



Fotos: EFE

hay embarazadas y embarazadas, ¿cuál es tu estilo?

Disfrutá al máximo de esta etapa

Compartir los sentimientos negativos, temores y preocupaciones con nuestra pareja, amigos, padres y médicos. Buscar información sobre los síntomas esperables y el desarrollo del bebé. Leer revistas especializadas, libros, consultar con el obstetra.

Si no se cuenta con una red de apoyo satisfactoria o los niveles de ansiedad impiden vivir el embarazo como una experiencia positiva, es hora de considerar un apoyo profesional focalizado.

Hay mujeres que, cual propaganda de pañales, llevan su embarazo con una eterna y lánguida sonrisa. Transitan el momento más maravilloso de sus vidas, se sienten superpoderosas, hermosas, completas y felices. Se las ve bellas, serenas, orgullosas. Para otras, en cambio, se trata de un período difícil y turbulento.

El primer trimestre está marcado por el cansancio, los cambios de humor, el temor a perder el embarazo, los mareos, el malestar y las náuseas. En el segundo trimestre, las invade la pregunta «¿Seguirá estando ahí? Hace 3 horas y 4 minutos que no se mueve». Y el tercer trimestre suele ser el más estresante por la cercanía del parto y el temor a posibles malformaciones o problemas del bebé.

Existe un tercer estilo de embarazada, la que vive en una montaña rusa emocional y sus pensamientos y sensaciones la sacuden de un extremo al otro: felicidad/malestar, miedo/tranquilidad, optimismo/pesimismo. Y siempre surge una catarata de preguntas. ¿Se puede hacer algo para estar entre las privilegiadas que forman parte del primer grupo? ¿Podemos influir sobre nuestras emociones y sensaciones? ¿De qué dependen?

Los expertos dicen...

El embarazo es un momento de inmensos cambios hormonales, inmunológicos y metabólicos. La personalidad y los recursos psicológicos con los que cuenta una mujer serán determinantes en la forma en que afronte esta nueva etapa. Las investigaciones muestran un vínculo muy grande entre factores psicológicos, como estrés, depresión, ansiedad y baja autoestima, y la calidad de vida durante el embarazo, la duración y la

intensidad del dolor durante el parto. «Es fundamental que la paciente se sienta cómoda y confiada con su obstetra, que sepa que tiene un interlocutor dispuesto a disipar todas sus dudas. Un especialista que informe sin asustar», señala la obstetra Dra. Carina Nervegna.

Información y afecto

La escala de Cambridge, que mide las preocupaciones específicas durante el embarazo, coloca entre las más importantes, la posibilidad de problemas en la salud del bebé, el momento del parto y el riesgo de aborto espontáneo. «Las puntuaciones altas en esta escala se dan en mujeres con niveles altos de ansiedad y alteraciones en el estado de ánimo», afirma la psicóloga. Y existen diferencias entre las madres en cuanto a la percepción ya que las variables del estrés y ansiedad son internas y no externas.

«Las expectativas que tiene la mujer sobre el embarazo y el parto están directamente relacionadas con la información y la red de contención con la que cuenta. Es fundamental el apoyo afectivo de la pareja, la familia, el médico y los amigos, si los hay», asegura la especialista.

Nuestra cultura propone un estereotipo de mujer embarazada radiante y resplandeciente y vincula directamente los pensamientos y el estado de ánimo positivos con un alto deseo de maternidad, mientras que relaciona el aumento de estrés y la ansiedad con el rechazo al hijo. El embarazo es uno de los momentos más importantes en la vida de una mujer y para transitar esa experiencia con plenitud se pueden aumentar los recursos psicológicos ante la ansiedad y el estrés.

Es importante saber qué está pasando dentro del propio cuerpo, qué es esperable y cómo se va formando el bebé.

Por: Alejandra Goldschmidt, psicóloga. alejandragoldschmidt@gmail.com