



MARTA JAUME I CLAVELL
PSICÓLOGA
ISEP Clinic Girona

consultorio PSICOLÓGICO

LA OPINIÓN DE LA EXPERTA

Implica a tu pareja en el embarazo

* Muchas futuras mamás se sienten solas durante el embarazo. Implicar a tu pareja tendrá beneficios para todos: hará que te sientas más fuerte y compartiréis la responsabilidad de estar embarazada.
* Hay futuros papás que de forma espontánea se implican en el proceso, pero otros no. Tú misma puedes hacer que se

involucre: pídele que te acompañe al médico, a las clases de preparación al parto, que le ponga música, arreglad juntos la nueva habitación... De esta manera tu pareja va creando un vínculo con el bebé. No lo lleva en su vientre, pero también está "embarazado". Muchos hombres hasta tienen síntomas del embarazo,

cómo las náuseas matutinas y más hambre.
* Que la pareja esté plenamente implicada es muy enriquecedor para la familia y muy positivo para el día del parto: ese día la mamá no estará para acordarse de dónde está la ropa del bebé, ni tendrá presentes asuntos de vuestro plan de parto... y allí estará él para ayudarte.



GRUPOS DE APOYO

P Tuve un lío de un par de noches y me quedé embarazada. Él no quiere saber nada, pero yo he decidido afrontar la maternidad sola. ¿Sabéis si hay grupos de apoyo emocional para madres solteras?
Ana de la Fuente (Tenerife)

R Hoy en casi todos los hospitales hay grupos de postparto en los que una profesional de la salud da apoyo emocional a mujeres que acaban de ser mamás durante los primeros meses. En estos grupos hay solteras y casadas. Existen también grupos de mamás solteras fuera de los centros sanitarios. Pregunta a tu comadrona o consulta asociaciones por internet. También puede serte útil visitar una doula.

¿CÓMO PUEDO CENTRARME?

P Deseaba ser madre más que nada y ahora que lo he conseguido, estoy en una nube, y no doy pie con bola en temas importantes. ¿Qué puedo hacer para centrarme?
Silvia (Ávila)

R Es normal que te sientas en otra dimensión: se debe a la alteración hormonal. Luchar en su contra es inútil. Lo único que puedes hacer es tenerlo en cuenta. Sírvelte de trucos para no despistarte en el trabajo y en tu vida como proveerte de listas con los asuntos pendientes. Será bueno explicar a tus compañeros, amigos, familia... qué te pasa; ellos te ayudarán.

SOY HIPOCONDRIACA

P Soy bastante hipocondríaca, pero a la vez me encanta estar bien informada. ¿Qué es mejor: que lea lo que me puede ocurrir durante el embarazo o que lo deje todo en manos de los médicos y evito saber de más?
Gema Ocaña (Guadalajara)

R En el embarazo hay una gran necesidad de tener mucha información, pero una sobredosis puede ser contraproducente, y más si eres hipocondríaca. En este caso, te aconsejo que no leas libros donde te cuenten problemáticas que te puedan surgir. Limitate a leer sobre los cambios que tú y el bebé podáis estar viviendo cada mes. Si te surgen dudas sobre si es normal o no lo que te va pasando, anótalo y cuando tengas visita con tu médico, se lo preguntes.



www.embarazosano.es

Envíanos tus consultas a nuestra web o escríbenos a Embarazo Sano (Consultorio psicológico). Príncipe de Vergara, 109. 28002 Madrid. embarazosano@globuscom.es

La carta publicada recibirá un nº de la revista "Psicología Práctica"

