

Consejos para evitar el estrés y desconectar durante la maternidad



DKV Salud

Cuídate mucho

Consejos para evitar el estrés y desconectar durante la maternidad

Estrés durante la maternidad..... 3

Sentir estrés incluso antes de estar embarazada 4

 ¿Y si realmente no quiero ser madre?..... 4

 ¿Y si no puedo ser madre? 5

Primeros años del bebé..... 11

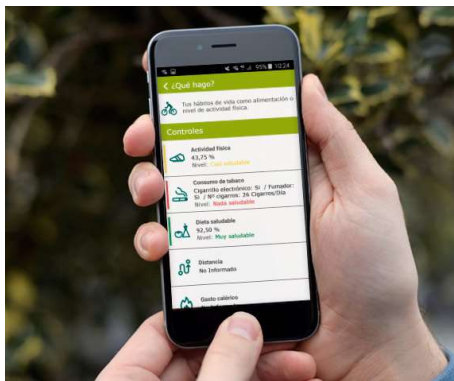
El síndrome burnout durante la maternidad..... 12

Pautas para evitar el síndrome burnout..... 14

Consejos para ser mamá y no morir en el intento..... 15



La gestión del estrés es parte fundamental de nuestra vida.



Conseguir un nivel de bienestar emocional repercutirá en nuestro nivel de vida. Aplicaciones móviles como la de **Quiero Cuidarme**, nos ayudan a monitorizar los parámetros relacionados con el descanso, la desconexión y como

nos sentimos anímicamente. Además, nos dan consejos para mejorar nuestro estado de ánimo y cómo desconectar y evitar episodios de estrés.



Estrés durante la maternidad

Ser madre es un anhelo en muchas mujeres. En algunos casos quedarse embarazada se convierte en camino lleno de dificultades y que a la postre es un foco inicial de estrés.

Mucho se ha escrito sobre los problemas psicológicos que afectan a la madre durante los meses de embarazo, y sobre todo, una vez que ha dado a luz y tiene al bebé entre sus brazos. Hay mujeres que sufren depresión postparto y les resulta difícil crear un vínculo con el recién nacido, en otros casos, el nivel de ansiedad crece ante la idea de no estar a la altura como madre y no saber tratar al bebé de manera correcta.

Según diferentes estudios centrados en la materia, 1 de cada 4 mujeres sufre problemas durante el embarazo y postparto y aproximadamente el 75% de estos casos no se diagnostican ni reciben ningún tratamiento.

La sociedad genera una serie de expectativas no reales que envuelven el embarazo y el posterior rol de la mujer como madre. Eso genera un gran nivel de estrés a la madre que adopta como cierta una imagen de maternidad perfecta muy alejada de la realidad.

Todas estas circunstancias se han contemplado en protocolos de salud mental tras el parto y existen terapias para superarlas.

Aunque tanto el embarazo como el parto pueden llegar a ser situaciones muy estresantes, son solo el punto de partida y el nivel de estrés puede seguir creciendo durante la maternidad por diferentes aspectos.

Sentir estrés incluso antes de estar embarazada

La aventura de ser madre y el huracán de cambios que comporta la llegada de la maternidad, a todos los niveles, no siempre entra en los planes de una mujer.

¿Y si realmente no quiero ser madre?

Esta afirmación es una realidad que puede resultar incomprensible para muchos, pero que forma parte de la manera de vivir de cada vez más mujeres que pertenecen a la nueva de la generación “sin hijos”. A pesar de que las mujeres que deciden no ser madres siguen recibiendo juicios sociales inapropiados y calificaciones tales como “egoístas”, el número de las que decide no asumir este rol está creciendo.

Cada persona es un mundo, cada familia, cada pareja... y vive y percibe las circunstancias que le envuelven de forma distinta. Por tanto, los motivos por los cuales una mujer decide no tener hijos son cientos y muy diversos.

