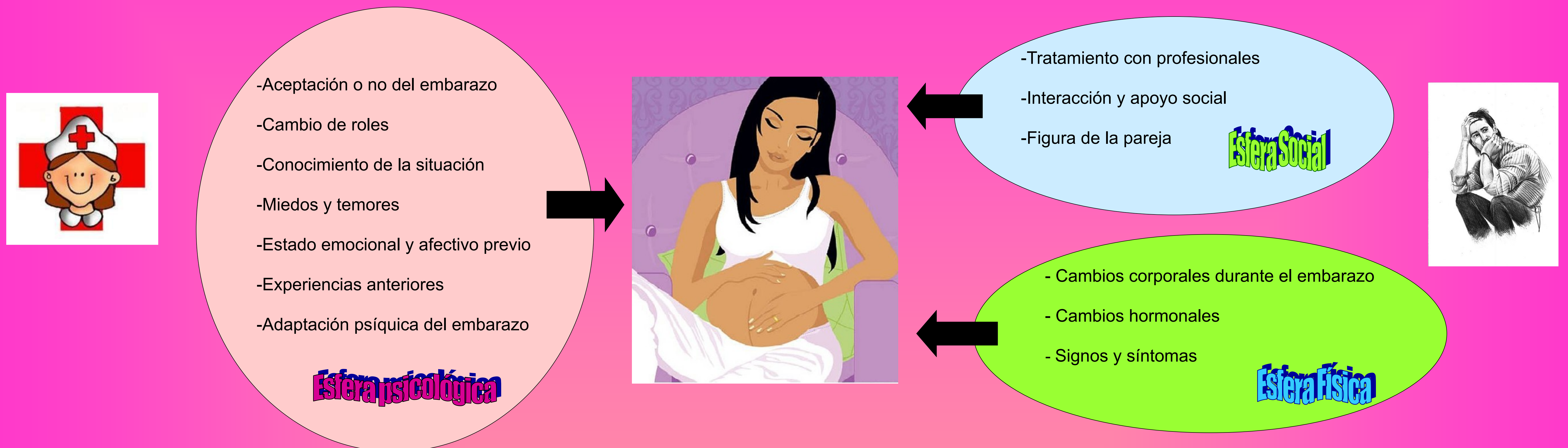


Entender y mejorar el estado emocional de las embarazadas es promover una buena adaptación a la maternidad



Introducción: La maternidad requiere de un proceso de adaptación para acercarse afectivamente al hijo, prepararse para la crianza y compatibilizar los roles a desempeñar. Esta adaptación dependerá, entre otras cosas, de los recursos psicológicos de la gestante, del apoyo que perciba, y de la representación mental que tengan ella y su pareja de la maternidad. La vinculación madre– feto comienza en el momento en que se hacen conscientes que su hijo es un ser único con su propia constitución física y una personalidad incipiente. Favorecer una buena adaptación a los aspectos psicológicos de la maternidad es imprescindible para una buena vinculación prenatal. Adecuar la actuación de las matronas a las necesidades y expectativas de la mujer, requiere el uso de instrumentos que permitan una actuación homogénea y coordinada, para ello contamos con el proceso de atención enfermera que unifica criterios, facilita la continuidad del cuidado y su registro.

Objetivo: identificar factores que amenazan la salud mental de la gestante y plasmar la importancia de realizar una adecuada prevención de trastornos relacionados con ello, intentando mejorar así la calidad de la asistencia obstétrica.

Metodología: Se ha realizado un trabajo de revisión bibliográfica en bases de datos, y contando con el modelo de valoración enfermera, se han utilizado indicadores NOC adaptados a la circunstancia que la mujer está viviendo, pudiendo así evaluar de manera rápida y adecuada la situación emocional de partida que tiene la mujer cuando acude en la primera visita de embarazo a la consulta de la matrona. Son objetivos seleccionados por su simplicidad de uso y por estar relacionados con el proceso de gestación. Items cortos y evaluativos, medidos a partir de escala Likert, que pueden ayudarnos a identificar a aquellas mujeres que presentan un riesgo de mala salud mental para remitirlas al profesional correspondiente.

- Factores a tener en cuenta por la matrona cuando se realiza la anamnesis de la gestante en la 1ª visita:
- **Historia personal o familiar de depresión o ansiedad.**
 - **Haber perdido un bebé previamente.**
 - **Dificultades en la relación de pareja.**
 - **Problemas con el embarazo.**
 - **Acontecimientos estresantes en su vida.**
 - **Historia pasada de abusos.**
 - **Tratamientos de fertilidad.**
 - **Otros factores de riesgo.** Si la gestante es joven, está soltera, si el embarazo no estaba planeado, o si hay abusos de sustancias.



Indicadores NOC relacionados con aspectos psicológicos de la gestación. A valorar por la matrona en la primera consulta de embarazo junto a la entrevista y a la observación.

LA GESTANTE...

-Describe los cambios psicológicos de la gestación.	1	2	3	4	5
-Describe y participa en los principales aspectos del desarrollo fetal.	1	2	3	4	5
-Identifica maneras para preparar a los miembros de la familia en la nueva situación.	1	2	3	4	5
-Recibe y entiende información sobre las respuestas emocionales habituales.	1	2	3	4	5
-Siente apoyo emocional cuando se siente triste, deprimida o ansiosa.	1	2	3	4	5
-Identifica vías de afrontamiento ante situaciones que le supongan estrés.	1	2	3	4	5
-Se discuten las estrategias para afrontar las alteraciones emocionales después del parto.	1	2	3	4	5
-Conoce la posibilidad de contar con grupos de apoyo.	1	2	3	4	5
-Busca ayuda para encontrar recursos disponibles.	1	2	3	4	5
-Expresa sus sentimientos.	1	2	3	4	5
-Manifiesta apego emocional al feto.	1	2	3	4	5
-Supera adecuadamente las molestias de la gestación.	1	2	3	4	5

Siendo **1**: inadecuado y **5** : totalmente adecuado.

Discusión: Desgraciadamente la identificación de los riesgos que amenazan a la gestante es difícil y precisa de largas sesiones de evaluación con la participación de psiquiatras, psicólogos y otros profesionales, que no pueden ser sostenidas, no dedicando el tiempo necesario a las implicaciones emocionales de la embarazada y su pareja en la gestación. En esta tarea tiene que participar activamente la matrona como profesional que aporta cuidados a la mujer en todo el proceso de embarazo, parto y puerperio, utilizando las estrategias y herramientas con las que cuenta en su campo de actuación.

Conclusiones: Es necesario educar a las gestantes desde el inicio de embarazo en los cambios psicológicos que van a ir surgiendo a lo largo de todo el proceso para que se identifiquen, promoviendo una mejora en la calidad de cuidados aportados a la mujer. Dado el grado de confianza demostrado por la mujer, y por ser la primera con la que entra en contacto cuando se inicia la concepción, entendemos que la matrona es el profesional idóneo para la evaluación emocional de la mujer en el proceso de embarazo, parto y puerperio. Detectando las situaciones de alarma que sean factibles, de derivación al servicio adecuado para su diagnóstico y tratamiento.

Formación del profesional

Valoración psicológica de la gestante

Derivación en caso necesario

Fomento de una adecuada adaptación a la maternidad