



El Programa de Salut Mental Perinatal compta amb un equip multidisciplinari que inclou professionals de psiquiatria, infermeria i treball social i, dins del programa de dol perinatal, també una psicòloga clínica. L'objectiu és atendre les dones embarassades o mares recents que experimenten problemes de salut mental, oferint-los una atenció personalitzada i especialitzada durant aquesta etapa de la seva vida.



"Han aconseguit que visqui el meu embaràs amb el màxim benestar possible", Ana Piedrabuena

Quan vaig compartir la notícia del meu embaràs a la feina, em van relegar del càrrec. Llavors, vaig caure en una depressió, em sentia perduda, buida i culpable perquè havia de ser el moment més feliç de la meua vida i no ho sentia així. La meua ginecòloga em va derivar a psiquiatria perinatal i no passa un dia que no doni gràcies per aquella decisió.



Les professionals d'aquest programa són els meus àngels de la guarda perquè, sense elles, el meu embaràs i la meua maternitat no haguessin estat el mateix. Vaig rebre l'atenció que necessitava per afrontar i viure un moment tan important amb el màxim benestar possible. Em sento molt afortunada per haver rebut tota aquesta ajuda, que ha canviat la meua vida i la del meu nadó.



Cuida la teua salut... i coneix els factors de risc que poden derivar en problemes de salut mental perinatal:



Estrès crònic



Antecedents de salut mental



Abandonament del tractament psicofarmacològic



Falta de suport de l'entorn



Experiències traumàtiques prèvies



Complicacions en l'embaràs



Violència de gènere



Sabies que... l'embaràs no és un factor protector per a la salut mental materna. Davant de qualsevol símptoma o dubte amb el tractament, cal consultar amb l'especialista.

Més de **180** dones ja han estat ateses dins aquest programa, que està en funcionament des de fa dos anys. La salut mental perinatal no només afecta les dones sinó que pot tenir un impacte significatiu en la salut i benestar del seu nadó i en la creació del vincle mare-fill.

Una de cada cinc dones experimenta un trastorn mental durant l'embaràs i el primer any després del part. Més del **75%** d'aquestes dones no tenen el diagnòstic ni el tractament adequat.



Etapa molt sensible

Durant l'embaràs i el primer any després del part s'experimenten molts canvis hormonaus, fisiològics i emocionals que poden derivar en ansietat, problemes de la son o depressió. A més, possibles traumes emocionals previs o trastorns de salut mental preexistents es manifesten amb més força durant aquest període.



Principals patologies i trastorns



Depressió



Ansietat



Consum de substàncies nocives



Dol perinatal



Psicosis postpart



Trastorn d'estrès posttraumàtic