- Dificultad para la conciliación familiar y laboral
- Falta de apoyo o deseo por parte de la pareja
- El factor edad
- La estabilización y los factores económicos
- Factores biológicos que nos impiden concebir con normalidad.

¿Y si no puedo ser madre?

En este último caso, la incapacidad para concebir es algo que puede provocar problemas emocionales, estrés porque el embarazo no llega o incluso depresión si el problema persiste y vemos la imposibilidad de cumplir el sueño de ser madre. A pesar de que en la actualidad existen numerosos tratamientos y opciones para convertirse en madre/padre, la impotencia por algo que no se cumple puede llegar a ser traumático para una persona cuyo sueño es tener un hijo.

- Baja autoestima y sentimiento de inferioridad.
- Falta de amor propio y amor por la vida.
- Falta de confianza en sí mismos y aparición de miedos.
- Autovaloraciones negativas o sobre-importancia de los defectos de sí mismos.
- Tendencia a desvalorizarse como personas y a ver su propia identidad con negatividad.
- Cuestionamiento del vínculo afectivo de la pareja y/o problemas de pareja.

Acompañando a estas alteraciones, existen también consecuencias a nivel emocional. Entre los procesos emocionales que se pueden vivir en estos casos, podemos identificar con gran facilidad:

- Aislamiento social y familiar e incluso personal.
- Culpabilidad, sobre todo por no alcanzar un proyecto de vida como es ser mamá o papá.
- Tristeza profunda acompañada de frustración e impotencia.
- Vergüenza e ira, pero en un número de casos inferior.

Estrés durante el embarazo

Es normal sentir cierta inquietud durante el embarazo, sobre todo si somos primerizas, debido a los cambios físicos que comporta, las preocupaciones porque todo vaya bien. Pero si bien un cierto nivel de estrés no tiene consecuencias, controlarlo para que no sea excesivo es una de las claves para un embarazo saludable.

Existen estudios que demuestran que **estar bajo situaciones de estrés durante la gestación puede tener consecuencias para la salud de la madre y el bebé**. Uno de los riesgos que deben contemplarse es la posibilidad de **partos prematuros**, cuya consecuencia dependerá de la edad gestacional en la que se encuentre el feto. La posibilidad de producirse abortos y preeclamsia (tensión alta) es un factor a tener en cuenta.

Por otro lado, se ha visto cómo en los casos en los que el embarazo se acerca a las 36-38 semanas, **los bebés son más susceptibles de nacer con bajo peso si la madre está sometida a mucho estrés**.

Los hábitos saludables de descanso y alimentación contribuyen a un bienestar tanto físico como emocional. Además, puede ser útil **practicar alguna técnica de relajación como el yoga**, así como incluir un poco de **ejercicio físico regular** en nuestro estilo de vida (nadar, caminar, ejercicios con pesas, etc.) Así, durante el embarazo se recomienda intentar disfrutar al máximo de un periodo de la vida que debería ser agradable, inolvidable y único, lo que implica procurar dejar de lado las preocupaciones y el estrés excesivo.

¿'Baby blues' o depresión postparto?

El **postparto** es un periodo en el que existe un riesgo incrementado de **sufrir trastornos psiquiátricos** debido a que la madre ha sufrido importantes cambios tanto físicos como hormonales. Es un periodo de cambio de rol vital y de adaptación a unas nuevas circunstancias que generan estrés y puede ser el detonante de una depresión postparto en una mujer predispuesta.

La depresión postparto es un cuadro grave, que puede tener importantes implicaciones sobre la madre y el bebé y conviene estar alerta y diagnosticarlo pues en la práctica clínica muchas veces no se hace un diagnóstico correcto. Para "apellidar" a una depresión como postparto se ha de diagnosticar durante los primeros seis meses de vida del bebé, aunque su debut es más frecuente durante las seis primeras semanas.

