

Redacción

La psicología perinatal está orientada a reforzar la salud emocional de la madre, del padre y del bebé desde el momento en que deciden ser padres.

Por tanto, esta rama de la psicología abarca todo el proceso que precede al nacimiento (concepción, embarazo, parto, posparto y puerperio), teniendo siempre en cuenta la importancia de establecer un vínculo saludable entre la madre, el bebé y la familia.

Además, cuenta con una parte educativa para minimizar y prevenir daños, o en su caso atención y tratamiento cuando hay algún problema relacionado con la concepción, el embarazo, el parto, el postparto, la lactancia y la crianza.

“El objetivo de la psicología perinatal es promover la salud psicoemocional de las familias para asegurarnos la salud del bebé. El momento ideal para usar este apoyo psicológico es cuando se toma la decisión de tener un hijo, ya que es fundamental promocionar la salud y entender el proceso como algo fisiológico y no como una enfermedad ante cualquier tipo de malestar emocional que aparezca durante esta etapa”, comenta **M^a José Pelegrín**, responsable del equipo de trabajo de psicología perinatal en el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia.

Podemos decir que la psicología perinatal se divide en tres grandes áreas: antes, durante y después del embarazo.

En la primera etapa se trabajan temas relacionados con la concepción, si hay problemas de infertilidad o esterilidad, o las inseguridades de ser padres. En la segunda, el embarazo ya está, pero surgen emociones a veces incontrolables (angustia-alegría, temor,

Psicología antes, durante y después del embarazo

M^a José Pelegrín coordina el área de psicología perinatal en el Colegio de Psicólogos de la Región de Murcia



La psicología perinatal ayuda a las familias a ser más felices y a entender cada etapa familiar (FOTOGRAFÍA CEDIDA).

dolor, estrés). Puede que haya complicaciones inesperadas (amenazas de parto prematuro, reposo, interrupciones en la gestación, embarazos múltiples...), por lo que es fundamental tratar los miedos y ansiedades.

De cara al momento del parto, se trabaja el ámbito educativo sobre los derechos y deberes, la promoción de la vinculación con el bebé, problemas de lactancia, adaptación a la maternidad/paternidad o las posibles psicopatologías como el trastorno por estrés posttraumático, depresión postparto y otros menos frecuentes como el trastorno de pánico postpar-

to o la psicosis puerperal.

“La psicología perinatal ayuda a las familias a ser más felices, ya que si esta etapa se vive

desde la salud y no desde la enfermedad estamos generando posibilidades de que los padres sientan empatía por sus hijos

y los respeten más. Desde esa posición, tenemos hijos más felices y amorosos, que son el futuro que nos espera”, asegura la psicóloga.

La maternidad y la paternidad es una oportunidad de cambio y de crecimiento personal para las personas que eligen vivir esta etapa con conciencia.

Además, el embarazo y nacimiento pueden influir muy favorablemente en la salud materna, ya que la mujer se siente poderosa, se crea un mejor autoconcepto de su cuerpo y con ello se genera una autoestima más positiva.

“Gracias a la psicología perinatal es posible mejorar la calidad de vida de los padres y los bebés. Así, ofrece las herramientas adecuadas para afrontar y construir, junto a los padres, respuestas posibles a las inquietudes que van surgiendo a lo largo del desarrollo infantil y familiar”, señala la psicóloga **M^a José Pelegrín**.

La buena acogida que ha tenido esta rama de la psicología ha provocado la aparición, el año pasado, de la Asociación Española de Psicología Perinatal, lo cual ha supuesto un gran avance para tener en todo el territorio nacional la capacidad de aunar esfuerzos en esta rama de la salud familiar.