

Psicología de la gestación (II)

¿Qué sentimientos puede generar en la mujer la noticia de que va a ser mamá? ¿Cómo prepararse para la llegada del bebé? Veamos los consejos de la matrona para afrontar los cambios relacionados con el embarazo y facilitar el vínculo con el bebé.



Matilde Fernández
Matrona en el Centro de Salud Rosa de Luxemburgo de San Sebastián de los Reyes y profesora de la Unidad Docente de matronas de la Comunidad de Madrid y de la Universidad Pontificia Comillas (Madrid)



La confirmación de una gestación no deja indiferente a ninguna persona. Lo primero que se produce es una elevación del nivel de excitación, como si uno no pudiera creerse la noticia, aunque sea un embarazo muy buscado y deseado. Después, suelen apa-

recer sentimientos de ambivalencia, como si deshojáramos la margarita: "lo quiero, no lo quiero". Este tipo de emociones no se expresan a nivel social, pero suceden en el ámbito de la mujer y de su pareja.

- De alguna forma, más o menos consciente, sopesamos los

pros y los contras de tener un embarazo antes de tomar la decisión interna de continuar con la gestación. Este momento es muy importante: se llama "aceptación". Sin una aceptación plena, la mujer no puede iniciar las conductas de cuidado con un serio compromiso, ni

¿Cómo puede la matrona ayudar a la mujer a afrontar su gestación?

La matrona es una pieza clave en este proceso psicológico. Desde la primera anamnesis y valoración, la matrona explora las emociones encontradas, y permite que la mujer y su pareja normalicen los cambios y expresen sus preocupaciones y sus miedos. Esta verbalización permite pasar al consciente los elementos ocultos, por lo que da pie a que los futuros papás puedan encontrar la forma de afrontamiento más adecuada para ellos. A veces, las circunstancias por las que (y en las que) la gestación llega a una mujer son muy duras, por lo que este proceso puede demorarse, pararse y/o darse con mucho sufrimiento. La matrona ha de estar preparada para mantenerse en una escucha activa que le permita ofrecer el acompañamiento que cada mujer requiera en cada momento. Cuando conseguimos trabajar de esta forma, nuestras intervenciones alcanzan un gran valor.



puede empezar a desarrollar su identidad de madre. Y, si ella no lo hace, el padre tampoco puede hacerlo.

• Pero ¿cómo cambia la percepción del embarazo en los diferentes trimestres? En grandes términos, se dice que el primer trimestre es el de la “ambivalencia” y que, a final del mismo, se debe producir la “aceptación”. El segundo trimestre se define como el de la “plenitud”, por todos los cambios que manifiestan la presencia del bebé. Y el tercer trimestre se denomina de la “sobrecarga”, debido a las grandes transformaciones físicas que conlleva el final de la gestación.

¿CÓMO PREPARARSE PARA EL NACIMIENTO Y LA LLEGADA A CASA CON EL BEBÉ?

• Preparar a la mujer y/o su pareja para la llegada del bebé es una de las tareas más importantes que debemos realizar las matronas al final de la gestación. A las mamás y a los papás,

les preocupa el parto, lo que es importante, pero hay que conseguir que prevean la situación de su llegada a casa con un bebé, con el fin de que la crianza y la reorganización familiar se produzcan de una forma satisfactoria. En los programas de educación para la maternidad, las formas de abordar este aspecto son muy variadas. Hay matronas que trabajan con trozos de películas, con presentaciones de casos, con rejillas de actividades, con padres recientes, etc. En mi experiencia, es la clase que menos se creen las madres/padres primerizos, pero de la que más se acuerdan en el puerperio.

¿QUÉ REPRESENTA PARA LA MUJER TENER UN HIJO?

• Según un estudio muy interesante del Instituto de la Mujer, en la década de los 40, en nuestro país, las mujeres tenían hijos mayoritariamente por ley de vida, porque venían, porque les gustaban los niños, para unir a la

pareja y para que las cuidaran. En la década de los 80, las mujeres tenían hijos porque se querían y porque deseaban formar una familia, porque deseaban ser madres, porque buscaban unión en la pareja y porque no querían perderse la experiencia de la maternidad.

• En el siglo XXI, en el llamado primer mundo, sigue habiendo muchos niños que llegan sin ser buscados, planificados o deseados. Sin embargo, hay una gran cantidad de mujeres y/o sus parejas para las que un hijo es un proyecto de vida consciente y pleno, lleno de generosidad y de afecto. Este cambio es importantísimo y hay que continuar trabajando para que se extienda.



Hilo directo con:
Matilde Fernández

Responderá a las preguntas de los lectores sobre este tema en la siguiente dirección de e-mail:
mfernandezarroyo@gmail.com