



preparación
para el nacimiento y la crianza

Aspectos emocionales involucrados
en el embarazo, parto y crianza.

Lic. Psic. Paula Miños




**LA CRIANZA ES
UN CAMINO
LLENO DE
APRENDIZAJES**

- ▶ Nos encontramos por este medio para intercambiar sobre los aspectos emocionales que involucra el embarazo, parto y crianza.
- ▶ Teniendo en cuenta el contexto actual, sumado a las recomendaciones habituales brindaré herramientas para profundizar en el autocuidado de cada una/o.
- ▶ La información dada es para las usuarias asintomáticas que no reportan haber tenido contacto con casos positivos, en las situaciones donde se tenga un diagnóstico positivo por infección de COVID -19 o se haya estado en contacto con uno, si bien sirven las recomendaciones generales el personal de salud adoptará otras medidas por disposición del MSP.
- ▶ Estoy a disposición para intercambiar, me pueden hacer llegar consultas al celular 092980615.

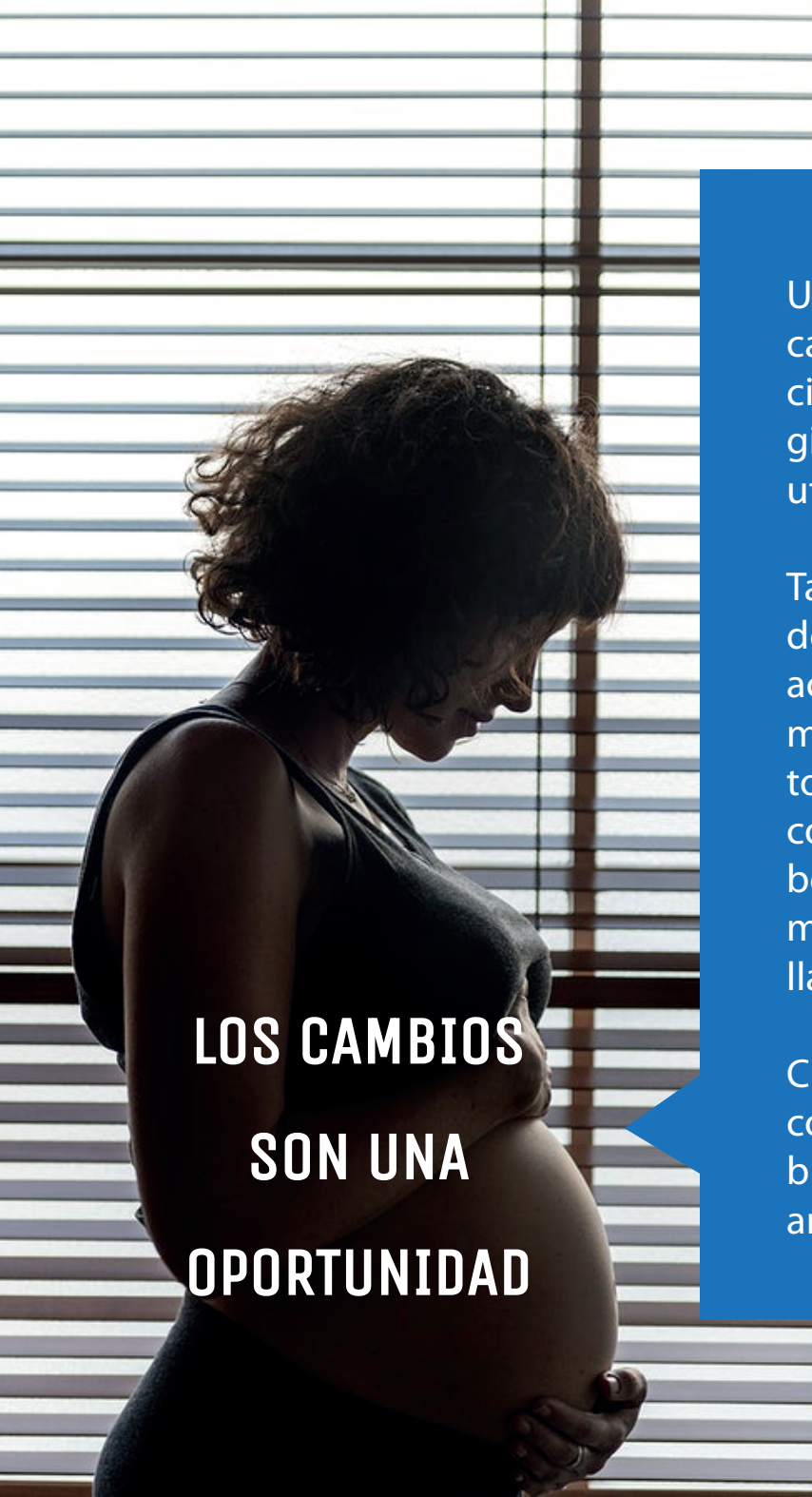
La crianza es un camino lleno de aprendizajes y hay muchas formas de recorrerlo desde el amor y el respeto
¡Les deseo lo mejor en este viaje!

