

Psicología de la gestación (I)

El embarazo es un proceso de grandes cambios que afectan no sólo a nivel físico, sino también psicológico y emocional. La matrona sirve de acompañamiento y apoyo a la embarazada y su pareja en este importante período de sus vidas.



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 gestación afecta a todas las esferas de la mujer, tanto a nivel biológico, perceptivo y cognitivo, como emocional, personal, familiar, social, laboral, etc. Los estudios indican que, durante el embarazo, cambia la percepción de la realidad, del tiempo, del espacio y hasta del significado de los elementos cotidianos del entorno. Asimismo, se dan conflictos de emociones: por un lado, alegría por el proyecto de vida que puede suponer un hijo, pero, por otro, miedo por todo lo que su llegada conlleva; asombro por los cambios del cuerpo, a la vez que malestar físico; necesidad de compartir las vivencias, pero también disgusto por la pérdida de intimidad. Además, el ego de la mujer se debilita, por lo que sus mecanismos de defensa habituales pierden efectividad, y puede sentirse más insegura y dependiente de las personas de su entorno.

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA PSICOLOGÍA DE LA EMBARAZADA?

- Los estudios indican que los principales factores que influyen en los cambios psicológicos



de la mujer durante el embarazo son seis: el tipo de personalidad, porque marca la forma de pensar y de actuar de cada individuo, por lo que está en la base de cada uno ante sucesos vitales trascendentes; las carencias materiales, porque el embarazo supone un incremento de gasto y de energía, y la no disposición de recursos para afrontarlo conlleva mucho estrés; las carencias afectivas, porque, con los cambios psicológicos, la mujer se encuentra más insegura y necesitada de apoyo para hacer su trabajo de identidad y de rol de madre; el entorno, porque el embarazo conlleva un elemento de aceptación social, por lo que el afrontamiento sin apoyo social supone para la mujer una gran sobrecarga emocional; el pasado vivido como mujer, porque, para elaborar su identidad de madre y asumir el rol de madre, la mujer tiene que revisar su pasado, con lo que hacer consciente su propia historia de vida; y, por último, el papel de su pareja, porque es la persona que más puede comprenderla, apoyarla y acompañarla en esta etapa.

¿CÓMO AFECTA EL EMBARAZO A LA PAREJA?

• A todas las parejas les afecta el embarazo de su mujer, pero la forma en que reaccionan depende de múltiples factores. Las conductas pueden ir desde la huida y la desaparición a la máxima solidaridad y cuidado. En situaciones de embarazo buscado y deseado, la pareja pasa por un torbellino de emociones: incredulidad, alegría, potencia física, logro, inseguridad, miedo, protección, etc. Normalmente, las pare-



¿Qué son los cursos de psicología de la gestación?

En la Unidad Docente de Matronas de la Comunidad de Madrid, desde el año 2000, imparto clases de psicología de la gestación, el parto, el puerperio normal y situaciones especiales de maternidad, con el fin de que las nuevas matronas tengan los conocimientos básicos para comprender y desarrollar habilidades de respeto, escucha activa, apoyo y acompañamiento a las mujeres y sus parejas, cualquiera que sea la situación en la que se encuentren. La neuro-psicología ha aportado evidencia de cómo la ansiedad y el estrés materno pueden producir cambios en el bebé durante la vida intrauterina y la repercusión que éstos pueden tener en el futuro. Por su parte, la epigenética ha permitido vislumbrar la base biológica a través de la cual se materializa esta influencia, por lo que ya no hablamos sólo de la importancia del apego seguro y de la vinculación para la crianza. Hoy en día, hay una base científica para que todos los profesionales que trabajamos en torno a la maternidad, el parto y la crianza tengamos consciencia de la transcendencia de este período de la vida.

jas viven con expectación los cambios de su mujer y les lleva más tiempo iniciar el trabajo de identidad parental. Por este motivo, grabamos en los móviles el sonido cardíaco del corazón y recomendamos que las parejas acudan a las ecografías. Las evidencias de la presencia de su bebé les ayudan a hacerse a la idea de su nueva realidad. Después, hay que explicar y trabajar mucho los cambios de la mujer. Desde este conocimiento,

se puede abordar una comunicación más efectiva en la gestación, que les permita disfrutar del momento, ilusionarse y vincularse afectivamente con su bebé.



