

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN CASO DE AFECTACIONES PSICOLOGICAS DURANTE EL EMBARAZO

Psic. Patricia Gallo

"Concibo al embarazo como una época naciente donde estás logrando que algo misteriosamente crezca en tu cuerpo", Zucker

A la mujer embarazada, por lo general se le orienta a seguir unos controles prenatales, buena alimentación, no consumo de alcohol o drogas, ejercicios, durante el embarazo pero no siempre se recomienda la psicoterapia como una parte importante de su plan de atención prenatal. Es una realidad en la actualidad no se le da la relevancia ni atención que se requiere darle al estado mental materno, apoyo profesional esencial para el desarrollo del bebé y de la madre en esta nueva etapa de su vida.

Es importante que las madres expresen sus temores y dudas con un profesional tanto durante como después del embarazo. Es vital. Se salvarían dos vidas!.

"Para algunas madres, el embarazo es ese momento feliz lleno de emoción y ansiedad. Así y todo, los trastornos mentales de salud mental como la Depresión y la Ansiedad repercuten entre el 15 y el 20 por ciento de las mujeres durante el embarazo y el período postparto".(Berman y Berman, 2001)

Cuando una mujer pasa por un embarazo inesperado, es una transición importante en su vida, tienden a surgir muchos sentimientos complejos, puede experimentar emociones positivas o puede ser que se sienta ambivalente respecto a tener o no a su hijo, y sentirse en un tornado de emociones, de temores y presiones. Aunque estos sentimientos ambivalentes son normales y temporales conviene prestar una especial atención al estado de ánimo durante el embarazo, y ante emociones negativas persistentes buscar ayuda psicológica. Qué podemos brindar!. Qué te puedo brindar.

El embarazo inesperado se concibe como un momento de crisis a partir del cual la mujer embarazada desarrollará una nueva identidad, un nuevo rol: se convertirá en madre. Durante este periodo es común revisar la propia infancia, cuyos recuerdos afloran fácilmente. Es un periodo de sensibilidad creciente, y de gran vulnerabilidad, por lo que cobran vital importancia **los cuidados facilitados por el entorno cercano, la pareja y la familia, así como por los profesionales del sistema de salud.**

También pueden surgir preocupaciones por el **impacto** en la pareja, familia y sociedad. Más en una cultura de muerte que desaprueba la maternidad, la desvaloriza y defiende el aborto, cómo solución a la crisis de la madre gestante. Qué no debería de ser así.

Es una realidad el embarazo representa un cambio en la vida de la mujer y de su pareja, y además se le considera un periodo crítico del desarrollo psicológico, porque pone a prueba el nivel de madurez emocional de la mujer, su identidad y la relación con su maternidad; así mismo, representa una oportunidad de crecimiento psicológico para ella.

Es un hecho que la psicoterapia puede ayudar a las madres gestantes en crisis a mitigar el estrés y reducir los temores, expresar sus preocupaciones o ansiedades acerca de su maternidad, empoderarla en su rol de madre, afianzar y fortalecer el vínculo madre-hijo, crear lazos afectivos con su bebé desde el vientre y no rechazarlo a través del fortalecimiento de un apego seguro y positivo.

Por consiguiente, es necesaria un área de salud mental materna; fundamental para un embarazo sano, debería introducirse la terapia como parte de la atención preventiva de rutina a nivel universal para las madres gestantes vulnerables a las afectaciones psicológicas. Parte del cuidado prenatal estándar, junto con el ejercicio y la nutrición, la psicoterapia es fundamental.

La rama de la psicología que se ocupa del embarazo es la Psicología del Embarazo, que busca promover el bienestar de la madre durante el embarazo, el parto y el puerperio, así como el desarrollo psico- emocional del bebé.

Si comencemos a darle relevancia a la salud mental de las mujeres, antes, y durante el embarazo podemos prevenir las afectaciones psicológicas que puedan algunas manifestar, ayudar a las mujeres a estar física, mental y emocionalmente tan saludables como sea posible en su gestación y así con apoyo profesional psicológico, dar contención emocional y ayuda integral en su etapa de gravidez encaminados a proteger, nutrir y, aceptar y amar la vida naciente desde el vientre.

Es urgente tomar conciencia que las **MADRES** son las que gestan las futuras generaciones. Hay que atenderlas. Entre todos podemos **MATERNAR**, proteger y cuidar tanto la vida de la madre como la de su hijo.

Evitaríamos en la madre gestante problemas de salud mental: Ansiedad y Depresión post-parto y/o Depresión y Estrés post-traumático por pérdidas perinatales, y aumento de Duelos gestacionales sin elaborar, o surgimiento de los efectos de la angustia materna en el feto. Porque todo lo que siente la madre lo siente su bebé.

