



## Embarazo y Apego

La importancia de sentirse acompañada y segura durante la gestación y el parto.

Ximena Sandino Schwerter

Octubre de 2015

Durante el transcurso del embarazo nos preparamos para la llegada de nuestro bebé. Es un periodo intenso y de transformación. Muchas ideas pasan por nuestra mente. Por una parte, podemos inundarnos de emoción, comenzamos a sentir el amor a flor de piel y a repletarnos de ilusiones y expectativas sobre cómo seremos como madres y cómo será nuestro bebé. Por otra parte, se común también sentir que estamos más sensibles e inestables, aparecen sentimientos ambivalentes y emociones como miedo, ira y ansiedad. Esto es entendible en tanto nos enfrentamos a una etapa caracterizada por los cambios y la transición: nuestro cuerpo cambia y anida una vida, nuestro ser mujeres se transforma, la familia crece, nada vuelve a ser igual con la llegada de un hijo (en espacial del primero).

Esto es un desafío que no siempre resulta fácil de sobrellevar. En este contexto, sentirnos apoyadas, contenidas, comprendidas y acompañadas en este periodo de la vida tan sensible e importante es un factor protector. Las mujeres que viven el embarazo y la crianza sintiéndose sostenidas por una red de apoyo, disfrutan más este periodo de la vida y puedes desplegar con mayor confianza y asertividad sus recursos para atender, proteger y criar a sus hijos.

Lo que vivimos en el embarazo y en el parto es fundamental para afianzar la confianza en sí mismas, en tanto son momentos sensibles y de gran vulnerabilidad para la mujer. Si nos sentimos solas o “maltratadas” nos podemos insegurizar, llenar de temores y desconfianzas. Al contrario, si nos sentimos comprendidas, validadas y bien tratadas podremos sentirnos más tranquilas y confiadas. Esto es de gran importancia en tanto “madres seguras” podrán ser más sensibles a las necesidades de sus hijos(as) y promover



así la construcción de un apego seguro, constructo ampliamente estudiado y validado como factor protector en relación a la salud mental de niños(as), adolescentes y adultos.

Centro  
Imagina

De esta forma, acercarnos a las personas positivas que tenemos al rededor (especialmente a las mujeres) y aprender a recibir ayuda resulta fundamental. Es frecuente que a las mujeres embarazadas se les ofrezca ayuda (familiares, amigas, colegas...), en tanto tendemos a sensibilizarnos y querer colaborar con las madres gestantes, no obstante a veces tendemos a decir “no, gracias” acostumbradas a ser autosuficientes e independientes. La invitación es a abrirse a recibir ayuda, acercarse a las personas que nos hacen sentir bien y nos puedes acompañar. Esto será positivo tanto para la madre, como también para el bebé que viene en camino.