

“LA TRANSICIÓN HACIA SER MADRE COMIENZA MUCHO ANTES DEL PARTO”

- **El Hospital Quirónsalud San José pone en marcha “Psicomamá”, una propuesta de acompañamiento emocional para mujeres embarazadas y sus parejas a cargo de Juan Luis Barroso Benito, psicólogo sanitario experto en terapias contextuales.**



“Estoy embarazada, me dicen que todo va bien ..., pero no siento como se supone que debería. Tampoco estoy disfrutando del embarazo como esa etapa bonita que todo el mundo describe’. Esta frase, repetida por muchas mujeres en consulta, refleja una realidad más común de lo que imaginamos: **no todos los embarazos se viven con felicidad constante, a veces hay ansiedad, tristeza, miedo o una sensación de desconexión** difícil de explicar. Y eso no significa que se esté haciendo algo mal”, afirma **Juan Luis Barroso Benito, psicólogo sanitario del Hospital Quirónsalud San José.**

El embarazo es una etapa de transformación profunda.

Transita entre la alegría de lo nuevo y la incertidumbre de lo que está por venir. Sin embargo, casi todo el foco sigue puesto en lo físico: las ecografías, las pruebas, el peso, el programa de preparación al parto... pero **¿qué pasa con lo emocional?**

El lado invisible del embarazo

Durante la gestación, **muchas mujeres experimentan numerosos cambios emocionales**, cambios en la imagen corporal, miedo al parto, dudas sobre si estarán “a la altura”, altibajos que a veces cuesta compartir. Socialmente, se espera que estés feliz., pero ¿y si no siempre se consigue?

Esta incongruencia entre la expectativa ideal y la realidad emocional genera culpa, vergüenza y silencio. En lugar de expresarlo, muchas mujeres se esfuerzan por sonreír, mientras por dentro sienten que se están desbordando.

Y no están solas: sabemos que **1 de cada 5 mujeres experimenta síntomas de ansiedad o tristeza durante el embarazo. El 30% se siente emocionalmente sola. Y muchas parejas viven el embarazo como un periodo de dudas y reajuste, también para el otro progenitor.**

Hay **preguntas que todo el mundo se hace**, pero no se comparten:

¿Y si no siento ese “instinto materno” del que todo el mundo habla?

¿Y si mi pareja no entiende lo que estoy viviendo?

¿Y si me siento culpable por no estar tan ilusionada como se espera?

¿Y si no soy la madre que querría ser cuando nazca mi bebé?

Todas estas preguntas son más comunes de lo que se cree. Y ninguna de ellas hace que la mujer sea menos madre. Solo demuestran que **la transición hacia ser madre empieza mucho antes del parto**.

“La preparación emocional es también preparación para el parto y para la maternidad. Por eso nace el **programa Psicomamá**, un espacio cuidado, cálido y profesional para atender lo que siente la mujer, lo que teme, lo que necesita nombrar”, dice el experto.

Psicomamá es un espacio donde sentir no es un problema, una **propuesta de acompañamiento emocional para mujeres embarazadas y sus parejas**, especialmente diseñado para el tercer trimestre de gestación. Un espacio seguro para hablar acerca de los miedos sobre el parto, las dudas sobre la maternidad o paternidad, la sensación de pérdida de control, la ambivalencia emocional, los cambios de identidad, el papel de la pareja durante el proceso o el postparto real y cómo prepararse emocionalmente para él, entre otros temas.

“En Psicomamá no se ofrecen recetas ni fórmulas mágicas, sino herramientas reales, escuchas sin juicio y acompañamiento profesional por psicólogos sanitarios expertos en salud perinatal”, asegura Barroso.

Psicomamá se realiza en **formato grupal y presencial**, en **sesiones semanales de una hora, desde la semana 29 hasta la semana 37 de gestación**, e Incluye la participación de la pareja. Las personas interesadas pueden inscribirse enviando un e-mail a psicologia.sjo@quironsalud.es.

El Hospital Quirónsalud San José, centro de excelencia materno-infantil
--

El Hospital Quirónsalud San José se ha convertido en centro de referencia en atención materno-infantil de la sanidad privada madrileña cuyo objetivo es la excelencia en la atención integral a los menores y a su entorno familiar. Cuenta con cirugía neonatal y pediátrica y con todas las especialidades pediátricas.

Gracias a los profundos cambios acometidos en los últimos años - innovación en los equipos médicos y quirúrgico, evolución de las técnicas de tratamiento, incorporación de las últimas tecnologías y modernización de sus instalaciones- hoy brinda una cartera de servicios que cubre la casi totalidad de las especialidades, con equipos de referencia, como en la Angiología y Cirugía Vascular, donde dispone de unos profesionales altamente cualificados que desarrollan técnicas avanzadas de cirugía mínimamente invasiva, para lo que se dispone de los últimos avances técnicos en medicina.

También cuenta con otras especialidades como Traumatología, Oftalmología, Urología, Dermatología, Endocrinología, Medicina Interna, Cardiología, entre otros, así como un Servicio de Ginecología y Obstetricia de referencia y una prestación puntera en Diagnóstico por la imagen.

El Hospital Quirónsalud San José ofrece una Atención de 24 horas en Urgencias pediátricas, ginecológicas y obstétricas, generales y traumatológicas.