

## Salud mental Materna



La salud mental materna se refiere a la salud mental de las mujeres durante el embarazo, el parto y el período posparto, y también incluye la salud mental de los padres y la salud mental de la familia en general. La salud mental materna es crucial para el bienestar de la madre y su familia.

### Factores que inciden en la Salud Mental Materna

En la etapa del embarazo las mujeres experimentan grandes cambios físicos, hormonales y emocionales los cuales, en caso de no recibir oportunamente la atención adecuada, pueden impactar en su salud física y mental.

- Depresión perinatal.
- Ansiedad.
- Trastorno Obsesivo Compulsivo.
- Trastorno Bipolar.
- Psicosis Posparto.

Las principales causas y factores más frecuentes que afectan la salud mental materna son las siguientes:

- Fatiga y cansancio.
- Falta de sueño.
- Cambios hormonales.
- Idealización de la maternidad.
- Experiencias traumáticas pasadas.
- Conflictos familiares.
- Antecedentes familiares o personales de trastornos mentales.
- Pérdida de un hijo.

Se estima que entre el 50 y 80% de las mujeres sufren "tristeza posparto". Algunas de las características y manifestaciones más visibles son las siguientes:

- Cambios y alteraciones en el estado de ánimo.
- Emociones y sentimientos de tristeza, ansiedad y desesperanza.
- Episodios de llanto frecuentes.
- Pérdida del apetito y del sueño.
- Descuido en el aseo personal diario.

### **¿Por qué es importante la Salud Mental Materna?**

Cuidar la salud mental materna es igualmente importante que el cuidado físico durante el embarazo, parto y posparto, beneficiando al bebé y el entorno familiar, social y laboral de la madre.

Es fundamental que las mujeres se mantengan al margen de la angustia, el estrés y la ansiedad durante el embarazo y posparto. En caso contrario es preciso buscar ayuda médica y terapéutica para un desarrollo psicológico sano, así como prevenir los trastornos mentales.

En el cuidado de la salud materna y perinatal es importante incluir la evaluación, atención y seguimiento de la salud mental de la madre, de acuerdo a los protocolos clínicamente establecidos.

### **Recomendaciones para el cuidado de la salud mental materna**

- Alimentarse de una manera sana y balanceada.
- Caminar o hacer ejercicios de bajo impacto.
- Dormir bien y tomar siestas cuando el bebé duerme.
- Evitar estar sola en el hogar.
- Pedir ayuda y apoyo a la pareja, familiares y amigos.
- Unirse a algún grupo de apoyo para madres primerizas.