



Salud Mental materna

¿Qué es la Salud Mental Perinatal?

Se refiere al estado de bienestar emocional y psicológico de una mujer durante el período que rodea el embarazo y el posparto.

La salud mental perinatal se centra en evaluar, promover y mantener la salud mental de la madre durante esta etapa del ciclo vital

Porque durante estas etapas las mujeres enfrentan una serie de desafíos emocionales y psicológicos, que impactan el bienestar tanto de la mujer madre como de la diada (mama-cría).

La evidencia dice que:

- Dos de cada 10 mujeres presentaran un problema de salud mental durante el embarazo y el primer año postparto.
- 1 de cada 9 mujeres experimenta síntomas de Depresión Postparto
- Entre un 10% y un 14% desarrolla depresión durante el periodo perinatal
- 44.3% de las mujeres chilenas reportan ansiedad durante la gestación

¿Por qué es importante prestar atención a la Salud Mental Perinatal?

¿Cuáles son los beneficios de la atención en salud mental perinatal?

La atención en salud mental perinatal, ofrece una serie de beneficios importantes tanto para las madres como para las crías. Algunos de estos beneficios incluyen:

Reducción de la depresión posparto

La atención en salud mental perinatal puede ayudar a un diagnóstico y tratamiento oportuno de la depresión posparto, lo que reduce el riesgo de que las madres sufran síntomas graves de depresión y sus efectos negativos en su vida y en la relación con su cría. Asimismo, es un factor protector en aquellos casos en los que la mujer acompaña su gestación de un profesional de la salud mental perinatal

Propicia un adecuado vínculo madre-cría

El apoyo emocional y psicológico durante la gestación y el posparto propicia el establecimiento del vínculo madre-cría, desde la gestación, lo que impacta significativamente en el desarrollo infantil temprano.

Reducción de la ansiedad

De acuerdo a las estadísticas existe un alto porcentaje de mujeres que sufre de ansiedad durante algún período de la gestación y después del parto. La atención en salud mental perinatal puede ayudar a las madres a manejar la ansiedad y reducir su impacto en la salud mental.

Apoyo en la toma de decisiones

La atención en salud mental perinatal puede ayudar a las mujeres a tomar decisiones informadas sobre su salud y la de su cría, incluidas las decisiones sobre el parto y la lactancia.

Mejor calidad de vida

El tratamiento de problemas de salud mental en el período perinatal puede mejorar la calidad de vida de las madres, lo que a su vez beneficia a sus familias.

Apoyo social

La atención en salud mental perinatal puede proporcionar un entorno de apoyo donde las mujeres pueden compartir sus experiencias y preocupaciones con otras madres en situaciones similares.

Prevención de recaídas

Para aquellas mujeres que han tenido problemas de salud mental en el pasado, la atención en salud mental perinatal permite un adecuado seguimiento y un tratamiento oportuno frente a eventuales recaídas.

Acompañamiento en el Autodescubrimiento

El acompañamiento puede aportar claridad y profundidad en el camino de autodescubrimiento que vive una madre. Es una etapa de formularse preguntas íntimas y profundizar en sí misma.

En resumen, la atención en salud mental perinatal propicia el bienestar emocional y psicológico de las mujeres durante la gestación y el posparto, lo que a su vez tiene un impacto positivo en la salud y el desarrollo de la cría. Es importante que las mujeres gestantes y las madres recientes cuenten con el apoyo y la atención adecuada para promover una transición saludable a la maternidad.

www.matriaesencia.cl

@matriaesencia

Matriaesencia® 2023 todos los derechos reservados