé que está por chegar.
Deste xeito poderemos empatizar, recoñecer e asegurar as necesidades do neonato, potenciar a vinculación e o coidado.

Durante o embarazo, tamén se pode dar unha sensación de subida de enerxía, felicidade e optimismo maior do habitual, unha sensación de que “todo vai ir ben” que prepara a futura nai para afrontar a xestación, parto e posterior crianza. Tamén se poden dar síntomas de ansiedade ou tristeza (que sería importante valorar por profesionais), e é importante ter un seguimento

durante embarazo e de cara ao posparto no caso de existir un diagnóstico psiquiátrico previo. A saúde mental durante o embarazo é un aspecto esencial para coidar e visibilizar polo benestar da nai, bebé e familia. É importante aclarar que cada muller é diferente, cada embarazo é diferente, e sempre se pode pedir unha valoración e acompañamento profesional, ademais do que xa se dea a nivel familiar ou de amizades, no caso de sentir que existen sentimentos ou pensamentos que nos superan ou bloquean (os grupos de nais e pais tamén fan unha función de soporte moi valiosa durante o embarazo).

Os cambios dos que falamos non se dan soamente na muller embarazada, a súa parella (se existe), e resto do sistema familiar tamén se transforman coa chegada dun novo membro. Revisar os vínculos cos propios pais (que agora se converterán en avós) forma parte do "traballo" emocional e psicolóxico que se dá durante o embarazo (para algúns pais/parellas chega ese momento de revisión cando xa naceu o bebé). Nesa revisión, constrúese a nova identidade como nai e pai, reflexionando sobre os valores que queremos transmitir na crianza, a visión que temos da maternidade e paternidade, e as emocións que subxacen.

Nese novo tecido familiar, a vinculación co bebé desde o inicio do embarazo parece ter grande importancia no establecemento do vínculo tras o nacemento, e establece as bases nas que se construirán os coidados e o apego seguro como base do benestar familiar. Vincularse ás veces é fácil desde o inicio da xestación, noutras ocasións require máis tempo, segundo a historia de cada familia. É evidente que a vinculación da nai co bebé é diferente á que terá o pai ou parella (que moitas veces non crea esa vinculación ata o nacemento), o que non significa que teña que ser así, posto que os bebés xa poden escoitar e recoñecer as voces (da a súa nai, pai, irmáns...) dentro do útero, e tamén senten as emocións da nai cando está coas persoas da súa contorna.

Vincularse pode ser tan sinxelo como facer un diario de embarazo en formato escrito ou con fotos, tomar tempo á parte para falarlle e sentir os cambios no corpo, poñer música que cremos que lle pode gustar, dicirlle como sentimos e como imaxinamos que vai ser telo nos brazos, quen vai estar para recibilo, a confianza que temos no noso corpo e que vai chegar no seu tempo, pechar os ollos e imaxinalo/...vainos conectar co bebé, e co noso corpo que tamén cambia e acolle a nova vida. Tomar tempo para pararnos e sentir, con calma, o ritmo da vida que vai crecendo e ocupa espazo.

Pode ser que existise unha perda previa (aborto ou perda xestacional en anterior embarazo) que fai que vincularse co novo bebé comporte sentimentos abafadores como medo ou tristeza, crenza de traizón para o anterior bebé ou alerta por se se volve a repetir. Poder falar destas emocións e pensamentos (tanto na nai como no pai/parella ou familiares) respectando o ritmo de cada persoa, axuda a aliviar e permite liberar e sentirse acompañados (existen grupos de apoio ao dó xestacional e perinatal nas diferentes provincias e atención especializada por profesionais).

Procurar apoio doutras persoas experimentadas na maternidade e paternidade que nos poidan servir de referencia, é algo moi habitual e natural durante o embarazo para a preparación da chegada do bebé. Estas persoas poden ser familiares, amigos e amigas, profesionais que nos dean confianza e aos que poidamos consultar as nosas dúbidas e incertezas, así como alegría e emoción pola chegada do/a bebé.



Algúns dos **temas máis relevantes** poden ser :

- A información sobre o seguimento do embarazo e o parto, que che pode ofrecer a túa matrona de referencia, sobre todo con relación aos protocolos que levan a cabo no hospital da túa área sanitaria, seguro que che/vos ofrecerá maior tranquilidade (sobre todo nestes momentos de alerta sanitaria pola Covid-19 desde 2020).
- A lactación que che gustaría poñer en práctica, para coñecer as opcións, profesionais que che poden axudar en caso de ser necesario, e grupos de apoio locais nos que podes participar..

É normal que co paso das semanas/meses o teu ritmo cambie, esteas máis distraída ou enfocada en temas relacionados coa "preparación do niño", te sintas máis alerta ou atenta aos comportamentos dos demais, máis sensible do normal, e veñan pensamentos máis relacionados en como será o parto. O corpo e a mente vanse preparando para un gran cambio, e precisan parar o ritmo externo para entrar nun ritmo máis pausado e centrado no corpo e na esfera emocional. As parellas e familia fan un papel esencial de apoio en todos estes momentos, para dar seguridade e espazo aos cambios que se dan.

Ter en conta no embarazo:

1. Toma momentos para estar a soas e conectar co bebé: fálalle, cóntalle como te sentes e como imaxinas que será o seu recibimento ao chegar.
2. Recibe coidados da túa parella e/ou círculo: masaxes, cociñarche, falar dos cambios e emocións, acompañarte ás citas ou a mercar/preparar o niño.
3. Pregunta/Preguntade todas as dúbidas que teñades, todas son válidas.
4. Pide/Pedide información dos protocolos de atención ao parto no voso hospital de referencia, prepara coa túa matrona o plan de parto.
5. Le sobre lactancia materna ou artificial: pregunta á túa matrona ou busca grupos de lactancia na túa zona para crear rede e solventar dúbidas.
6. Fala coa túa parella (se a tes) de como imaxinades que será o coidado do voso bebé e os cambios que virán co nacemento.
7. Busca o apoio doutras mulleres (da túa familia, amizades, grupos ou profesionais) que sirvan de rede para compartir todos os cambios que estás a sentir e compartir experiencias.
8. O papel do pai e parella é esencial durante o embarazo, para aportar contención, seguridade e apoio nun momento de gran relevancia e vulnerabilidade.

9. Se te sentes sobrepasada, con emocións que te desbordan: sexan tristeza, medo ou ansiedade, pide axuda profesional especializada. O embarazo non ten porque ser un momento de felicidade e alegría, moitas mulleres non o viven así e é normal que así suceda segundo a historia de cada unha.
10. Toma tempo para ti, o teu corpo e cerebro van cambiar para ir a outro ritmo, estás facendo un traballo moi arduo: xestar (se es pai ou parella: recoñécelle a importancia de xestar).

Natalia Guedella Sebastián. Psicóloga especializada en Psicoloxía perinatal e Técnica do Programa de Atención Perinatal da Fundación Meniños.