

TherapyChat desmitifica la maternidad ideal

[Multimedia](#)

A lo largo de la historia de la humanidad, ha existido una idea romántica e idealizada de la maternidad que la ha relacionado con la felicidad y la realización personal. Sin embargo, detrás de esa imagen perfecta se esconden muchas realidades que no siempre son tan positivas y que pueden provocar un impacto psicológico significativo en las mujeres. En el marco del Día de la Madre, es importante visibilizar los pros y contras de este momento vital

Aunque se ha avanzado mucho en cuanto a igualdad de género, la sociedad sigue teniendo expectativas muy marcadas sobre el papel de la mujer en la familia y en la crianza de los hijos. Así, la maternidad se ha considerado históricamente como una responsabilidad exclusiva de las mujeres y, a pesar de que hay muchas mujeres que optan por no ser madres o que comparten la carga de la crianza con sus parejas, sigue habiendo una elevada presión social sobre el género femenino por cumplir con este rol.

A esa carga inicial, además, hay que sumar los numerosos cambios físicos y emocionales que se producen durante la gestación y posterior parto y que pueden ser difíciles de afrontar para muchas mujeres, especialmente en el caso de las madres primerizas.

Entre los cambios físicos más comunes se encuentran, por ejemplo, el aumento de peso, la fatiga, la falta de sueño, la lactancia y las cicatrices del parto. A nivel emocional, por su parte, es común que las madres se sientan abrumadas, tristes, ansiosas o incluso desvinculadas de su hijo en los primeros días de vida. Además, la maternidad puede afectar a la autoestima y a la identidad personal de las mujeres, ya que a menudo se sienten juzgadas por su incapacidad de cumplir con la imagen ideal de madre perfecta que se espera de ellas y experimentan pensamientos negativos que les hacen dudar de su papel, de la viabilidad del embarazo, de los riesgos del parto, etc. Pero, ¿es esto normal?

La respuesta es sí. Es común sentirse triste o desvinculada de un hijo en sus primeros días de vida. La llegada de un niño conlleva un gran cambio en la vida de las mujeres y es normal que se sientan desbordadas y necesiten tiempo para adaptarse a su nueva situación. Además, resulta una época complicada emocionalmente que puede desencadenar trastornos psicológicos como la depresión postparto, la psicosis o el trastorno de ansiedad de forma más frecuente de la que se piensa.

Este tipo de alteraciones pueden causar gran impacto no sólo en la vida de las mujeres que los experimentan, sino también en la de sus familias. Los síntomas pueden incluir tristeza, ansiedad, insomnio, cambios en el apetito y pérdida de

interés en las actividades diarias, así como cambios de humor extremos, pensamientos autolesivos y dificultades para vincularse con el bebé.

La psicosis posparto, aunque mucho menos común, es un trastorno que puede ser muy grave. Esta alteración puede causar alucinaciones, delirios y pensamientos suicidas, y es fundamental que las mujeres sepan que estos trastornos son comunes y pueden ser tratados, y que buscar apoyo no es un signo de debilidad. Hablar de estas emociones puede ser de gran ayuda para aceptarlas y superarlas.

Por su parte, a nivel social, las decisiones que toman las madres con respecto a la lactancia, el trabajo y otros aspectos de la crianza de los hijos son a menudo objeto de juicio y crítica por parte de los demás. Es importante entender que son decisiones totalmente personales y que se debe respetar a cada madre sin juzgarla. Cada mujer debe tomar la decisión que considere que es mejor para ella y su familia.

La maternidad es, en conclusión, una experiencia compleja y a menudo desafiante. Los expertos de [TherapyChat](#) desmienten a continuación los principales mitos asociados a ella:

- Siempre un momento de felicidad y plenitud. Si bien es cierto que la llegada de un hijo puede ser una experiencia maravillosa, también puede ser muy difícil. Las madres pueden experimentar una amplia gama de emociones, desde la alegría y la felicidad hasta la tristeza, el miedo y la ansiedad.
- La maternidad es la única manera que tiene una mujer de encontrar la felicidad y el propósito en la vida. Muchas mujeres encuentran satisfacción y realización en otros aspectos de sus vidas, como el trabajo, los hobbies o las relaciones, todo depende de cada persona. Es importante entender que la maternidad es una experiencia única para cada mujer.
- Todas las madres deben saber exactamente lo que están haciendo en todo momento. Hay una creencia sobre la maternidad, en general, que asocia esta función con un instinto maternal único que hace a la mujer saber cómo actuar perfectamente en cada momento como madre. Sin embargo, en realidad, la crianza de los hijos es un proceso de aprendizaje y cada madre debe ir encontrando su propio camino a medida que su hijo se va desarrollando.
- El embarazo es una etapa en la que la mujer es demasiado frágil. Muy a menudo se considera que es un estado demasiado delicado para realizar una vida normal, ejercicio físico o mantener una vida social activa. Igualmente se podría decir de la etapa postparto. Estas son falsas creencias vinculadas a un estereotipo femenino pobre y limitante que convierten a la mujer embarazada en un ser totalmente incapaz de realizar cualquier actividad.
- Las madres solo pueden ser madres. Actualmente, hay una gran evidencia sobre el hecho de que las mujeres pueden compaginar una vida social y profesional plena a la vez que ser madres, así como mantenerse en plena forma física y psicológica, a pesar de que todo ello conlleve grandes esfuerzos. Además, existe un mayor reconocimiento de la dificultad que suponen las diferentes etapas de la maternidad y el reto al que se enfrentan las madres. Por ello, por ejemplo, se ofrecen cuidados sanitarios antes y

después del parto para evitar o superar la depresión postparto, una reacción frecuente ante el cambio tan rotundo que supone la llegada de un bebé junto a la experiencia del parto y sus secuelas fisiológicas y psicológicas.
