

Psicología Perinatal



El cuidado de la salud
mental en una etapa de
vulnerabilidad



La maternidad no protege del sufrimiento psicológico

1

La maternidad, por sí misma, no implica bienestar o felicidad. La etapa perinatal es de especial vulnerabilidad emocional y pueden aparecer o agravarse síntomas de depresión, ansiedad o TOC, entre otros.



Una prioridad de salud pública

2

La salud mental perinatal afecta a la madre, al bebé, a la familia y al sistema sanitario y social. Intervenir a tiempo reduce sufrimiento y previene dificultades en el futuro, además de evitar costes sanitarios y sociales a largo plazo.



Los 1.000 primeros días de vida

3

El periodo que va desde la concepción hasta los dos primeros años de vida es esencial para abordar precozmente su salud física, emocional y psicológica, lo que repercute positivamente también en la salud mental de la madre.



La diada madre-bebé

4

La salud mental de la madre no se puede entender de forma aislada, ni el bienestar del bebé. La intervención perinatal debe ocuparse de los dos y del vínculo entre ambos, teniendo en cuenta el papel de la familia y el entorno.



La Psicología en los centros maternoinfantiles

5

Los y las profesionales de la Psicología Clínica deben estar presentes en los servicios de Obstetricia, Ginecología, Neonatología y Pediatría de los hospitales.



La falta de recursos

6

Solo algunos hospitales tienen programas de salud mental perinatal. Es necesario ampliarlos a todos, mejorar las ratios de profesionales y crear recursos intensivos para mujeres con trastorno mental grave, con unidades madre-bebé.



Prevención y detección precoz

7

No basta con intervenir cuando el sufrimiento ya es grave. Es necesario detectarlo antes, acompañar mejor y ofrecer distintos niveles de atención según las necesidades.



La salud mental perinatal desde la comunidad

8

Es necesario crear redes de apoyo comunitarias y espacios seguros para compartir miedos o dudas y, así, romper la soledad que acompaña a las mujeres durante la maternidad.



Otras maternidades y vulnerabilidades

9

No hay una única maternidad. La maternidad también es de colectivos como mujeres migrantes, mujeres solas, sin recursos, víctimas de violencia, con discapacidad intelectual o con problemas de acceso a recursos sanitarios y sociales.



Una mirada sin discriminación

10

Hay que saber apoyar sin controlar y cuidar sin infantilizar. En contextos de exclusión o discapacidad intelectual, debemos preguntarnos qué recursos necesitan las mujeres para maternar con seguridad, y no si pueden ser madres.



Amplía información

**Consulta en la web el documento de
transferencia de la Jornada
“Psicología Perinatal”, de
“Psicología que Transforma”.**

