PARA LEER CON CALMA

Baby brain

Cambios propios de la matrescencia: lo que pasa en nuestro cerebro durante el embarazo y el posparto.

Convertirnos en madres implica una transformación que alcanza distintos aspectos de nuestra vida: cambian nuestros tiempos, prioridades, vínculos y también la manera en que nos reconocemos. Este proceso, conocido como *matrescencia*, involucra además cambios en nuestro funcionamiento cerebral.

Durante el embarazo y el posparto, quizás notes que te cuesta concentrarte, olvidás algunas cosas o sentís que tu atención está puesta casi por completo en tu bebé. Estas experiencias se conocen popularmente como *baby brain* o *mommy brain* (cerebro de bebé o cerebro de mamá). Comprender por qué pueden aparecer nos permite dejar de interpretarlas como fallas personales y reconocerlas en el contexto de los cambios propios de esta etapa.

¿Qué es el baby brain?

El término *baby brain* describe algunos cambios cognitivos que pueden aparecer durante el embarazo y el posparto, como olvidos frecuentes, dificultades para concentrarse o la sensación de tener la mente ocupada en muchas cosas al mismo tiempo.

Sabemos que la maternidad también transforma nuestro cerebro. Una investigación publicada en 2017 en la revista *Nature Neuroscience* observó, mediante resonancias magnéticas, cambios en la estructura cerebral durante el embarazo, entre ellos una reducción de materia gris en determinadas regiones. Estos hallazgos se relacionan con un proceso de plasticidad cerebral y con áreas vinculadas al procesamiento social y emocional, que podrían participar en la adaptación a las demandas de la maternidad y en la comprensión de las necesidades del bebé.

A estos cambios se suman factores cotidianos como la interrupción del sueño, el cansancio y la cantidad de decisiones y responsabilidades que implica cuidar a un recién nacido. Gran parte de nuestra atención está puesta en el bebé: si respira, si tiene hambre, si está cómodo o si necesita algo. Esta disponibilidad mental, junto con las exigencias del día a día, puede dejar menos espacio para otras actividades y pensamientos.

Cuando la preocupación se vuelve constante

Además de los cambios en la memoria y la concentración, el posparto puede traer consigo una mayor preocupación por el bienestar del bebé. En los primeros tiempos, es habitual estar más atenta a sus movimientos y sus necesidades. Esta atención forma parte de la adaptación al cuidado, pero en algunas ocasiones puede intensificarse y convertirse en un estado de alerta difícil de interrumpir.

A esta experiencia se la conoce como *hipervigilancia*: un estado de alerta elevado frente a posibles señales de peligro. Quizás te despiertes ante el menor movimiento del bebé, prestes atención a su respiración mientras duerme o sientas la necesidad de comprobar repetidamente si está bien.

Esta atención aumentada puede tener una función protectora, pero cuando se mantiene de manera constante puede resultar agotadora. Sentir que tenés que estar disponible todo el tiempo, anticiparte a cada necesidad y no poder bajar la guardia genera un importante desgaste físico y emocional.

Los pensamientos intrusivos

En este contexto de preocupación y alerta, también pueden aparecer pensamientos o imágenes repentinas sobre situaciones en las que el bebé podría lastimarse o estar en peligro. Se conocen como *pensamientos intrusivos* y suelen aparecer de manera involuntaria.

> Tener uno de estos pensamientos no significa desear que suceda, ni implica que vaya a ocurrir. Tampoco define tu capacidad para cuidar a tu bebé.

Cuando aparecen con mucha frecuencia, generan un miedo intenso o llevan a realizar comprobaciones constantes para aliviar la angustia, es importante buscar acompañamiento profesional.

PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA

¿Qué podemos hacer para acompañar estos cambios?

El posparto requiere tiempo, disponibilidad y energía. En lugar de exigirte recuperar rápidamente tu funcionamiento anterior, puede ser valioso revisar qué necesitás para transitar esta etapa de una manera más amable.

