

Como entender y comprender a mi mujer embarazada



Entender y comprender a mi mujer embarazada forma parte del proyecto de crear una familia.

La gran asignatura pendiente e invisible de la conciliación familiar y matrimonial es la falta de empatía por parte del hombre durante el proceso de gestación de su mujer.

Esa lejanía afectiva habitualmente **no es falta de cariño**, pero si suele ser falta de conocimiento sino falta de transmitir hacia su mujer sus propios sentimientos durante el embarazo y también el desconocimiento por parte de él de lo que supone para la mujer el proceso hormonal-físico-afectivo de esperar un hijo.

“Esperar y tener un hijo no es solo un hecho puramente biológico o demográfico”

Cada embarazo necesita a una mujer sana pero también necesita a una mujer

fuerte interiormente, esa **mujer sana y fuerte** necesita para ser madre de un padre sano y fuerte para ser el mejor compañero afectivo de ella durante esta etapa.

No se empieza a tomar conciencia de ser padres, cuando se le vea la cara a vuestro bebe, porque ya sois padres desde su **concepción** en la que los dos fuisteis arte y parte. Si yo como padre me organizo para estar junto a los míos con pequeños contactos desde la mañana a la noche, nunca llegaré a sentirme como un mero **proveedor material y de bienestar familiar**.

Para mí como padre entender y comprender con empatía a mi mujer embarazada me lleva a que mis cuidados tengan un doble sentido donde además de valorar el bienestar material de mi hogar estoy a la vez cuidando y valorando nuestra futura maternidad como pareja.

Mi **cercanía emocional** y mi compañía afectiva como varón-padre hacia el embarazo de mi mujer, estoy seguro que le ayudará a ella a no sentirse sola, a no sentir miedo e incertidumbre sobre todo en el último trimestre de la gestación.

Para mí como varón-padre debo entender y comprender que las relaciones afectivo-sexuales con mi mujer durante nuestro embarazo deben servir principalmente para unirnos más cada día. Para mí como padre de mi mujer embarazada tengo que respetar que durante alguna de las etapas del embarazo a algunas mujeres les disminuye el apetito sexual pero que sin embargo hay que cuidar su **apetito afectivo**.

Entender y comprender a mi mujer embarazada me hace tener que diferenciar como hombre estos 2 apetitos tan diferentes aunque complementarios en la persona de su mujer embarazada. Los antojos o las nauseas en su embarazo no son sólo **reacciones biológicas singulares** sino que también se pueden re-interpretar con la necesidad emocional de sentirse amada por nosotros dos.

Gracias a mi **cercanía masculina**, mi mujer se que podré evitar que viva su embarazo en solitario:

- Según como lleve yo el embarazo de mi mujer puedo hacer de esta etapa un momento **plenamente feliz** o un tiempo muy insatisfactorio para ambos.
- Según como lleve yo el embarazo de mi mujer puede ser una **etapa de re-afirmación** de nuestra unión y de consolidación de nuestro proyecto familiar.
- Según como lleve yo el embarazo de mi mujer sabré que cuando no la entienda, debo poner en marcha un **plus de comprensión** más allá de los hechos porque es lo que ella y nuestro hijo necesitan de mí.

“¿Comprendo tanto a mi mujer embarazada

que me siento embarazado de nuestro primer hijo aunque no tenga nauseas o no note “las pataditas” de nuestro hijo mientras estoy comiendo o durmiendo”?

Solo sentiré como mío el embarazo de mi mujer, si me acerco más que antes a ella y puedo terminar por **sincronizar el latido de su corazón** con el de nuestro hijo y con el mío. Entender y comprender a mi mujer embarazada es conseguir que el latido de nuestros tres corazones sigan una misma melodía.

“El futuro hijo necesita de unos padres que palpiten junto a él, desde antes de nacer”

