



Prólogo de  
Anna Santos

# EMBARAZO & EMOCIONES

Edukame.com

# Embarazo & Emociones

[Edúkame.com](http://Edúkame.com)



Redacción y dirección pedagógica

**Cristina García**

*Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.*

*Licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro “Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?” de Edúkame. Ha desarrollado varios talleres de Acompañamiento emocional durante el embarazo.*

Colaboración

**Sashka Krtolica.** *Madre que asistió durante su embarazo a sesiones de acompañamiento emocional y colaboradora de Edúkame*

**Patricia Roncallo.** *Psicóloga, miembro de la AEPP (Asociación Española de Psicología Perinatal), especializada en Psicología Perinatal e intervención familiar y atención psicoeducativa infantil. Máster en criminología. Madre de A. O y E.*

Corrección

**Grace Sigüenza**

Diseño Gráfico y maquetación

**Rocío López y Artur Marfà**

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>QUÉ ES EDÚKAME.....</b>	<b>4</b>
<b>PRÓLOGO POR ANNA SANTOS.....</b>	<b>6</b>
LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO EMOCIONAL.....	9
<b>LA MAMÁ.....</b>	<b>11</b>
ESTOY EMBARAZADA.....	12
EXPRESANDO MIS TEMORES, MIEDOS, ANHELOS Y ALEGRÍAS .....	15
ATIENDO EMOCIONALMENTE A MI CUERPO...17	
MADRE, MUJER, MUJER, MADRE .....	19
<b>EL PAPÁ.....</b>	<b>22</b>
EL CONTACTO DE PAPÁ DURANTE EL EMBARAZO .....	23
<b>DEL MIEDO A LA CONFIANZA .....</b>	<b>25</b>
SENTIR MIEDO DURANTE EL EMBARAZO .....	26
¿ESTARÁ BIEN MI BEBÉ?.....	29
ANGUSTIA TRAS UNA PÉRDIDA.....	32
<b>TRAS EL PARTO .....</b>	<b>34</b>
CONOCIENDO A MI BEBÉ.....	35

# PRÓLOGO



La crianza empieza en el vientre materno. Después viene el nacimiento y luego una continuación del vínculo, del diálogo, del crecimiento y del amor que nos une. La propiocepción del bebé ya existe desde la semana 11 de gestación. Así que toda palabra y movimiento le llega, y se queda en él.

El cuerpo nos guía y, con los cambios evidentes en el embarazo, nos expresa expansión y apertura, aunque no es así todo el tiempo que dura una gestación humana.

La psique de la mujer vive diferentes etapas a lo largo de este proceso: Vemos, por ejemplo, el miedo del primer trimestre o esa sensación rara de adaptación. Durante esta etapa, el cuerpo nos expresa introspección y no podría ser menos cuando la semilla se enraíza poco a poco. De lo oscuro de la tierra crece hacia afuera en busca del Sol. Es normal entonces que no sepamos si dar o no la noticia de nuestro embarazo a los demás. La mejor apuesta siempre es abrazar la vida, aceptar que el bebé ya está aquí y que pase lo que pase ya eres la mamá de ese bebé, y que este bebé se merece un cálido abrazo.

Otro cambio visible se produce cuando la mamá nota que el bebé ya se mueve, entonces los rostros de las mujeres (sobre todo las que han vivido un aborto, que no son pocas) se relajan. La psique se coloca en la certeza de que ahí dentro hay vida y una se expande en la creatividad y vitalidad del segundo trimestre.

Hacia la semana 30 o 34 el nacimiento ya se acerca y la mirada se dirige hacia el camino del parto. Es cuando puede aparecer el nido, la necesidad de limpiar, cuidar y ordenar el hogar, que simboliza acercarse a la conquista de lo deseado, la mujer encuentra el placer en el coraje, la fuerza la apertura y la aceptación.

La mujer también puede contactar con la necesidad de sentirse sostenida. No hace falta convertir esto en un acto heroico y dejarla sin resolver. A veces, con un simple gesto – como la relajación en el suelo, sobre la tierra, cuando te dejas ir, contactas con el placer de permitirte ser sostenida por la madre tierra, igual que el bebé permite ser sostenido por la pelvis de su madre, – tu cuerpo descansa y tú también.

Es bueno, muy bueno, contactar con estas emociones. Si a lo largo de tu vida no has podido empaparte de la Maternidad o lo has hecho solo de una manera muy mental, en algún momento esa energía tan fuerte tiene que explotar y ser colocada en su lugar. Que no estemos acostumbrados socialmente a esta apertura, no quiere decir que no sea nutritiva.

Creo profundamente que las mujeres podemos vivir la Maternidad como mejor nos apetezca, que todas y cada una de las mujeres que existen en este mundo llevan la semilla en sus entrañas de lo que es la Maternidad y que esta semilla tiene un lugar, un espacio lleno de creatividad: nuestra matriz en nuestra pelvis.

