

SÍNDROME DEL NIDO Y OTRAS ANSIEDADES QUE PUEDES TENER DURANTE EL EMBARAZO

A lo largo de la gestación la futura mamá se enfrenta a una serie de temores, que van desde el miedo a un aborto a preguntarse si sabrá parir correctamente.

"Preparados para vaciar el vestidor. Hoy empieza la operación caos en casa", con estas palabras anunciaba hace unos meses la influencer Laura Escanes que comenzaba los preparativos para acondicionar su vestidor que, en la actualidad, acoge la habitación de su futuro retoño: Roma. Pero no es la única, la actriz Sara Sálamo hablaba abiertamente de esta conducta en su cuenta de Instagram, donde acumula más de 800.000 seguidores. *"Últimamente le comento a todos mis amigos y conocidos que estoy obsesionada por preparar todo para la llegada del bebé, tener su habitación lista, comprarle las cositas, etc."*, relataba la intérprete.

Este proceso, por el cual todas las madres preparan el hogar para la llegada del nuevo miembro de la familia, se conoce como anidación o síndrome del nido. Esto no es más que la necesidad instintiva que tienen las futuras mamás de limpiar, ordenar, en definitiva poner a punto tanto la habitación del bebé como el resto de la casa.

"Mediante este proceso la madre prepara el espacio físico y psicológico que va a ocupar su bebé. Nunca hay que patologizar esta clase de comportamientos que son de lo más normales", apunta la psicóloga Sabina Del Río, experta en ansiedad en el embarazo de la clínica Calma. "De hecho", añade, es muy frecuente encontrarse con embarazadas que semanas antes de dar a luz "comienzan obras en casa".

Por norma general esta necesidad de tenerlo todo organizado para la llegada del bebé es una fase normal del embarazo, aunque en algunas mujeres puede llegar a producir angustia. "La anidación puede llegar a ser un problema en mujeres que necesitan tenerlo todo preparado con antelación, como una lista de cosas que hay que hacer. En estos casos las madres viven estos momentos con ansiedad en lugar de con alegría e ilusión", explica Del Río, que agrega: "Lo importante es recordarle a la madre que cuando su bebé nazca no va a necesitar nada más que embarazo a ella. El resto de cosas y espacios son totalmente prescindibles".

Sin embargo, la anidación no es la única fase del embarazo que puede generar ansiedad. "A lo largo de los tres trimestres del embarazo pueden aparecer temores en la futura mamá, y no suelen tener que ver nada unos con otros", comenta Del Río. De esta manera, en el primer trimestre los miedos que tiene la madre están más relacionados con hacerse a la idea de lo que está por venir, y la aceptación del embarazo. Además, a estos momentos de asimilación se le unen otras ansiedades como el temor a un aborto espontáneo o a posibles malformaciones en el feto.

"En el inicio de la gestación, especialmente en embarazos muy deseados, las madres sufren un proceso de ambivalencia", apunta Del Río. "Cuando estas mujeres, que deseaban tanto tener un hijo, ven el resultado positivo en el test, se empiezan a plantear si realmente quieren o no ese bebe", explica. Para la experta, esta clase de sentimientos son típicos de las primeras semanas del embarazo y, siempre que no se vuelvan muy intensos, no suponen ninguna clase de problema. "Sin embargo, hay que tener en cuenta que si notamos que algo va mal, hay que acudir a un experto que analice nuestra situación y nos ayude", zanja rotunda.

"Cada vez existe una mayor psicosis alrededor de las recomendaciones que se hacen a las embarazadas", advierte

Sabina Del Río

La psicóloga también apunta que en los últimos años ha aumentado el número de embarazadas que acuden a su consulta con ansiedades relacionadas con todas las recomendaciones que médicos y matronas dan a las futuras mamás. No puedes comer quesos que no estén pasteurizados, olvídate del jamón en el embarazo, nada de pescados sin cocinar, cuidado con la cafeína... estas son algunas de las precauciones que las gestantes deben tomar a lo largo de los nueve meses, y que en ocasiones causan ansiedad.

"Cada vez existe una mayor psicosis alrededor de las recomendaciones que se hacen a las embarazadas. Son recomendaciones que se hacen por salud y que en algunos casos terminan generando situaciones patológicas", comenta Del Río.

En estos casos, la experta recomienda relativizar estas medidas. Lo ideal es seguir unos hábitos saludables pero sin obsesionarse, ya que es casi imposible controlar los ingredientes de todo lo que comemos o de todo lo que tocamos.

El tercer trimestre y sus miedos: ¿Sabré parir?

"A lo largo de la historia las mujeres han dado a luz solas. Pero en los últimos años han aumentado los miedos entorno a si se estará a la altura en el parto. Una de las preguntas que se hacen las madres en el tercer trimestre es: "¿Sabré parir?" "¿Sabré empujar?", explica con cierta preocupación Del Río.

A pesar de que los miedos al parto y al dolor son comunes a todas las madres cuando la gestación está llegando a término, de un tiempo a esta parte la preocupación por tener un parto lo más natural posible, sin epidural... comienza a generar ansiedad entre las embarazadas. "Estos sentimientos están directamente relacionados con la actual exigencia de ser una madre perfecta, y la idealización tanto del embarazo como del parto", aclara Del Río.

Para superar estos miedos, Del Río recomienda de nuevo relativizar lo que sucede e intentar adaptarse a las circunstancias

según llegan. "Las mujeres, si todo va bien, sabemos parir de manera instintiva, por lo que no tenemos que preocuparnos por hacerlo bien, porque sabemos hacerlo perfectamente, llevamos pariendo siglos", razona.

ANTÍA GARCÍA. El país. com