La experiencia que atravesamos puede repercutir en los pensamientos, emociones y comportamientos cotidianos, en este sentido, quisiera transmitirles información que les puede resultar útil:

- ▶ Resulta bueno intentar transitar el día a día , planificando a corto plazo con el fin de evitar que incremente el estado de alerta y ocuparse de las cosas que están al alcance de las posibilidades de resolución de cada una/o en este momento.
- ▶ Mantener rutinas diarias de buena alimentación, higiene personal y ambiental así como realizar pequeños períodos programados de movimiento (ejercicios, yoga, baile, etc.) colaboran para generar un buen ánimo y nos ayuda a mantener el foco en las tareas planificadas.
- ▶ Sostener y solidificar la red de apoyo familiar y social a través de videollamadas. Como seres humanos estamos diseñados para la conexión emocional por lo que mantenernos comunicados es esencial para nuestra salud.
- ▶ Limitar la información que recibo y verificar su fuente, el consumo desmedido de noticias puede aumentar nuestra sensación de indefensión.
- ▶ Conocer el funcionamiento de la Mutualista, nuevo régimen de atención, horarios, etc. colabora en la planificación y en la reducción del estrés.
- ▶ Tener momentos de reflexión sobre como me siento y compartirlo con los seres queridos es también una buena forma de ayudarnos emocionalmente.



LO QUE
IMPORTA ES LO
QUE ESTÁS
PENSANDO



**LOS CAMBIOS
SON UNA
OPORTUNIDAD**

Una de las características más evidentes del embarazo es el cambio físico que experimenta la mujer, lo que llamamos **Gestación Física**, es la que más controlamos a través de las consultas ginecológicas donde nos pesan, toman la presión, miden altura uterina, etc.

También experimentamos cambios emocionales, estos cambios dependen de cada persona, sus características, su contexto actual, su historia, etc. Algunas mujeres lo experimentan con mayor intensidad y otras apenas lo notan, lo que es común a todas es las ganas de que todo salga bien y para eso pensamos como prepararnos y preparar el ambiente para recibir a nuestro bebé. Este proceso de pensar lo que necesita el otro para vivir es muy importante para la salud física y emocional de su hija/o y lo llamamos **Gestación Psíquica**.

Cuando pienso como será mi hija/o, como seré como madre o como padre que aspectos emocionales y materiales puedo brindarle comienzo a construir un nido para recibir a mi bebé y anticipo sus posibles necesidades.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE LAS NECESIDADES BÁSICAS DE LOS BEBÉS RECIÉN NACIDOS SON ACCESIBLES:




- Contacto amoroso
- Alimentación
- Protección y respuesta sensible
- Vestimenta

► Tomando en cuenta el contexto actual es recomendable que la lista de necesidades del bebé y la mamá se ajuste a lo imprescindible y se deje para más adelante todos aquellos elementos que impliquen trasladarse y exponerse.