Las causas son múltiples. Hay una base biológica que predispone por el brusco cambio hormonal que se produce después del parto (descenso de estrógenos y progesterona) y de otros factores como el descenso de triptófano, endorfinas y hormonas tiroideas entre otros. Por otro lado, hay muchos factores psicosociales que inciden en ese contexto: cambios corporales debidos al embarazo y al parto, cambios en las relaciones sociales y laborales, nuevo encaje de los miembros de la pareja, falta de sueño, cansancio, tener menos tiempo y disponibilidad para actividades propias, pues la recién madre se consagra prácticamente al bebé en las primeras semanas. Además, estos cambios hormonales y psicosociales no afectan igual a todas las madres. Hay factores predisponentes: edad inferior a 20 años, o embarazos no deseados, antecedentes de trastornos psiquiátricos previos, consumo de alcohol, tabaco o drogas, mala relación con la pareja o familia, problemas económicos o acontecimientos estresantes durante el embarazo (rupturas amorosas, duelos, pérdidas).

Los **síntomas de la depresión postparto** son los siguientes:

- Tristeza, llanto fácil
- Pérdida de la capacidad para experimentar placer
- Cansancio excesivo
- Desesperanza o sentimiento de culpa
- Insomnio o necesidad de dormir constante
- Agitación o enlentecimiento psicomotor
- Disminución de la capacidad para concentrarse o tomar decisiones
- Trastornos del apetito

- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos
- Pensamientos de muerte o suicidio, o agresividad con el recién nacido

No hay que confundir una depresión postparto con un episodio de tristeza o “**blues postparto**” pasajero que suelen experimentar las madres los **primeros días después del nacimiento**. Los síntomas son parecidos, de menor gravedad, y se resuelven espontáneamente en las dos primeras semanas.

Por eso es muy importante interpretar bien los síntomas y darles la importancia debida, pues la depresión postparto puede llegar a ser muy grave y si no se trata puede llegar a perpetuarse durante meses y años y tener un fuerte impacto negativo sobre la madre y el hijo. A la madre le ocasiona un gran sufrimiento emocional y disminución de la calidad de vida y, muy a menudo, problemas de pareja. Sobre el bebé no se establece el vínculo ideal madre-hijo, con lo que son niños que sufren más cólicos y episodios de llanto. Si la madre tiene menor predisposición a interactuar con el bebé puede presentar también retraso en las habilidades cognitivas, mayor incidencia de trastornos de alimentación y del sueño...

El tratamiento de la depresión postparto es importante, y abarca la **psicoterapia y en ocasiones es necesario tratamiento farmacológico con antidepresivos**, que se intentarán escoger cuidadosamente para interferir lo mínimo con la lactancia materna. Hay casos graves, los menos frecuentes, con riesgo de autoagresión o agresión al bebé en la que puede ser necesario el ingreso hospitalario.

Viendo la gravedad que puede llegar a tener es muy importante incidir sobre la prevención, detectar cuales son las mujeres en riesgo de sufrir una depresión postparto y, en casos sospechosos, pasar tests que valoren su **estado de ánimo durante el embarazo**, pues hay embarazadas que ya presentan rasgos que nos pueden hacer estar más alerta para adelantarnos a los primeros síntomas y, sobre todo, en el postparto. Y no olvidar que la paciente que ha presentado un episodio depresivo postparto tiene un mayor riesgo de sufrir depresión nuevamente tras un nuevo embarazo o en cualquier momento de su vida.

De gran ayuda desde el punto de vista preventivo son estos consejos que damos a las “recién mamás” y hacemos extensivo a todas:

1. Que la pareja se **involucre en el cuidado del bebé** y las **labores domésticas**. Pide ayuda si es necesario a la familia o amigos.
2. **No intentes hacer demasiado** ni ser la mamá perfecta.
3. **Descansa** tanto como puedas, duerme de día mientras el bebé duerme.
4. **Habla de tus sentimientos**; si te sientes triste, manifiéstalo.
5. Busca **momentos de intimidad con tu pareja**, pues el recién nacido acapara toda la atención y desplaza al padre, quien también necesita encontrar su nuevo papel.
6. **Busca tiempo para salir o visitar amigos**, o alguna actividad individual que no incluya al bebé.
7. **No conviene hacer cambios vitales** importantes en el periodo postparto, ya es suficiente adaptarnos a ser uno más.