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

Directora Editorial: Edurne Romo
Director de Arte: David Calvet
Redactora jefe: Sonia Sanz
Redacción: Patricia Boyer, Elena Ruiz
Maquetación: Carme Olivella

EQUIPO CIENTÍFICO
Supervisión y Coordinación Científica:
Dr. Luis González Trapote
Asesor Toco-Ginecología:
Dr. Enrique Ripoll Espiau

Foto de portada: Pablo Menéndez
Fotografía: Agefotostock, Marta Bacardit,
Firo Foto, Getty Images



Director General: Juan Turu
Directora Comercial: Isabel Balust
Jefe de Publicidad Barcelona:
Joan Carles Torra
Jefa de Publicidad Madrid: Carolina López
Coordinadora de Publicidad:
M^a Carmen González
Business Development Manager Barcelona:
Carlos Ruiz
Business Development Manager Madrid:
Pilar R. Ribada
Directora Field: Elena Pitarch
Director Financiero: Guillermo Bergnes
Directora de Marketing: Nerea Arrillaga
Responsable de Sistemas: Javier Rodríguez

©2017 Sfera Editores España, S.L.U.
Polígono Mas Blau - Edificio Muntadas
C/ Solsonés 2 B
08820 El Prat de Llobregat (Barcelona)
Tel. 93 370 85 85 · Fax 93 370 50 60
e-mail: mibebeyyo@sfera.es

Delegación en Madrid:
C/ José Abascal, 44, 4^a · 28003 Madrid
Tel. 912 825 350

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

902 21 03 91

Prohibida reproducción total o parcial. Sfera Editores tiene la exclusiva para España de los derechos de la producción editorial de lo e il mio bambino.

Puedes leer la información sobre el tratamiento de tus datos personales, en la última página de la revista.

Impresión y encuadernación: Rotocayfo S.L.
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
Distribución: Logintegral 2000, S.A.U.
Tel. 91 443 50 00 - www.logintegral.com
Depósito legal: TO-1083-1992
ISSN-1135-450X

Precio Canarias: el mismo que el de la portada.



Difusión controlada por la OJD.
Último control: 201.655 ejemplares.

La editorial no comparte obligatoriamente las opiniones vertidas por sus colaboradores y anunciantes.

Cerca de ti

Querida mamá

Hoy en día, los papás están mucho más presentes en el cuidado de sus pequeños y se muestran más cariñosos y disponibles. Este hecho repercute muy positivamente no sólo en el niño, sino también en el papá.

Para el niño esta relación tan estrecha con su padre resulta muy beneficiosa para su crecimiento, pues, en su compañía, se siente más seguro, querido y feliz. Para el papá los momentos con su hijo le ayudan a descubrir lo mejor de sí mismo.

En este número, nos hemos puesto en la piel de un bebé para describiros con detalle qué siente el pequeño cuando está con su padre. Encontrarás el artículo en la página 10 y es muy emocionante.

Éstas son algunas frases que diría un niño cuando está con su papá:
"Si mi papá me coge de la mano, yo me siento muy protegido. Sus besitos me calman y me curan. Con sus mimos y sus abrazos me siento el niño más feliz. Cuando me hace cosquillas y ruge como un león, la diversión está asegurada. Mi papá es el más fuerte, el más tierno y el más divertido del mundo. Su presencia me tranquiliza, me estimula y me da seguridad. ¡Qué suerte tengo de que mi papá siempre esté ahí!"

¡Papás, ya lo veis, el mejor regalo que podéis hacer a vuestro hijo es disfrutar juntos de los momentos!

Edurne Romo
Directora Editorial
eromo@sfera.es