Por esta razón y por este principio, todas las mujeres “sanas” podemos vivir estas emociones y cambios – gestar, parir y alimentar a nuestras crías –, y que no te hagan creer lo contrario. Si hay razones por las que esto no puede suceder, recuerda que está igualmente en ti, solo que desde hace muchos años nos han alejado de nuestra verdad y de nuestra matriz.

Así que la sensibilidad extraordinaria del cuerpo de la mujer durante el embarazo, nos acerca y nos invita a explorar la maternidad y los sentimientos relacionados con los cambios que conlleva. Un acompañamiento terapéutico puede ser un buen apoyo en este camino si no estás acostumbrada, si te abruma o desorienta esta apertura emocional o simplemente quieres vivir la experiencia de una manera más consciente. Esta gran sensibilidad es una oportunidad más que nos regala la vida a las mujeres de vivir, estar vivas, ¡sentirnos vivas! Es una oportunidad de crecer y convertirnos en madres.

Cada mujer es distinta, cada embarazo es distinto. De eso no hay duda. Por mi experiencia como mujer, madre, doula y apasionada de las etapas de la mujer; veo que estamos abriendo puertas a una manera de vivir que nos resuena más, y cerrándolas a una vida de etiquetas que el bebé al llegar a este mundo no entiende y la mamá tampoco. Las mujeres nos estamos permitiendo volver a reconectar con quien verdaderamente somos y con lo que realmente somos capaces de ser, aún siendo grandes profesionales. Propuestas como este proyecto de la manos de una mujer dejan de ser “cosas para quien está mal” y se acerca más a las mujeres de hoy en día, que queremos seguir siendo mujeres, profesionales, pero madres también. La voz de Cristina nos UNE. Una de mis guías en esta vida es preguntarme: ¿esto une o separa? Sé que el mejor camino lo encuentro donde me UNO.

### **Anna Santos**

*Madre, doula y profesora de yoga especializada en mujeres, embarazo y crianza en MummyKi. En 2014 presento el programa de televisión BEBÉ A BORDO como Doula.*

# LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO EMOCIONAL

## *Estado emocional durante el embarazo*

Sabemos lo necesario que es cuidar la buena salud física de la madre y del bebé durante la gestación. Pero igual de importante es escuchar y guiar a la madre embarazada en sus diferentes vivencias emocionales a lo largo del proceso.

Acompañarla y orientarla en sus momentos de alegría, de tristeza, de miedo, de inseguridad, de rechazo, etc., para que pueda disfrutar realmente de su embarazo y, con ello, ayudar también en el buen desarrollo del bebé.

En este sentido, incluso el conocido divulgador científico Eduard Punset señaló en su programa de televisión Redes, que estaba demostrado desde un punto de vista científico, que para el buen desarrollo del bebé (y para su futura vida adulta) es tan importante la alimentación de la madre durante el embarazo como su **estado emocional**.

*Sus sentimientos.*

*Sus preocupaciones.*

*Si tiene estrés.*

*Si le angustia algo.*

*Si está más tiempo contenta que enfadada.*

*Si la relación con la pareja es buena.*

*Si recibe o tiene ayuda, etc.*



Sabemos que comadronas y médicos recomiendan a la mujer embarazada tener un **pensamiento positivo** y no hacer más cosas de las necesarias: tomarse tiempo para el descanso, relax y disfrute para no sufrir estrés.

Pero ¿cómo se consigue eso? Y si estoy triste, enfadada, preocupada, nerviosa, angustiada ¿cómo puedo hacer para no dañar a mi bebé?

# LA MAMÁ

Sashka, una mamá que recibió acompañamiento emocional durante su embarazo, narra algunas de sus sensaciones y vivencias emocionales en los siguientes capítulos.

Ella me comentó que quería escribir sus experiencias porque la habían ayudado mucho y deseaba que se beneficiasen también muchas otras embarazadas.

# ¡ESTOY EMBARAZADA!

## *Conectando con mis emociones y mi bebé*

Hay algo del embarazo que, por muy buscado que sea y por muy preparadas y deseosas que estemos, **nos coge por sorpresa** y se escapa a toda previsión.

Nos nace un sentir especial que no es comparable con nada y que engloba muchos sentimientos en uno. Nos deja perplejas y sin saber cómo manejarlo.

Cristina–madre, orientadora emocional y terapeuta gestáltica–intuyó mis emociones de madre recién embarazada y me sugirió hacer una sesión con ella. Tardé un tiempo en decidirme, pues se me metió en la cabeza que tal vez no fuera necesario, que yo podría con ello, todas las madres al final tiran adelante–¿por qué yo iba a necesitar ayuda?–. Pero la necesitaba, porque era prioritario entrar en contacto con mis emociones, con la nueva vida que se estaba formando en mi interior, con mi nuevo estado, adaptarme a ese nuevo sentir y todo lo que iba a conllevar. No era consciente, pero la necesitaba desesperadamente.