Qué podemos hacer?

- Realizar un listado de los elementos necesarios diferenciándolo de aquellos que pueden esperar. Los materiales que aún me falten y sean imprescindibles, planificar en la medida de lo posible, una única salida donde pueda conseguirlos , también se puede considerar la compra online, (se recomienda la higiene de los elementos cuando ingresen al hogar).
- Sumar a la lista elementos que permitan tener una higiene adecuada de manos y materiales que vienen del exterior.

- 
- ▶ El parto pone fin al embarazo y también pone en sus brazos a su bebé, momento añorado y muchas veces temido al mismo tiempo.
 - ▶ Es un proceso fisiológico, que quiere decir que se da solo, involuntariamente como respirar, pestañear, etc. Tiene un ritmo personal, único que está condicionado por el entorno, las creencias y las emociones que experimentamos.
 - ▶ Como una experiencia nueva (aunque ya se haya parido) puede generar incertidumbre, miedo, ansiedad, angustia y una gama amplia de comportamientos. Cuando detectamos “miedos” el primer trabajo que debemos hacer es hacerlos chiquitos, concretos, manejables. A veces tenemos miedos muy grandes “miedo a que algo salga mal” es un miedo amplio entonces tenemos que trabajar sobre ellos, “miedo a que salga mal qué cosa?” hasta encontrar aquella situación específica que nos preocupa y una vez detectada, contactar con el personal de salud para evacuar las dudas.

¿Qué podemos hacer?


- Tener los contactos telefónicos y/o mails de las áreas y/o Profesionales que están involucrados en mi atención con el fin de tener información sobre el funcionamiento de las Policlínicas y realización de exámenes.

CONFÍO EN
MÍ

EN LA DANZA DE PARIR

Durante el trabajo de parto cuerpo y mente toman la iniciativa para que nazca tu bebé, lo hacen a través de mecanismos neuro-hormonales que generan las contracciones y además sensaciones, emociones y comportamientos. Básicamente siento algo y le atribuyo un significado, esto que siento está bien?, debería ser así? En base a estos significados voy construyendo la experiencia de parir, tengo miedo? tengo confianza? esta información es la que le dice a mi cuerpo como actuar.



- 
- ▶ Un miedo muy común es el miedo al dolor, es percibido como algo amenazador y por lo tanto nos pone en alerta, cuando estamos en ese estado nuestro cuerpo se prepara para defendernos y segrega químicos (cortisol y adrenalina entre otros) que nos ayudan en una situación de peligro pero que no colaboran con el proceso del parto.
 - ▶ Las contracciones se inician y se sostienen por la producción de Oxitocina, una neurohormona que se manifiesta en ambientes de tranquilidad y de amor.

¿Qué puedo hacer?

- Comprender y aceptar la función que tienen las molestias percibidas durante el trabajo de parto. El dolor nos mantiene concentradas en la tarea de parir y permite que nos entreguemos a la experiencia dejando que el cuerpo actúe, es además una guía corporal para mantenerme en movimiento e ir adoptando distintas posiciones que permitan disminuir las molestias.
- Generar un entorno con afecto positivo para tener las hormonas a favor, se puede llevar al Sanatorio algo de del hogar que sea simbólico y pueda hacer compañía en ese proceso.
- Tener claros los motivos de consulta para no acudir al Sanatorio de forma muy temprana, nuestra casa es nuestro lugar de referencia y los niveles de estrés son menores que al internarse, además evita exposiciones innecesarias.
- En el contexto actual es esperable que nuestro nivel de alerta esté alto, por lo que sería oportuno ir generando bienestar antes de llegar al parto. A través de masajes, baile, canto, meditación, baños con agua tibia, etc. se generan experiencias placenteras que apuntan a reforzar la producción de oxitocina.



