

Maternidad

- La maternidad comienza desde el deseo o la gestación, no únicamente con el nacimiento.
- Es un proceso que va más allá de lo biológico, ya que implica una transformación emocional, el establecimiento de un vínculo y la construcción de un compromiso que puede iniciarse desde el deseo de ser madre, la decisión de concebir, la adopción o la gestación subrogada.
- La maternidad también conlleva cambios físicos, emocionales y sociales a lo largo del embarazo y la crianza, lo que la convierte en una experiencia única y compleja que se construye día a día.
- Cada mujer puede vivirla de manera distinta, encontrando diferentes momentos de mayor desafío, como el embarazo, el posparto o la adaptación a nuevas rutinas.
- En conjunto, la maternidad implica una profunda transformación personal, donde cambian las prioridades y se desarrolla una nueva identidad vinculada al cuidado, la responsabilidad y la crianza de un nuevo ser.

Cambios psicológicos:

- Problemas para hacer frente al estrés
- Ilusión por la maternidad
- Inseguridades asociadas al rol de madre
- Aumenta la necesidad de estar a solas
- Sentimiento de culpa
- Depresión posparto
- Dismorfia corporal



Problemas asociados a la maternidad:

- No tener claro si se quiere tener o no un hijo
- Dificultades para quedar embarazada
- Afrontar un embarazo no deseado
- Ansiedad, miedo o estrés durante el embarazo
- Miedo al parto o a la maternidad
- Partos prematuros
- Partos traumáticos o con complicaciones
- Depresión postparto
- Problemas en la lactancia
- Dificultades a la hora de adaptarse a la llegada del nuevo integrante de la familia
- Aborto o pérdida del bebé



- **Se recomienda acudir a terapia durante la maternidad cuando los cambios emocionales, físicos o sociales generan malestar significativo o afectan el bienestar de la madre, el bebé o la familia.**
- **Es importante buscar ayuda durante el embarazo si aparecen ansiedad, tristeza persistente, miedo intenso o dificultades para adaptarse.**
- **También es fundamental acudir en el posparto ante agotamiento extremo, culpa, irritabilidad, desconexión con el bebé o síntomas de depresión.**
- **La terapia puede servir tanto para acompañar dificultades como de forma preventiva, ayudando a comprender emociones, fortalecer la identidad materna y afrontar esta etapa de manera más saludable.**