

La salud mental del padre en la etapa perinatal

El puerperio es una etapa delicada no sólo en el aspecto físico sino también y especialmente, en el psicológico. Se trata de una etapa de transición y reestructuración psíquica que afecta profundamente no sólo a las madres sino también a los padres, a la relación entre ambos y con su(s) bebé(s).

La paternidad conlleva una transformación psíquica y biológica. El cerebro de los padres también cambia en la convivencia con los hijos, favoreciendo los cuidados y la interacción. La modificación es diferente a la que acontece en el cerebro de las madres, reflejo probable de esa diferenciación biológica que en última instancia puede favorecer la complementariedad de ambos progenitores en la crianza.

La realidad socio cultural en ese momento histórico es compleja en lo que a la paternidad se refiere. Cada vez son más los hombres que apuestan por criar desde el respeto, la no violencia y el sostén de la díada madre-bebé. En ese recorrido muchos transitan el puerperio también desde la soledad y el desconcierto ante la descomunal tarea que significa reconocer y eliminar antiguos patrones de paternidad patriarcal.

Es una etapa vulnerable y a veces difícil, en la que a las dificultades inherentes a la nueva situación con frecuencia pueden aflorar de un modo sorpresivo los conflictos relacionados con la propia infancia, ya de por sí complicado con las expectativas de cada uno y los mandatos culturales y de género, aumentando los niveles de angustia, frustración y desencuentro. Las estadísticas señalan en efecto que el embarazo y el puerperio son momentos en los que aparece o se recrudecen los conflictos individuales, relacionales y familiares llegando incluso a la cada vez más frecuente violencia con la pareja y con los hijos e hijas.

Resulta imprescindible revisar los patrones de transmisión intergeneracional de apego, los constructos socio culturales y los contextos de máxima vulnerabilidad individual y familiar.

Autor: Instituto Europeo de Salud Metal Perinatal, 2018