- ▶ Al nacer el bebé espera encontrarse con el cuerpo de la madre, también reconoce la voz del padre u otro familiar si se le habló a la panza. Busca lo conocido para sentirse en calma y evitar el estrés que produce la separación ya que los bebés necesitan de otro adulto para desarrollarse.
- ▶ El contacto es un factor importante para un buen desarrollo, por lo que busca estar en brazos de sus figuras protectoras para sentirse seguro, a salvo y así poder destinar su energía a crecer y aprender del mundo. Es importante recordar que NO existen las mañas, los bebés expresan sus necesidades a través del llanto al inicio, no regulan sus emociones solos, lo hacen a través del adulto que los cuida por eso es necesario responder siempre al llanto de nuestros hijos/as y brindar la contención que necesitan a crecer y aprender del mundo. Es importante recordar que NO existen las mañas, los bebés expresan sus necesidades a través del llanto al inicio, no regulan sus emociones solos, lo hacen a través del

Qué puedo hacer?

- Desde el momento que nace es bueno ofrecer el pecho y los brazos a su hijo/a, así como observar e ir reconociendo
- Ofrecer una mentalización benigna, cuando observo un comportamiento trato de adjudicarle un sentido, descubrir que hay detrás de lo que estoy viendo. Interpretar de forma benévola lo que mi bebé manifiesta ayuda a no caer en ideas erróneas que puedan condicionar mi respuesta y perjudicar su desarrollo.
- Extremar las medidas de higiene en el Sanatorio y en el hogar, tener una compañante por vez durante la internación y pensar en las necesidades de éstos también para disminuir salidas de la habitación.

**PARA TENER
A MI BEBÉ
EN BRAZOS**



Y NACER COMO MAMÁ Y PAPÁ

Luego del parto comienza otra etapa, una de reorganización y conocimiento mutuo con tu bebé. Es probable que las emociones fluctúen y es necesario el apoyo que la pareja y/o las personas que conviven con la mamá puedan proveer.

Son muchos los roles que ejercemos a diario y tener un bebé en casa puede hacer que no podamos seguir en la misma línea por un tiempo.

Para los padres también es un período de aprendizaje, sobre su rol, sobre su bebé y sobre como puede contribuir a la salud de la mamá y su hijo/a.

Qué podemos hacer?

- Es fundamental mantener una buena alimentación y priorizar el descanso sobre otras tareas del hogar.
- Como papá o familiar que acompaña la crianza involucrarse activamente en las tareas que requieren el cuidado de un niño/a es fundamental para desarrollar un buen vínculo entre ambos y para contribuir a la salud mental de las madres.
- Mantener un diálogo fluido, manifestando necesidades concretas sin esperar a que la otra persona se de cuenta sola, facilita la comunicación.

- ▶ Durante el trabajo de parto, parto o cesárea puede haber un acompañante. El rol de la persona que se elija para ese momento también es muy importante, las recomendaciones son sencillas: estar presente amorosamente, en silencio favoreciendo el movimiento y brindando ánimo si fuera necesario.
- ▶ La otra compañía que resulta importante son los familiares y amigos, en este contexto es preferible que no se visite al bebé presencialmente pero si es muy necesario establecer videollamadas para estar conectados y presentar al bebé. De esta forma favorecemos la inclusión y el establecimiento de un vínculo entre el niño/a y el círculo familiar y de amistades.

También desde Universal acompañamos la maternidad brindando consulta psicológica en las situaciones que lo requieran. Pueden solicitar atención durante el embarazo o el primer año de vida del bebé a Coordinación de Salud Mental (interno 1158) o pidiendo pase a los profesionales de la salud que van a estar en contacto.

A photograph of a woman in a light blue hospital gown looking down at a baby. The baby is wearing a white hospital gown and has a white identification band on their left wrist. The text 'LA CRIANZA ES UN CAMINO LLENO DE APRENDIZAJES' is overlaid in white on a semi-transparent blue rectangular background.

**LA CRIANZA ES
UN CAMINO
LLENO DE
APRENDIZAJES**