8. Deja que tu instinto maternal te guíe, y **confía en ti misma**. Si te equivocas, rectifica y no te culpes.
9. **No te preocupes por tu capacidad** de ser buena madre, seguro que lo eres.
10. **Habla con otras madres** o únete a un grupo de lactancia si te hace falta.

Y si no funcionan estos consejos... habla con tu ginecólogo.

El estrés durante la maternidad

Primeros años del bebé

En madres primerizas puede desencadenarse una depresión más allá del postparto. Las circunstancias personales de la madre, como puede ser, encontrarse sin pareja, la situación económica, o la falta de apoyo por parte de la pareja, son elementos que acentúan el nivel de estrés.

La primera vez que nos enfrentamos a la crianza de un hijo, se nos plantean una inmensa cantidad de **dudas y situaciones a las que no podemos dar respuesta** y esta incertidumbre nos afecta en nuestra salud tanto mental como física.

A todo esto, **los primeros años del bebé suponen también una prueba para la fortaleza de la pareja**, ya que además de amante y compañero, pasamos a ser padre y madre. Acoplar ambas facetas de nuestra vida nos puede acarrear momentos difíciles de gestionar y por ello muy estresantes.

En estos casos el instinto maternal puede ayudar a las madres con ciertos momentos en los que no sabemos descifrar las demandas de nuestro bebé. **Acudir a nuestras madres o abuelas también puede ser una opción que nos ayude a solucionar problemas de nuestro día a día que nos generan estrés** y si se da el caso de verse desbordada en algún momento, es aconsejable **acudir a la consulta médica** para que nos den determinadas pautas que puedan ayudarnos a manejar las situaciones estresantes de manera adecuada.

El síndrome 'burnout' durante la maternidad

Ser madre es una tarea difícil, por mucho que nos vendan que todo es maravilloso y que la crianza de un hijo es una experiencia inolvidable, **no deja de ser un camino lleno de momentos en los que nuestra paciencia se agota y el nivel de estrés se nos dispara.**

Actualmente, con la incorporación de la mujer a la vida laboral, la crianza de los niños tras el periodo de baja por maternidad se convierte en una aventura estresante sobre todo para la mujer.

Todos **intentamos ser unos padres divertidos y comprensivos** pero la realidad nos empuja en muchas ocasiones a una cruda realidad que difiere mucho de los ideales de crianza que perseguimos. Existen momentos en los que por mucho que intentemos no chillar a nuestros hijos, **no somos capaces de controlar el nivel de estrés** y terminamos vociferando normas a los más pequeños de la casa.

La acumulación de estos momentos puede terminar acarreado un problema de salud y terminar padeciendo lo que se conoce como estar “quemada” o síndrome burnout.

El síndrome burnout es una **respuesta del cuerpo ante situaciones repetidas de estrés intenso**. Habitualmente era un síndrome que afectaba principalmente a los trabajadores, aunque en la actualidad también se detecta en padres y madres.

Con el nacimiento del bebé, la vida de los padres da un giro de 180°, **los hábitos de descanso y ritmos de sueño se modifican**, en algunos casos hasta encontrarse con situaciones en los que tanto la madre como el padre se ven privados del descanso.

Todas estas circunstancias se ven reflejadas en síntomas varios que fácilmente podemos achacar a otras patologías con lo que enmascaramos el diagnóstico correcto.

El síndrome burnout se manifiesta principalmente a través de los siguientes síntomas:

- **Cansancio y sensación de agotamiento físico extremo.** Los horarios del bebé y la falta de descanso agotan al organismo.
- **Poca vida social.** En los primeros años de vida del bebé la dependencia de la madre es muy grande.
- Sentimientos de **tristeza**, ganas de llorar, negatividad.
- Incremento del **nerviosismo** en las tareas cotidianas y dificultad para concentrarse.