Y por fin me decidí, sin saber cómo sería esa ayuda, igual que al quedarnos embarazadas nunca sabemos cómo nos levantaremos al día siguiente, ni cómo será el segundo trimestre, ni cómo viviremos los 9 meses, ni qué parto nos espera.

Yo llevaba un embrión de 7 semanas en mi interior o eso era lo que se suponía, porque... ¿cómo saberlo?, ¿cómo estar segura?, ¿cómo no sentir el miedo de que tal vez no estuviera bien o no estuviera creciendo?, ¿cómo no acordarse de algún aborto cercano o propio?, ¿cómo podía yo estar segura de que esa “bolita” seguía allí, creciendo y latiendo?

Todas esas dudas estaban mucho más presentes en mi mente que la vida que crecía en mi interior. Así es como llegué hasta la orilla del río con Cristina. Habíamos dado un paseo y nos pareció un lugar muy adecuado para hacer la sesión.



En un ambiente relajado, con los ojos cerrados, la voz de Cristina me iba guiando por mi interior. El fluir del río fue la música que acompañó el aire que entraba en mis pulmones y se extendía por mi interior. Me indicó que me centrara en mi respiración y que fuera nutriendo mi vientre de aire fresco.

Entonces, descubrí la bolita de luz, esa preciosa perla luminosa que flotaba felizmente en la placenta. **¡Estaba ahí! Por fin, lo vi claro, lo sentí.**

Podía sentirla, podía alimentarla con oxígeno fresco que yo tintaba de colores y la envolvía por completo, la acunaba. Le hablé por primera vez sin miedo a no ser escuchada, le pedí que creciera, que creciera, que simplemente fuera. Le dije que le esperaba un mundo maravilloso fuera y todas las ñoñerías que se me ocurrieron, pues hasta entonces no había podido hablarle, no sabía si estaba, si vivía, si mi bolita me sentía como yo la sentía.

*“El embarazo, por muy buscado que sea y por muy preparadas y deseosas que estemos, se escapa a toda previsión”.*

Fue maravilloso sentirla entonces. **Se había abierto una puerta mágica en mi interior** por la cual podía entrar y estar con mi bolita, mi precioso bebé, cada vez que las dudas me abrumaban o no podía conciliar el sueño. Ahora podía acudir a esa puerta y conectar con mi “bolita”, que pronto tendría ya bracitos y piernas, luego deditos y hasta uñas...

Ese primer contacto con mi bebé fue maravilloso y entonces vi más claramente que necesitaba ayuda, que estaba llena de miedos. Lo curioso es que los miedos tampoco desaparecieron, pero no me impidieron disfrutar del embarazo, creérmelo, sentirlo y estar con mi bebé.

Otra gran lección fue aprender a vivir con el miedo, con la preocupación y a veces la impotencia que supone crear una vida nueva. Una vida que depende de ti, pero es suya propia y no la puedes controlar, porque no puedes evitar todos los males del mundo. Pero sí puedes estar ahí, cerquita, amando, nutriendo con cada gesto, con cada respiración y acompañando, que es el papel que nos toca a los padres.

# EXPRESANDO MIS TEMORES, MIEDOS, ANHELOS Y ALEGRÍAS

## *Ponerse en el lugar del bebé*

Hablar a nuestros bebés es algo que hacemos muchas embarazadas, que nos hace bien y también a ellos, no importa de cuánto tiempo estemos. Yo lo hago a menudo, le doy mimos, le cuento cositas. Pero en la última sesión que tuve con Cristina hicimos algo más, **conversar mi bebé y yo.**



Cristina me invitó a visualizar que tenía mi bebé frente a mí. Lo pusimos sobre un cojín, mi bebecito de 17 semanas, y yo me concentré en él. Luego me pidió que le dijera a él lo que me pesaba a mí por dentro, lo que le acababa de decir a ella. Y le conté que mi vida había cambiado, que yo había cambiado, pero me fastidiaba dejar de ser la de antes con toda la energía, con la ambición, con los planes de futuro y las ganas de crecer profesionalmente.

Yo echaba de menos esa parte de mí pero sabía que a partir de muy pronto quería estar solo pendiente de él. Me veía obligada a renunciar a lo otro. Me ayudó **explicárselo a mi bebé**, a mi visualización del bebé que llevo dentro, era como quitarme un peso de encima. Pero lo más importante ocurrió cuando Cristina me hizo cambiar de posición y **ponerme en el lugar de mi bebé**.

*“De repente fui consciente de que no iba a ser la primera vez que mi bebé me daba una lección”.*

“Ahora poco a poco haz que entren esas palabras dentro de ti. Tú eres el bebé y acabas de escuchar a tu mami que está agobiada, que le gustaría seguir siendo la de antes, con mucha actividad profesional, con planes de futuro”.

Y me fui metiendo en el papel. Así fue como mi bebecito me contestó lo más obvio y lógico. Mi bebé no conocía cómo era yo antes. Su mamá es esta de ahora y es esta la que le gusta. Me dijo que así ya está bien, que él era feliz, que no necesitaba que yo fuese la de antes. Solo le gustaría que yo también fuera más feliz siendo como soy ahora.

