

Grup de suport emocional a mares

L'arribada d'un nadó és un dels canvis vitals més significatius que es pot experimentar durant la vida adulta. És un esdeveniment ple de joia, però també pot ser un període de gran desafiament emocional i físic per a les mares. Per tant, és habitual que en aquesta etapa apareguin sentiments i emocions difícils de gestionar, canvis a nivell de parella, família, identitat, etc.



Laura Jolis Fandos

Referent de Benestar Emocional Comunitari

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg

Els grups d'acompanyament per a les mares són trobades regulars en un espai segur i de confiança on les dones poden compartir les seves experiències, rebre suport i obtenir informació útil. Aquests grups poden ser facilitats per professionals de la salut, com psicòlegs o infermeres, o per mares que han superat la depressió postnatal i desitgen ajudar-ne d'altres.

No són grups de criança a l'ús, ja que el focus és en la vivència de la mare i no en la criança del nadó. És important remarcar aquest detall, ja que es detecta que les maternitats actuals es viuen en solitud "no volguda", tot i estar, en principi, acompanyades pels actors habituals implicats en la cura del nadó: parella, família extensa, amistats, etc.

Des dels centres d'atenció primària s'ofereixen grups de suport emocional dirigits a mares amb risc de depressió postnatal, ja que considerem que si aquests grups no es generen de manera natural, és de vital importància que es facilitin aquests espais perquè puguin gestar-se matrius que sostinguin aquest procés.

Beneficis de compartir la vivència de la maternitat

A continuació, es descriuen alguns dels principals beneficis, entre d'altres, de l'efecte "tribu" en el benestar de la mare i el nadó que ofereix el grup de suport:

- **Compartir experiències:** parlar sobre les pròpies experiències amb persones que entenen la situació pot ser extremadament alliberador. Les mares poden expressar les seves pors i frustracions sense por de ser jutjades. A més, escoltar les històries d'altres mares pot proporcionar una perspectiva nova i ajudar a validar i normalitzar els sentiments d'ansietat i tristesa que moltes experimenten.
- **Reducció de l'aïllament:** participar en un grup de suport ajuda les mares a sentir-se menys soles. Saber que no estan soles en la lluita pot ser un gran consol i motivador.
- **Promoció d'estratègies d'afrontament efectives:** els grups de suport emocional sovint són guiats per professionals de la salut mental que poden ajudar a identificar els primers signes de depressió postnatal i prendre mesures preventives, promovent una millor salut mental a llarg termini. Aprendre i practicar aquestes habilitats en grup pot empoderar les mares, donant-los els recursos necessaris per fer front als desafiaments de la maternitat de manera més efectiva.
- **Construcció de xarxes de suport:** aquests grups proporcionen una xarxa de suport social, que és fonamental per al benestar emocional. Les mares poden formar amistats i obtenir el suport continu que necessiten.
- **Informació i educació:** els grups solen oferir informa-

Enllaços d'interès



<https://www.fersalut.cat>
El teu CAP -> RBEC



<https://www.fersalut.cat>
El teu CAP -> Lactància materna



<https://www.fersalut.cat>
Infants -> Coeducació