



Senyals que poden indicar que tens algun problema de salut mental perinatal

Històricament s'ha minimitzat o normalitzat el patiment de les mares. Ara l'OMS en parla a la nova guia de salut mental materna

[inici centrareport]El **deteriorament de la salut mental durant l'etapa perinatal** és un problema global i urgent. Per això la nova guia de l'OMS vol ser una eina per tal que totes les mares rebin l'ajuda que necessitin, sigui de la gravetat que siguin.

Segons es publica en aquesta guia, **1 de cada 10 mares** en països de renda alta experimentarà **problemes de salut mental durant l'embaràs o just l'any posterior del part**.

La xifra és **d'1 de cada 5 dones** als països de rendes baixes. El 20% de les dones amb problemes de salut mental perinatal experimentarà pensaments suïcides o arribarà a autolesionar-se.

Quins són els **síntomes principals** que ens poden fer pensar que tenim algun problema de salut mental?

- [GotaVerdaPle] Sentir-se trista, plorar amb facilitat o més de l'habitual
- [GotaVerdaPle] No trobar plaer a les experiències o activitats que abans t'agradaven
- [GotaVerdaPle] Trobar-te sense energia o motivació
- [GotaVerdaPle] Preocupar-te o passar-te tot el dia pensant en preocupacions
- [GotaVerdaPle] Dormir poc i malament
- [GotaVerdaPle] Menjar poc i malament
- [GotaVerdaPle] Tenir poca concentració
- [GotaVerdaPle] Dificultat en prendre decisions
- [GotaVerdaPle] Sentir culpa o desesperança
- [GotaVerdaPle] Pensar en fets negatius del present o del futur
- [GotaVerdaPle] Tenir símptomes físics inespecífics: dolors al cos, al cap...
- [GotaVerdaPle] Somniar o pensar en males experiències o records
- [GotaVerdaPle] No poder parar de preocupar-te pel bebè
- [GotaVerdaPle] No sentir-te disposada a cuidar-lo ni estar amb ell
- [GotaVerdaPle] Tenir sentiments negatius cap al bebè

Les dones que tenen algun d'aquests símptomes **necessiten ajuda professional**. Si una mare no està bé amb ella mateixa difícilment podrà estar bé amb els altres ni amb el seu nadó.

Segons la guia hi ha **factors de risc** que poden afectar en aquesta salut mental:

- [GotaVerdaPle] Una maternitat no desitjada
- [GotaVerdaPle] Problemes durant el part o males experiències
- [GotaVerdaPle] Problemes de fertilitat
- [GotaVerdaPle] Problemes físics previs
- [GotaVerdaPle] No tenir recolzament social
- [GotaVerdaPle] Discriminació de gènere o violència de gènere
- [GotaVerdaPle] Consum de substàncies



[GotaVerdaPle]Maternitats adolescents

[GotaVerdaPle]Pobresa i baixes oportunitats educatives

És per aquest motiu que els factors de protecció solen ser tenir una **xarxa de recolzament potent, tenir experiències positives durant el part i estar ben acompanyada** per professionals empàtics, competents i que respectin la dignitat de les dones.

[ficentrareport]