



General | | Actualitzat el 24/05/2022 a les 06:13

Sí, és important tenir xarxa quan ets mare o ho has de ser

Combatre l'estrès o acompanyar les pors és clau en aquest període de canvi vital

[inici]centrareport]Són centenars els estudis que conclouen que l'estrès en moments vulnerables com son l'embaràs i el postpart **poden tenir conseqüències tant per la mare com el nadó.**

Segons ens explica la psicòloga perinatal de l'Hospital Vall d'Hebron **Maria Emilia Dip**, l'estrès pot venir de factors externs com pot ser la feina i per això és important **escoltar el nostre cos i tenir temps per connectar amb nosaltres mateixes** durant l'embaràs i també per generar aquest vincle amb el bebè.

Quedar-se sense feina, tenir-ne massa, rebre pressió física o també psicològica per part d'una persona externa (sogres, tietes, familiars o també a la feina), una mala experiència en el moment del part o bé no tenir temps per a tu **et pot afectar emocionalment** i tenir implicacions tant per teva salut mental com per la del teu nadó.

Les afectacions més habituals en infants solen ser TDAH, trastorns en el neurodesenvolupament o problemes en l'aprenentatge. Aquestes conseqüències poden aparèixer fins i tot temps després d'aquest postpart, que Maria Emilia Dip assegura que pot anar més enllà de l'any.

Segons ens explica, **els pares o parelles han passat a tenir un paper protagonista** amb la pandèmia: el fet que altres familiars no hagin pogut accedir als llocs on hi ha hagut el part ha fet que hagin de prendre i d'aprendre el paper de procurar el benestar de la diada.

Tot i això, segons explica maria Emilia Dip, **no n'hi ha prou amb el paper d'aquesta parella per a prevenir possibles afectacions emocionals** en aquest moment de màxima vulnerabilitat. També cal el suport d'altres mares, d'altres persones amb qui comparteixis experiència vital, de la família (sempre que es respectin les decisions de la mare respecte a la criança), ja que viure la maternitat en soledat o amb algú que et digui constantment què has de fer o què és el millor pot generar encara més estrès.

Tenir aquest suport d'iguals amb qui compartir els teus dubtes, a qui poder explicar com et sents i quines són les teves preocupacions és bo pel benestar emocional de les mares.

També és important parar-hi atenció a la **prevenció**. Segons Dip cal més formació en salut perinatal per part de professionals al voltant d'aquesta dona, com poden ser les llevadores, obstetres però també cal més temps perquè aquestes mares puguin tenir cura d'aquests nadons.

"16 setmanes de permís són del tot insuficients i les mares som la base d'aquesta societat. Una mare depressiva no pot criar criatures sanes si no està ben acompanyada, i per això és important donar-li temps de qualitat amb la seva criatura i altres grups d'iguals", assegura.

Per això els **grups amb altres mares** són una bona eina per tal de prevenir l'estrès i cuidar la nostra salut mental, però també ho és estar ben acompanyades d'especialistes que cuidin aquest postpart emocional que pot durar fins als dos anys següents del part. [ficentrareport]