- **Dolores** en diferentes partes del cuerpo, de cabeza, estomago, musculares...
- **Dificultad para dormir.**
- **Pérdida de apetito y bajada de peso.**
- Nula o baja **motivación.**
- Sentirse **fracasada, agotada e impotente.**

La principal causa del síndrome de burnout es la **falta de conciliación**. Con la llegada del nuevo miembro a la familia tanto el padre como en mayor grado la madre intentan ser los padres y madres perfectos: compaginar el trabajo con la familia lo que desemboca en tener miles de tareas con las que humanamente no podemos cumplir con el estrés que ello genera.

Otra de las causas que pueden desembocar en el síndrome de burnout es la **sensación que de no tenerlo todo bajo control** que crece a la para que los hijos se hacen mayores.

Cuanto más grande se hacen los niños, más difícil resulta para los padres evitar que sus hijos sufran algún tipo de percance y esa sensación también es una buena fuente de estrés.

Pautas para evitar el síndrome burnout

Para evitar terminar “quemados” en los primeros años de la crianza de nuestros hijos existen determinadas pautas que podemos seguir:

- **Escuchar las señales de nuestro cuerpo.** Si nuestro organismo nos pide descansar, descansenos, intentemos encontrar un hueco para darle descanso.
- Si tenemos cualquier síntoma que veamos que se nos va de las manos, es recomendable acudir a un profesional médico que nos prescribirá un tratamiento para evitarlo.
- **No estamos solos.** Muchas veces creemos que esto de la maternidad o paternidad es algo individual, pero tenemos personas cerca como nuestras parejas, familias amigos que pueden ayudarnos ante problemas a los que tengamos que enfrentarnos.
- Cuando nos sintamos estresados es bueno **hacer actividades** para rebajar el nivel de estrés como puede ser practicar yoga, mindfulness, practicar pilates, hacer deportes al aire libre... Todas estas actividades las podemos realizar con nuestros bebés ya que están altamente recomendadas para los más pequeños de la casa.
- **Mantener unos hábitos de vida saludables;** una dieta equilibrada, recuerda que existen alimentos que te ayudan a rebajar el nivel de estrés y otros que su consumo te hace sentir más cansado y vacío de energía, hacer ejercicio y tener un descanso adecuado.

Consejos para ser mamá y no morir en el intento

Aunque se ha mejorado mucho a lo largo de los últimos años, aún la mujer acarrea un mayor peso en el cuidado de los hijos y el mantenimiento de la casa. La **presión social** hace que a la hora de enfrentarnos a la maternidad tengamos que ser unos padres

perfectos, trabajadores perfectos, amantes perfectos... Cosa que es claramente imposible.

Para poder disfrutar plenamente de la maternidad te aconsejamos seguir unos consejos:

- Cada mujer dispone de la información necesaria para cuidarse ella misma con lo que los consejos que vienen de fuera, aunque se agradecen, no deben de convertirse en mandato obligatorios. **Tú sabes lo que es bueno para ti.**
- No olvides que además de madre eres pareja, trabajadora, deportista, amiga, hija, hermana. **No debemos anular las diferentes facetas que tenemos como mujer.** En este caso los hombres no se sienten tan abrumados a la hora de compaginar las diferentes facetas de los forman cuando son padres.
- **El descanso es fundamental** para poder desarrollarnos completamente. **Desconectar con la pareja, irse a tomar algo con los amigos, dedicar tiempo para hacer deportes, tener tiempo para hobbies.**
- Ser conscientes de que **no se puede llegar a todo y librarnos de la culpa** que eso lleva acarreado. No eres mejor o peor madre si dejas algo sin hacer o delegas en otros para que la hagan.
- Lo importante es **disfrutar de la maternidad y evitar que el estrés afecte a nuestra salud.** Esta etapa de la vida puede resultar extraordinaria si somos conscientes de cómo enfrentarnos a las dificultades que se nos vayan presentando sin perder el norte en nuestras decisiones.