

“Un bebé no  
necesita una  
mamá perfecta,  
pero sí una mamá”

Hablamos con las psicólogas perinatales Natalia Valverde y Sabina del Río sobre cómo llevar con calma el embarazo. El 20% de los casos de infertilidad son por causas desconocidas, es decir, ni la edad ni los problemas físicos son el motivo. Te contamos cómo combatirlo.

Raquel Bravo de Medina

Modal

¿Niño o niña? Conoce el sexo de tu bebé desde la semana 8 del embarazo



## Ver artículo

### Demostrado: la maternidad es contagiosa

Desde que una **mujer** conoce que está **embarazada** hasta que da a luz a su pequeño, atraviesa por algunas situaciones incomprensibles y difíciles emocionalmente. Como señalan las psicólogas Natalia Valverde y Sabina del Río, autoras del libro *Embarazo y crianza. Ante todo mucha calma: "Cuando nace un bebé nace también una madre"*.

El desarrollo emocional del **niño** no solo se forma desde sus primeros días de vida, sino que dependiendo de cómo sea el embarazo y el **parto** afectará de una forma u otra a la salud mental del **bebé**; esto se conoce como la teoría de la programación prenatal o fetal.

Por ello, hay que tener en consideración que todas las miradas que atrae la mujer cuando está

embarazada desaparecen con la llegada de su hijo, y ellas al igual que el bebé **necesitan ser escuchadas**, están experimentando algo nuevo en su vida.

La angustia o el estrés pueden desembocar en problemas psicológicos como una depresión o en estados ansioso-depresivos, que también afectará al bebé. Por ello, aparte del apoyo familiar y de la pareja, que es fundamental, es importante el **contacto con otras mujeres que estén pasando por una situación parecida**. Son muy adecuados los **grupos de preparación al parto** que siguen reuniéndose en el **posparto** o grupos de **gimnasia con bebés**, por ejemplo. “Si se ponen palabras a emociones, preocupaciones y miedos, consigue aliviar”, así asegura Sabina del Río.

Hay que recordar, como las expertas perinatales destacan, que: **“Si la madre está bien, el hijo también lo estará”**.

*“Si se ponen palabras a emociones, preocupaciones y miedos, consigue aliviar”, asegura Del Río.*

## El papel del hombre

La **madre** tiene que ir forjando su papel poco a poco, como así declaran Valverde y Del Río. El **padre** es un apoyo primordial, pero desafortunadamente en un principio el bebé y la mamá están muy unidos y hay poco espacio para un tercero. El embarazo, el parto y la **lactancia** crean un vínculo muy íntimo entre hijo y madre por lo que la etapa del puerperio es muy dura para los papás, pero especialmente para la

madre. De igual manera, la figura paterna es clave para permitir la sociabilización del pequeño, aseguran las psicólogas.

Cabe destacar que, según las psicólogas, desde hace algunos años, **los hombres cada vez se interesan e involucran más en la crianza de los hijos**, cuestión que sorprende a padres de otras generaciones.

Asimismo, en este periodo pueden surgir muchos problemas en la pareja. En España, la mayoría de las veces son las mujeres las que deciden cogerse **la baja por maternidad**, por lo que están durante muchas horas exclusivamente al cuidado del niño y cuando llega su pareja a casa después de trabajar se sienten muy cansadas y desbordadas, y, por tanto, esto afecta a su relación.

Por otro lado, después del parto el cuerpo de la **mujer vive cambios** y esto puede provocar que se sienta poco receptiva para tener **relaciones sexuales**. Por lo que **durante este periodo lo más importante es hablar con la pareja y compartir las necesidades que tiene cada uno**.

*“Hay que intentar descubrir de donde viene el deseo de ser padres, ya que ahí puede radicar el problema”, cuenta Valverde.*

## **“Ser padres no es a la carta”**

Vivimos en una sociedad de inmediatez, y por ello cada vez existen más parejas que, aunque solo llevan intentado convertirse en padres unos meses, al no lograr su objetivo con inmediatez se consideran infértiles.

Cuando ocurre, según explican las psicólogas perinatales, muchas parejas deciden someterse a **técnicas de reproducción asistida**, porque de esta manera soportan mejor la angustiada noticia de ser padres. Pero como subrayan las especialistas: **“Ser padres no es a la carta”**.

**El 20% de los casos de infertilidad son por causas desconocidas**, es decir la edad avanzada o cualquier problema físico de los progenitores no es el motivo, son las llamadas causas psicógenas o idiopáticas.

Por tanto, **el estrés es un factor muy importante** para concebir aunque también pueden existir otros problemas emocionales y psicológicos; “hay que intentar descubrir de dónde viene el deseo de ser padres, ya que ahí puede radicar el problema”, cuenta Valverde.

Recuerda que **el mejor anticonceptivo es el estrés**, como muchos ginecólogos revelan a sus pacientes.

Recurrir a las terapias de reproducción asistida, no es un camino fácil. No es un procedimiento natural y, como es normal, esto también influye en las emociones y psicológicamente. Ante esto, Del Río añadió que: “En la maternidad no cabe bien lo científico, es más emocional”.



## Duelo perinatal, tema tabú en la sociedad

Las pérdidas perinatales son aquellas que ocurren cuando se pierde a un bebé desde la semana 28 hasta la primera semana de vida.

Superar este dolor es difícil y duro además se suma el problema de que es un **tema tabú en la sociedad**, los allegados no saben ni qué decir a la pareja o madre.

En muchas ocasiones estas **mujeres se sienten desoladas e incomprendidas** y deciden ir a terapia, como cuentan Natalia Valverde y Sabina del Río.

En su libro hay un capítulo centrado en esta cuestión para dar voz a todas esas mujeres que se sienten solas y no saben cómo afrontar esta pérdida. Si desafortunadamente conoces algún caso cercano recuerda que **el silencio es lo que más duele**,

estas personas necesitan apoyo y saber que cuentan con personas a su lado. Del Río puntualizó que incluso un emoticono con un beso puede servir de gran ayuda a estas personas.

Estos y otras cuestiones importantes sobre la maternidad son recogidas en el libro *Embarazo y crianza. Ante todo mucha calma* de Editorial Esfera, manual pionero para parejas, mujeres u hombres que quieren conocer más aspectos de esta bonita etapa de la vida.