****

**LA DURA TAREA DE SER MADRE**

**Los Problemas Emocionales asociados al periodo Perinatal**

A principios de este año, el New York Times publicó un artículo sobre los desajustes en el estado emocional, y en concreto, la depresión, que llegan a afectar a aproximadamente un 20% de las mujeres durante el embarazo, después de dar a luz y/o en los primeros meses de vida del bebé.

Seguramente todos hemos oído hablar de la *Depresión Postparto*, pero el estado de ánimo de la mujer muchas veces se ve afectado en una etapa anterior, durante el embarazo, constituyendo un importante factor de riesgo para el desarrollo de problemas emocionales en el periodo postnatal.

En ocasiones, observamos en terapia, cómo la idea romántica del embarazo y el nacimiento de un hijo provoca un gran sentimiento de culpabilidad en madres que están pasando por este momento y no se sienten como “creen” o “les han hecho creer” que se tienen que sentir…y es que, la maternidad no es fácil, se trata de un proceso de adaptación a un sinfín de novedades…la llegada de un bebé está sujeta a múltiples cambios, tanto fisiológicos como del funcionamiento diario: nuevas rutinas y preocupaciones a las que se suman la falta de sueño, el cansancio general, el no ponerse de acuerdo con la pareja, las visitas, la presión social…y, si no se hace un buen ajuste de expectativas entre lo que “yo pensaba que iba a ser” y “lo que es en realidad”, puede dar lugar al desarrollo de trastornos psicológicos como la Depresión y la Ansiedad.

Los problemas emocionales del periodo perinatal que vemos con más frecuencia en consulta son:

* Depresión
* Ansiedad - Estrés
* T. Obsesivo Compulsivo (imágenes o pensamientos negativos relacionados con el bebé)
* Problemas de pareja
* Problemas familiares (familia extensa)
* Duelo perinatal

Respecto a la intervención psicológica, normalmente nos encontramos una serie de aspectos recurrentes a trabajar:

* Los mitos asociados a la maternidad. Cogniciones del tipo: “Tengo que dedicarle todo el tiempo a mi bebe”; “Voy a quererle con locura desde el primer momento”; “Lo puedo aguantar todo…”; “Debería sentirme bien con el simple hecho de mirarle a la cara…” no dejan de ser pensamientos idealizados que es importante debatir y relativizar.
* Regulación del sueño
* Disminución de los factores de estrés (incluido el llanto del bebé)
* La comunicación con la pareja…cómo ponernos de acuerdo, distribución de tareas, el apoyo del otro…
* El manejo del apoyo social: cuándo pedir ayuda y cuándo poner límites. Esto último sobretodo ocurre con la familia extensa, que, en ocasiones supone una importante fuente de estrés.
* Y otros como los vínculos afectivos; el manejo del tiempo; la sobrecarga; las dudas y sentimientos que surgen al dejar la lactancia…etc.

No te sientas diferente y no creas que lo estás haciendo mal porque en algún momento aparezcan pensamientos negativos o sensaciones de malestar…es muy habitual sentirlos…pero si tienes dudas entre lo que es normal y lo que pueda estar siendo parte de un problema emocional, puedes consultar con un psicólogo especializado, seguro que te ayudará.

Aquí os dejamos el enlace del artículo del New York Times en el que se aboga por la figura del Psicólogo como parte integrante de los equipos profesionales en las unidades de maternidad. Algo que también empieza a oírse en nuestro país a través de proyectos de investigación como *Mamás y Bebés: el estado de ánimo y la salud* (Hospital Clínico San Carlos de Madrid y Hospital Central de Asturias) y *Mamáfeliz* (Universitat Jaume I de Castellón y Universidad de Zaragoza).

ww.nytimes.com/2016/01/27/health/post-partum-depression-test-epds-screening-guidelines.html?hp&action=click&pgtype=Homepage&clickSource=story-heading&module=first-column-region&region=top-news&WT.nav=top-news&\_r=4