Estamos llamados a atender como profesionales de la salud mental, las alteraciones psicológicas encontradas en la madre gestante en crisis, según mi experiencia cómo psicóloga y Doula son problemas que se pueden resolver y crisis transitorias: trastornos adaptativos, del estado de ánimo, duelo, abuso de drogas y problemas conyugales. Unido a las presiones que se ve expuesta (familiar, social, económica), para que aborte a su hijo; presiones que tienen solución y se pueden manejar dándole apoyo e información a la madre. Ayudas que existen en Colombia, y a la cual podemos derivar según el caso.

Conocer las alteraciones psicológicas de la mujer embarazada facilita al psicólogo establecer un modelo de intervención acorde a sus necesidades. Se puede hacer, y así evitar que la madre pase por el aborto provocado y daños en su salud mental.

La terapia puede ser una forma eficaz para ayudar a regular la salud mental de una mujer-madre observar cambios en su estado de ánimo y ansiedad y asegurar que reciba apoyo adicional según sea necesario, tanto durante el embarazo como después del parto para que se adapte a su nueva situación y pueda tener a su bebé. Ver la maternidad como una buena noticia, acoger la vida con amor y respeto y asumir la maternidad como un gran emprendimiento.

*Mamá: ¿Te has sentido frecuentemente baja de ánimo, deprimida o desesperanzada? ¿Has sentido con frecuencia que **has perdido el interés y placer por hacer las cosas**? ¿Te has sentido a menudo nerviosa, ansiosa, o desbordada? ¿Te has sentido **incapaz de controlar o parar tus preocupaciones**?*

Puedes escribirme a: **Superatudolor**(@gmail.com / WhatApps: 315 681 58 51

Patricia Gallo Sánchez

Doula y Psicóloga de la U.S.B de Medellín / **Resolución N° 5-231**

Anexo: Neurociencia del embarazo

Si tenemos en cuenta los descubrimientos de la neurociencia, y del profundo **proceso de transformación de su cerebro producido por la acción de las hormonas**, no es de extrañar que en la mente de la mujer gestante se produzca un auténtico tsunami emocional.

Para empezar, se ha encontrado que el cerebro durante el embarazo reduce su volumen en hasta un 7%. ¿Significa eso que perdemos capacidades cognitivas durante el embarazo? Si fuera así la naturaleza estaría comportándose de forma bastante anómala.

Por el contrario, **lo que ocurre es una intensa reestructuración cerebral**, similar a la que tiene lugar durante la pubertad. De hecho, durante la adolescencia y el embarazo se produce una poda sináptica similar, asociada a la intensa crisis vital y al cambio de identidad que suponen ambos momentos de la vida.

Se ha demostrado que aumenta el tamaño de la **glándula pineal**, y la sustancia gris en las áreas cerebrales relacionadas con las conductas maternas. **Es decir, con la empatía**, y la **teoría de la mente**, que es la habilidad de comprender qué siente el otro.

El cambio es tan importante que comparando la imagen del cerebro de una mujer que está embarazada, con el de otra mujer que no lo está, un experto en la materia puede decir con un 100% de certeza a cuál de las dos corresponde cada imagen. Los cambios son claros y evidentes, y se aprecian a simple vista.

Algunas mujeres embarazadas **perciben una disminución de la memoria y de la capacidad de concentración y atención**. Sin embargo, los estudios parecen indicar que lo que se produce más bien es un cambio en el foco atencional. El bebé y su cuidado, desde que está en el vientre, acaparan la atención de la mujer, que durante este periodo puede olvidar más frecuentemente, por ejemplo, dónde ha dejado las llaves.

Al parecer, no solo no hay un déficit cognitivo, sino que se sabe que **la interacción con el bebé es capaz de crear nuevas neuronas en el cerebro de la madre**. Así, ante la naturaleza tan intensa de los cambios producidos en el cerebro y la psique de la mujer embarazada, que la

llevarán al desarrollo de su identidad como madre, resulta de vital importancia hacer énfasis en el cuidado emocional durante el embarazo. Sin olvidar que el bienestar de la madre es también fuente de salud, presente y futura, para su hijo.

Referencias bibliográficas:

- Hoekzema, E.; Barba-Müller, E., Pozzobon, C.; Picado, M., Lucco, F., García-García, D., Soliva, J.C.; Tobeña, A.; Desco, M.; Crone, E.A., Ballesteros, A., Carmona, S., Vilarroya, O. (2016). "Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure". *Nature Rev. Neuroscience*.
- Joan Raphael-Leff. (2010). *Healthy Maternal Ambivalence*. *Studies in the Maternal* 2 (1).