1. **Hacer lugar al descanso.**
   El descanso es una necesidad, no un premio después de terminar las tareas. Siempre que sea posible, buscá momentos para dormir o descansar. Contar con alguien que pueda ocuparse del bebé durante algunos momentos también puede permitirte tomar distancia, aunque sea por un rato, de la responsabilidad del cuidado.
2. **Compartir las responsabilidades.**
   Cuidar a un bebé implica organizar, anticipar, recordar y estar pendiente de innumerables detalles. Es importante que otras personas puedan asumir tareas concretas, como las compras, las comidas o las responsabilidades domésticas. No se trata solamente de recibir ayuda con el bebé, sino también de distribuir la carga mental y las tareas que hacen posible el cuidado cotidiano.

3. **Volver al presente.**
   Cuando notes que estás muy pendiente de posibles peligros o que la preocupación te sobrepasa, podés hacer una pausa y respirar lentamente, procurando que la exhalación sea un poco más prolongada. También podés recurrir a los sentidos: tocar una textura agradable, sostener un objeto entre las manos y prestar atención a su temperatura y forma, o acercarte a un aroma que te resulte familiar y agradable. Detenerte a registrar esas sensaciones puede ayudarte a salir, por un momento, del circuito de preocupaciones y volver a conectar con lo que sucede aquí y ahora.

4. **Reconocer los pensamientos.**
   Cuando aparezca una imagen o un pensamiento que te genere miedo, recordá que un pensamiento no es un hecho, una intención ni una predicción. No necesitás luchar contra él ni encontrar una respuesta inmediata. Podés reconocerlo y registrar qué emoción te genera. Si sentís que necesitás comprobar constantemente que todo está bien, es importante pedir ayuda.

5. **Cuidar la información que recibís.**
   Buscar información sobre el cuidado del bebé es habitual, pero estar expuesta constantemente a contenidos, recomendaciones y advertencias puede aumentar la preocupación y la sensación de que siempre hay algo más que deberías saber o controlar. Elegir fuentes confiables y tomar distancia de aquello que alimenta el miedo o la culpa también es una forma de cuidado.

¿Cuándo es importante buscar acompañamiento profesional?

Estar más atenta o experimentar algunos olvidos puede formar parte de los cambios de esta etapa. Sin embargo, es importante consultar con un profesional de salud mental perinatal cuando:

- No podés relajarte ni descansar, incluso cuando otra persona cuida al bebé.
- Los pensamientos sobre posibles peligros aparecen reiteradamente y generan mucho miedo, ansiedad o angustia.
- Necesitás comprobar constantemente que el bebé está bien.
- La preocupación interfiere en tu vida cotidiana o limita tu posibilidad de descansar y delegar los cuidados.
- Experimentás malestar emocional persistente.

Si aparecen deseos de hacerte daño o lastimar al bebé, o experiencias como escuchar voces o perder el contacto con la realidad, es necesario buscar atención de urgencia.

No es necesario esperar a que el malestar sea muy intenso para consultar. Tampoco necesitás tener en claro qué te está pasando. A veces, el primer paso es encontrar un espacio donde poder poner en palabras aquello que estás atravesando y cómo lo estás viviendo.

EJERCICIO

Un momento para mirarte

Tomate unos minutos para conectar con vos y registrar cómo estás transitando estos cambios. No hay respuestas correctas ni una única manera de vivir la maternidad.

1. ¿Qué cambios notaste en tu memoria, concentración o manera de organizarte desde que te convertiste en mamá?

2. ¿Sentís que estás pendiente de todo? ¿Te cuesta descansar o desconectarte de las responsabilidades del cuidado?

3. ¿Qué situaciones te generan mayor preocupación o te hacen sentir que necesitás estar alerta constantemente?

4. ¿Qué necesitás hoy para sentirte más acompañada? ¿Hay alguna responsabilidad que podrías compartir o delegar?

Recordá que vos también necesitás cuidado

La maternidad no implica que tengas que poder con todo ni estar disponible en todo momento. Reconocer tus necesidades, encontrar espacios de descanso y permitirte recibir ayuda también forman parte de cuidar.

No se trata de que puedas con todo, sino de que no tengas que hacerlo sola.

Lic. Camila Alcaraz

Psicóloga clínica y perinatal · Matrícula N.º 2369 · Integrante del equipo de Psicóloga de Mamás