Es muy recomendable ponerse en el lugar de nuestros bebés y escuchar qué piensan ellos, qué necesitan ellos, cómo les afecta eso que tanto nos preocupa a nosotras. La manera de ser de los niños tan emocional no deja que la mente los despiste. Tomé buena nota y prometí a mi bebé que lo tendría presente, que no se me olvidaría jamás que ya soy su mamá y que esta es la mamá que le gusta.

Luego estuve relajándome con respiraciones y música, con una gran sonrisa en la cara. Contenta porque mi bebé estaba feliz y bien. Feliz porque en el fondo no era necesario ni era el momento de ser “superwoman”. Y segura de que estaba haciendo bien lo que me tocaba hacer ahora: ser su mamá.

# ATENDIENDO EMOCIONALMENTE A MI CUERPO

*¡No para de trabajar para mi bebé!*

En esta sesión con Cristina, ya con un embarazo de 20 semanas, empecé relajándome guiada por su voz suave y agradable.

Yo llevaba unos días que me sentía muy cansada, **agobiada por no poder llevar mi vida de siempre**: no podía abordar el trabajo como estaba acostumbrada a hacerlo y tenía mucho sueño. Tanto, que me pasaba durmiendo todas las horas que podía, sintiéndome una verdadera holgazana y con muchos remordimientos después.

A través de la respiración inicié **un viaje al interior de mi cuerpo**. Fui visualizando cómo entra el oxígeno en mis pulmones, en mis células y cómo luego recorre todo mi cuerpo. Y no solo eso, fui descubriendo uno por uno todos los órganos que estaban trabajando para alimentar mis células y no solo las mías... También las de mi bebé.

Llegó un momento en que me sentí una gran locomotora, una gran máquina que no paraba de trabajar, de célula a célula, de neurona a neurona, bombeando el doble de sangre que habitualmente. Mi cuerpo, ese cuerpo cansado y con razón, rebo-saba energía y todo por alimentar una nueva vida, que aún necesitaba de todo y dependía completamente de mi oxígeno, de mi sangre, de mi alimento. Pero también dependía de mi cariño, mi aceptación, mi respeto no solo por la vida que llevaba dentro, sino también por mi cuerpo que trabajaba incansablemente haciéndola crecer.

Y entonces Cristina me dijo: “Ahora deja que tu cuerpo te hable, atiende a su cansancio y pregúntale qué necesita”. Y casi me sobresalto cuando mi cuerpo me respondió que necesitaba descanso, sobre todo mis piernas. Mis pobres piernas. Ahora me resulta cómico, pero la verdad es que me dieron mucha pena en ese momento, porque sin darme cuenta las seguía teniendo dobladas y en tensión a pesar de haber relajado todo el resto del cuerpo. Toda yo estaba meditando, menos ellas. Tendré que prestarles más atención, aprender a relajarlas, apreciar su trabajo. Fue un gran descubrimiento.

*“No podía abordar el trabajo como estaba acostumbrada a hacerlo y tenía mucho sueño”.*

No solamente no era consciente de que mi nuevo trabajo, mi nuevo centro de actividad estaba dentro de mí, sino que había partes del cuerpo que no se relajaban nunca.

Mi cuerpo me dio una gran lección y me exigió respeto y amor por su gran e importantísima labor. Y yo he visto que la mía es descansar y respetar los ritmos del embarazo sin sentirme mal por dormir o relajarme. El trabajo va por dentro, no paramos de trabajar.

# MADRE, MUJER MUJER, MADRE

*Nos olvidamos de que también somos mujeres*

Ahora somos más mamás en las sesiones. Es de gran ayuda **compartir entre embarazadas** porque en el fondo sentimos de manera muy parecida. Las dudas y miedos compartidos en las sesiones se quedan allí entre nosotras, pero cada una nos llevamos nuestro propio avanzar en ser madres.



Yo me llevé una sorpresa esta semana, como casi todas. Resulta que de tanto insistir en sentirnos madres, en ser madres, en ser conscientes de nuestro embarazo, aceptarlo, mimarlo, nos olvidamos de que también somos mujeres. Bueno, al menos yo me he olvidado por completo. Tanto que cuando Cristina nos lo recordó y nos sugirió que pensáramos maneras de mimar también esa parte, de rescatarla, de **concedernos caprichos solo a nosotras**, me quedé en blanco. Y un buen rato. Todo lo que se me ocurría hacer en realidad estaba ligado a estar mejor como embarazada, a favorecer al bebé, a la barriga.

Entre todas nosotras salían ideas como darse un masaje, comprarse algo sexy, un baño de espuma, una cena romántica con nuestra pareja, una escapada... Y claro que todo eso me pareció interesante, pero me costó muchísimo **salirme del papel de embarazada** y pensar en eso como un placer, un mimo, algo que me llame la atención.

