



Cristina Gaitán, Concha Fernández y Elena Nieto, matronas que han participado en el proyecto 'La maternidad desde mis emociones'. J. M. LOSTAU

>VALLADOLID

Escribir las emociones de la maternidad

Cuatro matronas impulsan un proyecto que facilita el seguimiento de la mujer durante el embarazo y el postparto / Plantean la necesidad de que las mujeres deben saber qué les pasa, entender qué sienten y por qué. Por **E. Lera**

El embarazo es un torbellino emocional y corporal en la vida de una mujer. Cuando el positivo llega, empieza a escribirse una historia de gran sensibilidad emocional que conlleva mucho estrés fisiológico tanto físico como mental. Son momentos de grandes fluctuaciones, donde, en algunos casos, la ansiedad, la tristeza, la angustia, el miedo, la inquietud, la alegría, la irritabilidad... aparecen a lo largo de los nueve meses. Aunque estos sentimientos son invisibles, no son tan abstractos como podemos llegar a creer. Cada uno de ellos desencadena una reacción química en el organismo. Por esta razón, es fundamental conocer lo que pasa, ya que el vientre materno es el hogar del bebé durante mucho tiempo. Gestionar la nueva situación de maternidad es la clave.

Con esta idea en mente, un equipo de cuatro matronas castellanas y leonesas impulsa un proyecto que facilita el seguimiento de la mujer durante el embarazo y el postparto. En concreto, Elena Nieto, Cristina Gaitán, Ana Martín Zamora y Concha Fernández proponen crear un diario en formato papel o digital para que reflejen sus emociones, dudas, inquietudes...

en esta nueva etapa. Además, ofrecen el abordaje de la salud mental desde la consulta de la matrona del centro de salud y la posibilidad de crear grupos de apoyo donde compartir experiencias.

«Los seres humanos somos seres biopsicosociales, por lo tanto, al igual que abordamos a lo largo del embarazo y postparto el área física de la mujer, es decir, solicitamos analíticas, controles ecográficos, constantes vitales, etcétera, es necesario también abordar su esfera emocional. Tener en cuenta las inquietudes, dudas, miedos, emociones que ella está viviendo en este proceso que es la maternidad», asegura Elena Nieto Escobar, matrona del Servicio Público de Sacyl.

'La maternidad desde mis emociones' –así se llama este trabajo, que acaba de ganar el primer premio en el Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España– tiene como objetivo crear un instrumento dedicado a la salud mental para recalcar su importancia y poder detectar problemas relacionados que puedan derivar de estas etapas tan vulnerables física y emocionalmente para la mujer. «En nuestro día a día estamos acostumbradas a trabajar de forma

multidisciplinar con otros profesionales. Las matronas somos el profesional capacitado en llevar el seguimiento de la maternidad, pudiendo derivar a las mujeres que necesiten ayuda de otro profesional, si existen desviaciones de la normalidad».

En cuanto a las ventajas de esta iniciativa, Nieto Escobar señala que la principal es que es un producto fácil, barato y eficiente a la hora de elaborarlo, diseñarlo y distribuirlo. Además, agrega que resulta sencillo de incorporar en las revisiones del embarazo y postparto, y cuenta con alta validez externa, extrapolable al resto de comunidades y sociedades. «Es innovador como forma de espacio y herramienta para abordar la salud mental en la maternidad con los profesionales y las familias», apostilla.

De momento, avanza esta matrona, han obtenido buena participación y acogida por parte de las mujeres encuestadas en el proyecto piloto del centro de salud de Arturo Eyries en Valladolid, que se llevó a cabo el pasado mes de agosto. Y es que no hay que olvidar, recalca, que implica una experiencia laboral única para los profesionales.

Esta iniciativa, relata, surgió como una necesidad de dedicar un es-

pacio para atender la esfera emocional de la mujer durante la vivencia de su maternidad, ya que debe saber qué la pasa, entender qué siente y por qué. En la actualidad, Elena Nieto Escobar expone que, para el seguimiento del embarazo y postparto, disponen en todas las comunidades autónomas de la cartilla de embarazo, sin embargo, lamenta que no suele reservar ningún apartado dedicado al abordaje de la salud mental. «Con 'La maternidad desde mis emociones' nuestro objetivo es crear un instrumento dedicado a la salud mental para recalcar su importancia y poder detectar problemas relacionados que puedan derivar de estas etapas tan vulnerables física y emocionalmente para la mujer».

Instauraron el proyecto piloto en un grupo de 25 mujeres embarazadas. «Obtuvimos muy buena participación y aceptación por parte de las futuras mamás», indica. Por este motivo, el siguiente paso va a ser fijar las mentorías formativas con ImpactHub, que forman parte del primer premio obtenido en el concurso. A largo plazo, avanza, quieren implementarlo en el centro de salud Arturo Eyries.

«Nuestra idea es poder presentar-

lo en todos los centros de salud tanto dentro como fuera de la comunidad al ser una herramienta de apoyo para el acompañamiento en ese momento tan importante de su vida. También como herramienta para poder derivar en caso de detectar cualquier dificultad que se desvíe de la normalidad en su bienestar», asegura Elena Nieto Escobar.

Lo que tratan de evitar estas profesionales es que las emociones deriven en un problema de salud mental, es no esperar, prevenir y tratarlos en cuanto surgen. De hecho, la depresión postparto está registrada en el manual de psiquiatría 'DMS-5' como trastorno depresivo durante el período perinatal y en la actualidad tiene una incidencia mundial del 15%.

En su opinión, es importante individualizar cada caso y tener en cuenta tanto las necesidades de la mujer como la etapa del embarazo en la que se encuentra. En definitiva, buscan ese vacío, a la vez que impulsan un cambio de mentalidad para que las revisiones médicas no solo se centren en la salud física, sino que también se preste atención a esas necesidades psicológicas de la madre «esenciales» para garantizar su salud mental.