

PSICOLOGIA PERINATAL: Perquè la salut mental materna també importa

La Psicologia Perinatal és la branca de la Psicologia orientada a la prevenció, cura, suport, diagnòstic i intervenció de la salut mental de la dona i la seva família durant tot el procés que envolta la maternitat, des del moment en què comença la recerca de l'embaràs fins als primers anys de criança.

Hola, em dic Cristina i sóc psicòloga perinatal.

Aquesta és la meua presentació i, en general, després d'ella sempre ve una cara de sorpresa: Psicòloga què? I no ho dic per les mares o famílies, sinó per professionals de la salut materna o vinculats amb el món de la primera infància.

Sé que la psicologia perinatal encara és una gran desconeguda en molts àmbits, però és clau en el benestar maternoinfantil. Avui sabem que la base de la salut mental es construeix en el vincle de la criatura amb la mare, i aquest vincle s'inicia durant l'embaràs.

És evident que la maternitat transforma els nostres cossos, però també remou emocions, creences i vincles. I, encara que ens vulguin fer creure que aquest procés es viu sempre amb felicitat, la realitat és que moltes dones el transiten amb pors, ansietat o dubtes.

Per això, vull explicar-te com la psicologia perinatal pot ajudar-te a viure aquesta etapa amb més tranquil·litat.

Psicologia Perinatal: per què és important?

Des del moment en què ens plantejem la recerca de l'embaràs, comença una muntanya russa d'emocions que van des de la il·lusió fins a la por.

Durant l'embaràs, el cos es va adaptant poc a poc a la vida que creix a dins, però la ment també experimenta una transformació. Moltes dones viuen emocions contradictòries: felicitat i por, il·lusió i ansietat, amor i dubtes. Això és totalment normal, però de vegades aquestes emocions poden ser difícils de gestionar soles.

Després del part, arriba una etapa de gran vulnerabilitat. Els canvis hormonals, la manca de son, les noves responsabilitats i les expectatives socials poden fer que una mare se senti esgotada, sobrepassada o fins i tot desconnectada de la seva criatura.

Et preguntes si ho faràs bé, si connectaràs amb la teua criatura, si tornaràs a ser tu mateixa... Tens una imatge idealitzada de la maternitat, aquella que veus a les xarxes socials, i no pots evitar comparar-te. Però, què passa si tu no et sents així?

La societat ens ha fet creure que la maternitat s'ha de viure amb felicitat absoluta. Quan una mare no se sent així, pot pensar que hi ha alguna cosa malament en ella. Això pot generar culpa, aïllament i la sensació de no ser prou bona.

Acompanyar aquestes emocions no significa que la maternitat sigui un problema. Significa entendre que és un procés profund que mereix ser viscut amb suport i sense judicis.

Psicologia Perinatal: com ajuda les mares i famílies?

La psicologia perinatal promou la promoció i prevenció de la salut mental materna, cosa que implica no només intervenir quan hi ha dificultats, sinó també facilitar eines perquè la maternitat es visqui de manera més conscient i equilibrada.

Vegem què pot fer la psicologia perinatal per tu:

- Prevenció i detecció precoç de dificultats emocionals

Els problemes emocionals en la maternitat no solen aparèixer d'un dia per l'altre. Comptar amb suport des de l'embaràs permet identificar més ràpidament senyals d'alerta i actuar abans que la situació es compliqui.

- Acompanyament en l'adaptació a la maternitat i vincle amb la criatura

De vegades, el vincle amb la criatura no es dona de manera immediata. Hi ha mares que ho senten des del primer instant, però d'altres necessiten més temps. La psicologia perinatal pot ajudar a comprendre aquest procés i a enfortir l'aferrament de manera saludable.

- Gestió d'emocions d'ambivalència, estrès i/o ansietat

A vegades tenim dies bons i altres més complicats. Mitjançant estratègies de regulació emocional, podem treballar l'ansietat, l'estrès i les emocions contradictòries que apareixen en el camí de la maternitat.

- Suport a la parella i a l'entorn familiar

L'arribada d'una criatura canvia la relació de parella i la dinàmica familiar. Poden sorgir situacions difícils que es resolen millor amb acompanyament.

- Acompanyament en experiències difícils, com parts traumàtics o pèrdues gestacionals

Algunes dones passen per parts complicats, intervencions inesperades o pèrdues gestacionals que deixen una empremta profunda. La psicologia perinatal ofereix un espai de suport per processar aquestes vivències, validar les emocions i transitar el dol amb l'acompanyament que necessites.

Cuidar la salut mental durant l'embaràs i la maternitat no és un luxe ni un caprici: és una necessitat. Així com anem al metge per assegurar-nos que la criatura creixi sana, també hauríem de tenir un espai on poder parlar de les nostres emocions sense por de ser jutjades.

Poder expressar el que sentim sense por, reconèixer les nostres necessitats i demanar suport quan ho necessitem no ens fa menys capaces, ens fa humanes.

Perquè maternar no significa fer-ho tot soles. Es tracta de trobar el nostre propi equilibri, acompanyades i compreses.

Perquè quan una mare se sent bé, la seva criatura també ho nota.

Cristina Ruipérez
Psicòloga Perinatal col. nº 25/263
Carrer de la Vall 30, despatx, 201
AD500 Andorra la Vella