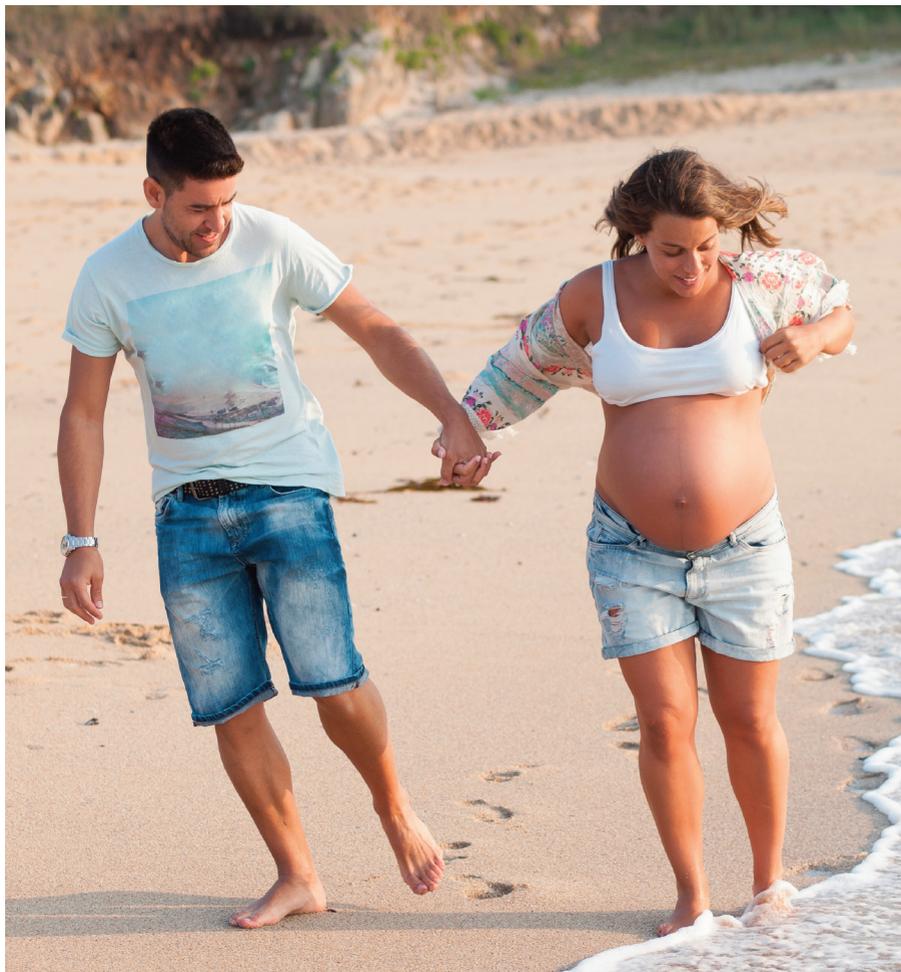
Me fui a casa un poco frustrada y preocupada. A veces lo que se aprende en las sesiones no es lo que nos gustaría, pero es útil sin duda. Luego fui viendo que estaba siendo demasiado negativa, que tenía que **rescatar mi ser mujer** poco a poco, aunque no me apeteciera de entrada.

*“Me costó muchísimo salirme del papel de embarazada”.*

El mismo día me pinté las uñas. Algo así de simple me hizo acercarme un poco más a mi feminidad. Lo hice casi obligándome, pero luego me gustaba mucho verlas pintadas. Al día siguiente me compré un capricho, entré en la tienda sin muchas ganas, pero luego me gustó hacerlo. Y así a diario y cada vez con más ganas **me concedo un rato, un mimo, un capricho**, a veces con esfuerzo, pero siempre resulta beneficioso.

Otras madres no tendrán tanta dificultad como yo en encontrar ese gesto diario solo para ellas-mujeres, pero tendrán problema de encontrar tiempo o no se acordarán de pensarlo si quiera.

A todas se nos olvida lo mucho que lo merecemos y necesitamos. Corremos el riesgo de acabar sintiéndonos unas incubadoras andantes. Pero nos tenemos que cuidar en todas las facetas y **querernos mucho para poder querer mejor a nuestros peques**. Por eso es importante acordarnos de nosotras y encontrar tiempo y maneras de mimarnos, aunque solo sea un ratito al día.



# EL PAPÁ

# EL CONTACTO DE PAPÁ DURANTE EL EMBARAZO

## *Participar en el proceso del embarazo*

No podemos subestimar la importancia que tiene el **contacto de papá** mientras su hijo o hija todavía está en el útero.

Hay diferentes formas en que los padres pueden participar en el proceso del embarazo y, de ese modo, “conectar” también con su hijo en ese estadio tan temprano.

Junto con la evidente necesidad de colaborar con la madre en todo lo posible, tanto de un modo práctico (compartiendo tareas domésticas), como proporcionando **apoyo y comprensión emocional**, el padre también puede contribuir al **establecimiento del adecuado vínculo** con su hijo desde el embarazo.



