



# Día Mundial de la Salud Mental Materna

[wmmhday.postpartum.net](http://wmmhday.postpartum.net)  
[#maternalMHmatters](https://twitter.com/maternalMHmatters)

El Consejo General de la Psicología se une a la campaña Internacional para declarar, el primer miércoles de mayo, como «Día Mundial de la Salud Mental Materna». Iniciativa que parte de numerosas organizaciones de países como Alemania, Austria, Australia, Argentina, Canadá, Estados Unidos, Francia, Malta, Nueva Zelanda, Nigeria, Reino Unido, Sudáfrica, Turquía y España, entre otros.

El día Mundial de la Salud Mental Materna, busca sensibilizar a la población mundial acerca de la importancia de la Salud Mental Materna y sus consecuencias para el bienestar social. Para ello es necesario mejorar los recursos destinados por gobiernos a la prevención, detección y tratamiento de los trastornos mentales durante el embarazo y el primer año tras el nacimiento, es decir prevenir los trastornos mentales perinatales. Es importante para cumplir con esta necesidad dotar a los servicios de Salud Mental públicos de profesionales de Psicología Perinatal para atender a nivel psicológico esta etapa de la vida tan crucial para un desarrollo psicológico sano y prevenir los trastornos mentales. El cuidado psicológico es tan importante como el cuidado físico, por lo que las madres necesitan también una atención psicológica durante el embarazo, parto y postparto.

Esta campaña surge para visibilizar esta problemática, para combatir el estigma social y para mejorar la detección y el tratamiento de la salud mental Perinatal, para lo que es necesario dotar de más recursos a la atención de la salud Mental Materno-infantil.

La prevalencia de es de 2/10, 2 de cada 10 mujeres van a desarrollar problemas de salud mental durante el embarazo y un año después del parto.

Otro dato significativo es el coste que supone no actuar sobre este problema de salud, que supone un coste 5 veces mayor a medio y largo plazo que si se atendiera preventivamente.

Es importante resaltar también que el 75% de los casos no se diagnostican, por lo tanto, tampoco se tratan.

La Salud Mental de las madres es necesaria para el desarrollo y crecimiento de los hijos e hijas. Las mujeres pueden experimentar niveles altos de ansiedad frente a los numerosos cambios vitales del embarazo y el posparto. Una de cada 5 mujeres va a padecer una Depresión Postparto. Además de otros trastornos como Ansiedad, Psicosis puerperal, Trastornos de la Alimentación, Tocofofobia, Trastornos de Éstres Postraumático, entre otros, pudiendo desencadenar en un suicidio y/o infanticidio.

El estrés y la enfermedad mental materna durante el embarazo, el parto y el postparto pueden afectar directamente al bebé impactando sobre su desarrollo físico, cognitivo y emocional, no solo en estas etapas tempranas, sino también a lo largo de toda su vida, ya que estas experiencias tempranas pueden condicionar un desarrollo sano de la personalidad. La atención y los cuidados hacia la salud mental de la madre es una necesidad para que las mamás y la familia puedan ampliar sus recursos y capacidades personales, adaptarse mejor a la nueva etapa y facilitar el vínculo con el bebé. Cuidar la Salud Mental de las madres es un apoyo no solo para las familias también supone mejorar la salud de la sociedad actual y futura.