

DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL MATERNA

Se estima que entre el 50 y el 80% de las mujeres sufren “tristeza postparto”. Algunas de las características y manifestaciones más visibles son:

- 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 postparto, 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 postparto. En caso contrario, es preciso buscar ayuda médica y terapéutica para un desarrollo psicológico sano, así como prevenir los trastornos mentales.