¿Cómo puedes conectar con tu hijo que aún no ha nacido? Pues **hablándole y acariciándole** a través del vientre de mamá.

Los recientes descubrimientos realizados en el campo de la conciencia fetal parecen corroborar que, durante el sexto mes de embarazo –si no antes-, el feto es capaz de escuchar los sonidos externos y se halla más capacitado para percibir el tono grave de la voz del padre que es más agudo que el de la voz materna. Aunque yo estoy convencida de que antes incluso de desarrollar su capacidad auditiva, el feto ya siente **la atención, la presencia y la voz del padre**.

El papá que ya habla con su hijo o hija durante este periodo gestacional también le resulta más sencillo seguir comunicándose con él después de su nacimiento.

Para empezar a establecer el vínculo con el hijo desde el embarazo, además de hablarle, toca el vientre de tu mujer para entablar una relación con tu hijo y expresar, de este modo, tu afecto y tu compromiso como marido y como padre.

Aunque no creas en estas sugerencias, te animo a que las realices pues no tardarás en descubrir el goce de esta nueva relación. Papá, cuando tratas de establecer contacto con tu hijo no nacido, le estás impartiendo un trozo de vida–de tu propia vida–que tu bebé no dejará de percibir.

*“¿Cómo puedes conectar con tu hijo que aún no ha nacido? Pues hablándole y acariciándole a través del vientre de mamá”.*



**DEL MIEDO  
A LA  
CONFIANZA**



# SENTIR MIEDO DURANTE EL EMBARAZO

*El miedo, un sentimiento común*

El miedo durante el embarazo es un sentimiento muy común en la mayoría de mujeres y que se puede ir manifestando con diferentes intensidades a lo largo del proceso: miedo a perderlo, miedo a un aborto espontáneo, miedo a que algo no vaya bien, miedo al parto, miedo a no saber hacer de mamá, etc.



**Ocultar** este sentimiento no es **nada bueno**, y que se **apodere** de la mamá embarazada **tampoco**. En la mayoría de sesiones de acompañamiento emocional que he ido haciendo con embarazadas, el miedo es el sentimiento que más trabajo. No espero a que sean ellas quienes lo confiesen, pues suele ser una emoción reprimida y vivida en silencio, por lo tanto no hablan de ella de forma abierta ni natural. Así que la voy abordando a través de sus diferentes manifestaciones: malhumor, irascibilidad, sensibilidad extrema, apatía, cansancio, ansiedad por comer, muchas ganas de llorar, distancia con la pareja y un largo etcétera.

Yo viví los primeros cuatro meses de mi primer embarazo con mucho miedo. En concreto, miedo a perderlo. Tenía un gran deseo de ser madre y me había costado mucho quedarme embarazada. Era tanto el deseo que tenía de tenerlo en mis brazos, de ver su carita (¿a quién se parecerá?) que toda sensación rara que sentía en mi cuerpo, cualquier pequeñísimo esfuerzo que realizaba me llevaban a sentir miedo todo el día. Miedo de no llegar a ver cumplido tan potente deseo.

### **Las consecuencias de ocultar el miedo**

Esconder y reprimir mi miedo no me llevaban a nada sano, sino todo lo contrario. Como no daba salida a esta emoción, mi miedo se manifestaba de otras maneras: tenía insomnio, mucha pesadez de cuerpo como si llevara un gran peso encima (claro, llevaba el peso de la represión), cansancio excesivo, obsesión con mi trabajo en la escuela infantil, obsesión por el dulce. Además apenas me sentía alegre, pues más bien **siempre estaba preocupada**.

Aprendí, con ayuda terapéutica, que lo único que tenía que hacer era **reconocer este miedo, aceptarlo y darle salida**. Me refiero a reconocerlo ante mi misma:

¡Y qué bien me sentaba llorar y reconocirme que tenía miedo! Además, tenía la suerte de que me sentía acompañada y acogida emocionalmente por mi terapeuta.

También aprendí a centrarme en el aquí y ahora, es decir, a centrarme en el momento presente. Mis pensamientos se enfocaban a vivir el momento actual: "Ahora estoy de 9 semanas. Estoy embarazada de un pequeñísimo embrión de 9 semanas de gestación". Y no pensaba ni ponía la mirada en el futuro. Me daba mucha fuerza y confianza sentir el hoy.

Al escuchar mi miedo y aceptarlo sin intentar reprimirlo y al centrar mi vivencia únicamente en el momento presente, empecé a sentirme poco a poco más alegre, y empecé a disfrutar de ser una mujer embarazada.

Además, sentía una extraña confianza en mí misma (extraña por desconocida). No quería pensar en lo que pasaría mañana pero empecé a confiar en que pasara lo que pasara, seguro que lo podía afrontar.

Si eres una mamá embarazada, siéntete libre para aceptar tus sentimientos e intenta darles una salida: llora, comparte, habla ante el espejo, grita, expresa o busca acompañamiento terapéutico como hice yo personalmente, y como también después me dediqué a ofrecer.

