

“Primer día de confinamiento y confirmación de embarazo. Después de una larga búsqueda, por fin escuchamos su rápido latido. Nos parece raro ir al ginecólogo con mascarilla, sin poder tocarnos... ¡pero qué buena noticia! Nos adaptamos bien a la situación. El padre no puede acompañarme a las ecografías y consultas, pero nos apañamos haciendo videos y fotos con el móvil.

Embarazo tranquilo, me siento cuidada. Llega el momento del parto ¡Cuánto dolor! Tras 12 rápidas horas, por fin le tengo en mis brazos. No puedo describir lo que siento... Lo primero que veo son sus pestañas, largas como las mías. Es precioso y siento un amor físico increíble que nunca habría imaginado.

A partir de ahí, comienzan los días sin dormir. La emoción del inicio me permite sobrellevarlo, pero poco a poco siento como una sombra negra me cubre. Tengo miedo, estoy siempre alerta, temo de manera sobrehumana que le pase algo. Me recomiendan que duerma cuando el bebé lo hace, para ver si me recupero, pero soy incapaz. Me vienen constantemente imágenes a la cabeza de mi bebé muerto, asfixiado, y tengo que estar todo el rato mirándolo. No puedo parar de llorar y estoy alerta constantemente. Temo hasta que lo toquen o lo tengan en brazos. No puedo más y cada día me siento peor. Angustia constante, tristeza, llego a asustarme el día que ni siquiera pensar en dormir me alivia y preferiría desaparecer.

Mucha culpa, ambivalencia, porque realmente es lo que más quiero y estoy en el momento más duro de mi vida. Quién me iba a decir que la depresión postparto iba a superar con creces a una pandemia mundial. Yo que soy “fuerte” y que he superado situaciones que parecerían más difíciles. No puedo más, y tras varias semanas, decidimos iniciar tratamiento psicológico y psiquiátrico y reestructurar toda nuestra organización de cuidados en torno al bebé. En ese momento soy incapaz de agradecer lo que tengo a mi alrededor.

Después de varios meses, parece que por fin empiezo a disfrutar de mi maternidad. Sin miedos, comienzo a ver de lejos mi depresión... aunque aún hay algunos días de sombras... Como aprendizaje, tomo consciencia real de lo importante que es el cuidado de la salud mental de la mujer en esta etapa de la vida.”

Comité científico

- Julio Arbej Sánchez
- Jesús Cobo Gómez
- Isabel Irigoyen Recalde
- Jorge Osma López
- Gemma Parramón Puig
- Valero Pérez Camo

PROGRAMA

9:00 INAUGURACION. Dr. JOSÉ MARÍA ARNAL ALONSO. Gerente del Servicio Aragonés de Salud.

9:30-10:15 “Claves para vivir la sexualidad satisfactoriamente, también en el embarazo”. SILVERIO SÁEZ SESMA. Doctor en Psicología, Máster en Sexología, Co-director del Instituto de Sexología AMALTEA de Zaragoza.

10:15-11:00 “Trastornos de la conducta alimentaria en la etapa perinatal”. NATALIA SEIJO. Psicóloga especialista en trastornos alimentarios. Directora del Centro de Psicoterapia y Trauma en Ferrol (A Coruña). Supervisora y facilitadora de EMDR.

11:00-11:45 “Hospitalización en la etapa perinatal: unidades madre-bebé”. MIGUEL SANDONIS VICENTE. Psiquiatra. Unidad de Psiquiatría Perinatal, Hospital Universitario Vall d’Hebrón de Barcelona.

11:45-12:00 DESCANSO

12:00-12:45 "Cambiando modelos asistenciales: pasado, presente y futuro de la asistencia al parto humanizado". SOLEDAD CARREGUÍ. Supervisora de enfermería y matrona del Servicio de Partos en el Hospital de la Plana en Villarreal (Castellón).

12:45-13:45 CONFERENCIA FINAL. "Paternal Mental Health: Why Fathers Matter"/ "Salud mental paterna: por qué son importantes los padres". SHEEHAN D. FISHER. Psicólogo Clínico, Profesor en la Northwestern University (Chicago, Illinois, Estados Unidos), coordinador del Grupo de Especial Interés en Salud Mental de los Padres en la Sociedad Marcé Internacional.

13:45 CLAUSURA. D. JORGE OSMA LÓPEZ. Presidente de la Sociedad Marcé Española de Salud Mental Perinatal (MARES).

Dirigido a profesionales y estudiantes del ámbito sanitario: medicina, psicología, enfermería, terapia ocupacional y trabajo social.

Información e inscripciones: www.sociedadmarce.org

Gratuita para socias-os de la Sociedad Marcé, no socios 10€

Acreditada con 0,5 puntos por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón para las profesiones: MEDICINA, ENFERMERÍA Y PSICOLOGÍA CLÍNICA.



Comisión de Formación Continuada
de las Profesiones Sanitarias de Aragón

Formato WEBINAR.

Grabación disponible durante los 7 días posteriores.

Organizan:

Sociedad Marcé Española
de Salud Mental Perinatal (MARES)



Sociedad
Marcé
Española
(MARES)

Servicio de Psiquiatría.
Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa



HOSPITAL CLÍNICO
UNIVERSITARIO
LOZANO BLESA

Colabora:

Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza



VI Simposio Salud Mental Perinatal

Miércoles 10 de Noviembre de 2021 (9:00 a 14:00)

Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza (Paseo Ruiseñores 2)

Realización en formato WEBINAR.

Información e inscripción online en www.sociedadmarce.org



Organizan:



HOSPITAL CLÍNICO
UNIVERSITARIO
LOZANO BLESA



Sociedad
Marcé
Española
(MARES)

Colabora:



COLEGIO OFICIAL
DE MÉDICOS
DE ZARAGOZA

Acreditada con 0,5 puntos por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón para las profesiones: MEDICINA, ENFERMERÍA Y PSICOLOGÍA CLÍNICA.



Dirigido a profesionales y estudiantes del ámbito sanitario.