



L'Hospital de Mataró inicia un curs de mindfulness per a dones embarassades

- “MaternalMent” consta de vuit sessions per reduir l'estrès, regular les emocions i proporcionar un embaràs i una criança conscients.
- Fins a un 15% de les dones pateixen ansietat durant l'embaràs i un 7% arriba a patir depressió. Reduir aquest estrès és clau per la salut de la mare i la del nadó.

L'embaràs és un moment clau en la vida d'una dona i, tot i que acostuma a ser una bona notícia, moltes vegades ve acompanyat de preocupacions, insomni, molèsties físiques i també mentals. Les xifres són clares: fins a un 15% de les dones pateixen ansietat durant l'embaràs i un 7% arriba a patir depressió*.

Controlar aquesta ansietat és essencial tant per a la salut de les mares com dels nadons i, en aquest context, l'Hospital de Mataró ha posat en marxa “MaternalMent”, un curs de mindfulness amb evidència científica per reduir l'estrès, regular les emocions i cuidar la dona embarassada amb pràctiques d'atenció, ioga i meditació que l'ajudin a viure plenament l'embaràs i la cria del seu nadó.

Quins són els beneficis? Amb la pràctica de mindfulness durant l'embaràs s'aconsegueix:

- reduir de l'estrès de la dona, que pot estar més present i connectar amb el seu embaràs
- regular les emocions intenses d'aquesta etapa i a acceptar l'experiència tal com és
- reduir del nombre de complicacions durant l'embaràs i part, així com el risc de tenir un nadó de baix pes
- contribuir a la capacitat socioemocional del bebè i a desenvolupar el vincle amb la mare.

En què consisteix el curs? El curs combina 8 sessions setmanals i un dia de pràctica intensiva amb un pla d'entrenament diari de mindfulness a casa, que inclou exercicis pràctics d'atenció i relaxació, meditació i moviments conscients de ioga adaptats al cos d'una dona embarassada, així com explicacions i diàlegs sobre els processos de la ment i el cos durant l'embaràs.

Evidència científica. MaternalMent està basat en l'experiència de l'estudi IMPACT BCN de l'Hospital Clínic de Barcelona i compta amb la instructora certificada de Mindfulness MBSR, M. Teresa Oller. En aquest curs també s'estan formant professionals de l'equip de Ginecologia i Salut Mental Perinatal de l'Hospital, amb l'objectiu de poder donar continuïtat a aquesta iniciativa.





Patricia, Jennifer, Candela, Ana, Laura i Ainoa són les primeres embarassades del Maresme que participen en aquest curs.

**Dades extretes de l'informe "The costs of perinatal mental Health", de la London School of Economics*

El Consorci Sanitari del Maresme és una entitat pública formada pel Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Mataró i el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona l'Hospital de Mataró, l'Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, i les àrees bàsiques de Mataró Centre i Cirera Molins (a Mataró) i la d'Argentona.