Una vez le das salida a tus emociones negativas y las aceptas, respira profundamente y **date paz**.

Confía en tí misma. Lo que tenga que ser, será. Lo que tenga que venir, vendrá. Tú estarás preparada para ello.

# ¿ESTARÁ BIEN MI BEBÉ?

## *La consulta de una mamá embarazada*

*“Hola, estoy embarazada de un hermoso bebé de 35+3 semanas de gestación. Últimamente me han venido demasiados temores sobre cómo va a ser Julián: ¿podrá escuchar?, ¿podrá ver?, ¿tendrá todo? Sé que son miedos tontos, pero no puedo quitarlos. El doctor dice que todo está muy bien. Han pasado muchas cosas y mi pareja está sin trabajo, así que la única en aporte económico para el bebé soy yo. Estoy deprimida, pero a la vez trato de no transmitirle eso al bebé, aunque sé que igualmente lo siente. ¿Qué puedo hacer? Un abrazo”.*

Lo que tú sientes no es **nin-guna tontería**. Los sentimientos no se deben juzgar de “tontos o no”, de “buenos o malos”. Los sentimientos simplemente son, y en la aceptación y expresión está la buena salida.

*“Los sentimientos simplemente son y, en la aceptación y expresión, está la buena salida”.*

Detrás de tu miedo a si Julián nacerá bien está tu gran deseo de ver su linda carita y comértelo a besos. Tienes tantas ganas de tenerlo en tus brazos que te da miedo no llegar a hacerlo.

**Acepta tu temor**, no lo rechaces ni lo juzgues de tonto.

Tras aceptarlo intenta quedarte en el momento presente: ahora llevas a tu bebé en tu vientre, lo sigues alimentando, cuidando, acunando, protegiendo... y en eso estás poniendo ahora toda tu energía y alma.



El mañana es futuro y **sobre el futuro no se puede actuar**. Lo importante es el presente, el día de ahora, el momento actual: la gestación va bien, tú te estás cuidando y ocupando de tu bebé.

Dices que estás deprimida. Me imagino que estarás pasando por un momento de incertidumbre y cambios que te hacen **sentir triste e insegura**. De nuevo te animo a que te des cuenta de si esta tristeza viene por poner la mirada en el futuro: “¿Qué será de mí y del bebé sin respaldo económico?”

*"Mañana no sé lo que pasará pero hoy estoy embarazada. Y lo disfruto".*

Tal vez sientes un exceso de responsabilidad, miedo a cómo lo harás, cómo saldréis familiarmente adelante.

Date cuenta de tus temores, permítete aceptarlos sin juzgarlos de “malos o negativos” y luego **pon la mirada en ti misma, en tu propia fuerza, en tu corazón.**

Contener los sentimientos o las emociones nunca es bueno ni para la madre ni para el bebé. Ni en el momento del embarazo ni después. De hecho, toda contención emocional se convierte en una carga muy pesada que no hace más que bloquear. Este bloqueo no permite ver otras maneras de hacer, resolver, solucionar, cambiar, aceptar aquello que preocupa, entristece, debilita.

Que la madre embarazada esté preocupada o triste y llore por ello, o que se encuentre una temporada débil, apagada y sin muchas ganas de nada **no le perjudica al bebé.** En cambio, si la madre intenta contener este estado de ánimo y no se desahoga le puede provocar aún más angustia, insomnio, falta de apetito, etc., y eso sí puede perjudicar al bebé.

Como suelo decir, **solo la aceptación de tus miedos te puede ayudar a transformarlos en confianza.**



# ANGUSTIA TRAS UNA PÉRDIDA

## *La consulta de una mamá embarazada*

*“Estoy embarazada de 7 meses y desde hace 15 días no puedo dormir debido a un miedo que se empezó a generar con la pérdida de un ser cercano. Desde ese momento sentí angustia y mucho pánico de que pudiera pasarme a mí lo mismo. Es algo muy fuerte que no me deja estar disfrutando de mi embarazo como lo había estado haciendo”.*

Durante el embarazo nos suelen invadir miedos, dudas, **emociones** que en otra época de nuestras vidas seguramente no las hubiéramos vivido con la misma intensidad.

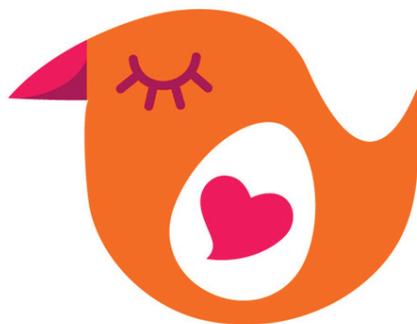
Tu cuerpo, tu alma, toda tu energía está centrada en albergar y nutrir la vida que llevas dentro. Así que todo lo que pasa en tu entorno, tanto alegre como triste, te afecta sobremanera.

