Rompamos la imagen de madre y mujer perfecta

En el marco de la semana del día de la madre deseo invitar a reflexionar sobre el estigma (marca de esclavitud) de la "madre ideal". Evitaré mencionar las consecuencias de la ansiedad y depresión durante el embarazo. La salud mental en general, la salud de las mujeres y la salud mental durante la gestación han sido descuidadas por mucho tiempo. Existe esa imagen romantizada de la mujer embarazada que se ve feliz, de ojos brillosos y se asume su "bendición" por convertirse en madre. Esta expectativa no es real y puede ser peligrosa.

La ciencia demuestra que el embarazo puede ser un momento estresante y emocionalmente desafiante. Durante la gestación la madre se preocupa por la salud del bebé, por el parto, por el cambio en la estructura y economía familiar, por el stand by del desarrollo profesional, por el otro hijo que pierde su lugar único y puede sufrir... Como si fuera poco, tal vez puede haber dificultades de salud mental pre-existentes o se desarrollan nuevas... ni hablar de los embarazos en contextos psicosociales complejos... o las crianzas en soledad, diversidad, neurodivergencia, o en contextos de violencia.

Las gestantes con problemas de salud mental, como la depresión o ansiedad, tienen un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo, como la preclampsia, diabetes gestacional, parto prematuro o bajo peso al nacer del bebé. Así también, un mayor riesgo de sufrir depresión postparto. La depresión postparto no tratada, suele afectar negativamente la relación entre la madre y el bebé, así como el desarrollo cognitivo, emocional y social del niño o niña a largo plazo. Otras evidencias importantes tienen relación con la conducta y capacidad de regulación emocional de los bebés. El estrés, la ansiedad y la angustia que puede sentir una madre con depresión, no le permite estar atenta al ambiente y/o a leer adecuadamente las señales de su bebé y, por lo tanto, la respuesta llegará desfasada con el timing de su necesidad. ¿La gran consecuencia? Su hijo, que después será niño, niña, adolescente y adulto aprenderá a regularse solo (probablemente no de la forma más sana). Inhibiendo sus necesidades, evitando sentir, amplificando su conducta para asegurarse de que lo escuchen, etc. En el peor de los casos, cualquier estrategia que intente, no le servirá. El gran problema de todo esto, es que tiene un correlato en el desarrollo cerebral.

Las interacciones regulatorias entre el bebé y su madre posibilitan el mantenimiento de un equilibrio homeostático interno. Durante las comunicaciones afectivas, como las miradas mutuas, una madre conectada, sana y tranquila, sincroniza con su bebé. Las embarazadas y madres en general, deben sentirse cómodas hablando sobre su salud mental, sin temor a ser juzgadas o estigmatizadas. Deben sentirse seguras de pedir lo que necesitan y deben ser siempre sostenidas por un otro... pareja, pares, familia y Estado. Todos los días del año.

Claudia Szita Ceroni, académica Clínica Psicológica UNAB Viña del Mar