

## Un 'diario de emociones' para vivir (y disfrutar) la maternidad de una forma realista

ALMUDENA ÁLVAREZ (EFE)

Palencia

Lunes, 11 diciembre 2023

cuatro matronas de Castilla y León ponen en marcha una herramienta para cuidar de la salud mental de la mujer y que pueda escribir sus sentimientos, dudas y pensamientos durante el embarazo y el posparto y compartirlos en la consulta.



Una mujer amamanta a su bebé. ALBERTO DI LOLLI

Ni azul ni rosa. La maternidad sigue estando idealizada aunque en la vida real esté marcada por el miedo, la culpa, la inseguridad, la ansiedad y las dudas. Por eso cuatro matronas de Castilla y León se han propuesto ayudar a entender, con un diario, esta montaña rusa de emociones, para que las mujeres puedan disfrutar de todo lo que implica ser madre. Son **Elena Nieto, Ana Martín, Cristina Gaitán e Inmaculada Fernández**, matronas de centros

sanitarios de Castilla y León, que hartas de ver a mujeres que llegan a sus consultas con una idea de la maternidad que no se corresponde con la realidad han lanzado esa herramienta de ayuda.

"Las redes sociales dibujan una maternidad feliz, con supermamá estupendas y bebés perfectos que duermen todo el día, comen muy bien y ni lloran", aseguran las matronas Elena Nieto y Ana Martín en una entrevista a EFE. Esta idealización de la maternidad, **eleva el nivel de exigencia social y de auto exigencia** en las mujeres que quieren ser madres, trabajar y "poder con todo", mientras ven cómo la maternidad les sigue penalizando porque generalmente son ellas las que renuncian a una parcela de su vida.

De hecho en el embarazo la madre no sólo sufre un gran cambio a nivel físico, sino también en la esfera emocional y mental y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada cinco mujeres experimenta un trastorno mental durante el embarazo o hasta el primer año de vida del bebé.

#### EL "HABITUAL" SENTIMIENTO DE CULPA

"El sentimiento de culpa es muy habitual", afirman las dos matronas que aprovechan para insistir a los acompañantes en que sean parte de la crianza de sus hijos. "Que sean conscientes de que la maternidad no consiste solo en tener un hijo, que es cosa de dos y durante todo el tiempo", apuntan. El caso es que, como explica Elena Nieto, matrona del Complejo Asistencial Universitario de Palencia, "la maternidad está muy idealizada y a muchas futuras mamás les da miedo interpretar las emociones que están sintiendo, tanto positivas como negativas".



El doloroso estigma de la ideación suicida durante el embarazo y posparto: "La culpa y la ocultación es brutal"

"Nosotras queremos darle una visión realista a la maternidad", continúa.

"Queremos que se sientan entendidas y comprendidas. Que vean cómo es la maternidad. La maternidad real", añade su colega Ana Martín.

Con el objetivo de ofrecer una ayuda eficaz a estas mujeres durante su etapa perinatal, Elena Nieto ha diseñado, como investigadora principal y coordinadora, **el proyecto 'La maternidad desde mis emociones'**, en el que han participado también las matronas Ana Martín, Cristina Gaitán e Inmaculada Fernández. El proyecto ha obtenido el primer premio 'Proyecto desde el primer latido' en el Congreso de la FAME (Federación de Asociaciones de Matronas de España), que se ha celebrado recientemente en el Palau de Congressos de Palma de Mallorca con la participación de más de 1.200 matronas de toda España.

La idea es ofrecer a las matronas una herramienta que facilite el **seguimiento de la salud mental** de la mujer durante el embarazo y el postparto y la primera pata del proyecto, que será mucho más amplio, es un diario en el que la mujer puede escribir sus emociones, dudas y pensamientos durante el embarazo y el posparto para compartirlos cuando acuda a su consulta con la matrona.

"La idea es que pueda anotar libremente cómo se siente en cada momento, sus preocupaciones y sus miedos, para que los profesionales sanitarios podamos ayudarla. Queremos humanizar el proceso de la maternidad y establecer un protocolo eficaz para derivar a las mujeres que precisen un tratamiento psicológico especializado", explica su coordinadora.

El diario, pensado para "cuidar la salud mental" de la mujer durante el embarazo y el parto, es **"muy sencillo, pero muy innovador"** porque permite hacer un seguimiento de la salud emocional de las embarazadas y detectar desde el primer minuto cualquier síntoma de alarma.

Porque lo cierto es que la maternidad no es rosa ni azul. **Las matronas detectan que los miedos existen a lo largo de todo el embarazo** y durante el posparto y que, en general, todas las mujeres tienen los mismos, pero no lo dicen en voz alta, porque en el imaginario social, embarazo y maternidad se han construido sobre la felicidad absoluta.

Como explican las matronas, en el **primer trimestre está el miedo al aborto, las náuseas** y el miedo a no tener suficiente información. "Muchas mujeres tienen tanto miedo que no disfrutan de esta primera etapa", afirma Ana Martín. En el segundo trimestre llega la ansiedad con la ecografía de las **veinte semanas**, donde se espera que "todo esté bien".

En el **tercer trimestre llega el miedo al parto, al dolor, a pasarlo mal**, el temor por saber si saldrá bien, si va a ser un parto natural o habrá que hacer una cesárea, si habrá desgarros, si será un parto prematuro. Y luego, el **posparto**, una etapa muy dura en la que la madre está agotada y la conciliación no es sencilla.

Llegan los agobios, las supermadres que no delegan tareas, la lactancia, los cuidados, la vuelta al trabajo, el cambio de expectativas, el cambio que se produce en la pareja y las frustraciones por no poder con todo.

"La maternidad desde mis emociones" se ha puesto en marcha en fase de pilotaje el pasado agosto entre las mujeres gestantes y puérperas de la zona básica de salud de Arturo Eyries de Valladolid. Se han entregado los diarios y se ha hecho un cuestionario para saber si las mujeres perciben la necesidad de que se aborden estas emociones en la consulta.

Parte del premio de la FAME es una beca para poner en marcha este proyecto y de momento ya tienen la aprobación del Comité de Ética y de la Gerencia del Área de Salud de Valladolid Oeste. Pero el objetivo es que "vaya mucho más allá y que se incluya en la cartera de servicios de todos los centros sanitarios de Sacyl", señala Elena Nieto. Para ello, se proponen como futuras líneas la posibilidad de **realizar una intervención comunitaria con otros profesionales** (enfermeras comunitarias, médicos de atención primaria, PIR y psicólogos) así como ampliar el proyecto a mujeres en etapa preconcepcional con deseo de ser madre o madres que hayan sufrido una pérdida gestacional.

Parte del proyecto también pasa por crear un espacio en la consulta de la matrona para las mujeres que, al igual que la preparación al parto y la educación maternal, quieran compartir en sesiones grupales las experiencias que han escrito en el diario y sentirse identificadas unas con otras.