En la **pérdida** que acabas de sufrir de un ser querido, proyectas el miedo a perder a tu bebé. Sentir este miedo es absolutamente normal. Pero alimentarlo solo ayuda a vivir con angustia.

### **¿Qué hay detrás del miedo?**

Deseo. Deseo de darle vida, deseo de tenerlo en tus brazos, de verlo, olerlo, acunarlo, amarlo, criarlo, etc. Así que tienes miedo de que a ti o al bebé os pase algo, porque tienes un gran deseo de vivir tu maternidad.

Mira este miedo con **naturalidad**, como una emoción más que forma parte de ti en estos momentos y que a veces viene con más intensidad, otras con menos. Algunos días solo aparece a ratitos, otros ni aparece. Pero no dejes que se quede en ti de forma permanente porque le estarás dando demasiado protagonismo, pasando entonces a la fase del **sufrimiento** (pánico y angustia, como relatas en tu consulta).



Dite a ti misma: “**Sí, tengo miedo** a que me pase algo o a perderte, porque es grande el deseo de tenerte. Pero voy a poner mi energía en aceptar este miedo, y por tanto, este deseo”. Y así podrás pasar a la fase de la confianza.

### **Aceptar el miedo permite apoyarse en la confianza**

Reconocer este miedo, aceptarlo te ayudará mucho. No lo rechaces, no lo silencies, no contengas lágrimas. Expresa y vacía este miedo sola o en compañía. Y después **date el permiso** de poner toda tu atención, energía y amor en la confianza. Confía en que la vida que llevas dentro y en ti misma. Confía que serás capaz de atender lo que la vida te presente.

Nadie te puede garantizar que tu gestación irá estupendamente y que tu bebé nacerá alegre y sano. No podemos **controlar** nuestra vida y la de nuestros hijos de esta forma (aunque tal vez nos gustaría...). Y eso también nos da miedo. Pero sí puedes apoyarte en el **amor** y en la confianza de que sabrás **dar respuesta** a lo que la vida te presente.

Mientras intenta vivirla con todas sus emociones (alegría, tristeza, miedo, amor) sin bloquearte en ellas.

# TRAS EL PARTO

# CONOCIENDO A MI BEBÉ

*Escrito por Patricia Roncallo, psicóloga perinatal*

Nadie dijo que ser una madre novata fuera tarea fácil. Después del parto y de las emociones que este haya movilizadas en nosotras, el llegar a casa y encontrarse con ese pequeño desconocido abre las puertas a muchas dudas y temores.

## **Los primeros días**

Socialmente, el puerperio se considera una etapa en la que una madre totalmente recuperada y sonriente exhibe a su bebé ante familiares y amigos. Pero en realidad, estos primeros días son de mucha importancia, ya que se establecen los primeros encuentros donde madre y bebé forjan los lazos de su relación vincular.

Debemos primero recordar que este bebé que tenemos entre brazos, en casa, es el mismo que días atrás daba pataditas en nuestro vientre. Revivamos esa sensación y hablémosle con confianza y cariño porque él ya reconoce nuestra voz, aquella que lo acunó durante meses. Busquemos espacios de intimidad y tiempo para mirarle, tocarle, olerle, besarle, acunarle y darle un masaje.

## **Pecho a demanda**

Nadie dijo que el hambre tuviera un horario y más cuando hasta hace relativamente poco, el bebé no conocía esta sensación, ni ninguna otra de displacer. El pecho no solo es una fuente de alimentación, provee seguridad y consuelo.

El bebé puede incluso sentir tu respiración mientras le alimentas y en el contacto piel con piel, oír tu corazón. Aprende a leer sus señales.

### **Sabré por qué llora**

Una pregunta bastante frecuente de las madres primerizas es si podrán **distinguir su llanto**, si sabrán qué le pasa. Recuerda que cuanto más tiempo estéis cerca y juntos, más fácil reconocerás sus gestos, comprenderás que su llanto es solo la expresión de una necesidad y aprenderás a interpretarlo.

*“Nadie dijo  
que ser una  
madre novata  
fuera tarea fácil”.*

Es importante saber que no todos los bebés ni los niños son iguales, de la misma manera como no lo somos los adultos. La clave está en interactuar cálida y significativamente con nuestro hijo con el único fin de reconocer sus necesidades, a la vez que potenciamos nuestra sensibilidad y capacidad para ocuparnos de ellas.

### **Papá también cuenta**

Podría ser de gran ayuda contar con un portabebés simplemente para estar en casa o dar un paseo. Involucra a papá en el proceso. Él tampoco es un desconocido y está ansioso por ocupar un lugar en vuestro mundo. Con su ayuda todo puede ser más fácil. Un padre dispuesto y cercano es una fuente de seguridad. Además tiene la función de introducir al bebé en el mundo de "aquellos que no son mamá" y puede permitirte un merecido descanso.

Mantén presente que eres la mejor madre que existe para tu bebé, solo porque eres tú. Confía en tu instinto.