

6 de mayo Día Mundial de la Salud Mental Materna

En el Día Mundial de la Salud Mental Materna queremos recordaros que la salud emocional Sí importa e incide profundamente en nuestros maternajes.

Sin embargo, las necesidades básicas de seguridad y afecto de nuestras mujeres, las de nuestras criaturas y las de nuestras familias no están siendo tenidas en cuenta, especialmente en la situación de crisis sanitaria que afrontamos. Ninguna pandemia puede justificar que desprotejamos estas necesidades, ya que son precisamente la base de nuestra salud.

Nos encontramos en un modelo médico que se ha ido especializando en los aspectos físicos, desligando cuerpo y mente. Esto es un error muy grave, especialmente en las mujeres embarazadas. En el Día Mundial de la Salud Mental Materna queremos concienciaros del gran impacto psicosocial que conlleva y que además trasciende a las siguientes generaciones.

Necesitamos que las matronas estemos cada vez más preparadas para detectar trastornos de depresión, ansiedad, estrés postraumático, alimentación... y dispongamos de recursos viables donde derivar. De lo contrario, las consecuencias son trágicas tanto a corto como a largo plazo para las madres, los niños y las parejas. Desde problemas de autoestima, trastornos del vínculo, conflictos de pareja, déficits en el desarrollo psicomotor infantil, dificultades de aprendizaje,... hasta desembocar en suicidio o en infanticidio. Según el Consejo General de la Psicología (COP, 2016) *"casi una cuarta parte de las muertes que ocurren entre las seis semanas y un año después del embarazo se deben a problemas psicopatológicos, siendo considerado el **suicidio como una de las principales causas de muerte materna** en este periodo. Por su parte, los casos de infanticidio, generalmente motivados por un deseo de evitar un mayor sufrimiento al bebé, suelen estar asociados a la presencia de una depresión grave o una psicosis puerperal"*.

Ser matrona implica crear tiempos y espacios donde las las mujeres se sientan escuchadas, no juzgadas. Favorecer vínculos sanos, placenteros, amorosos, creativos y respetuosos en la pluralidad de cada crianza.

*Leticia Pico de las Heras
Matrona de At. Primaria- Ávila*