



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 26

En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

Día Mundial de la salud mental materna

1 de Mayo

Inicias un gran viaje, donde ya no estás sola, alguien depende de ti para sobrevivir. Te estas enfrentando a una gran experiencia donde experimentas cambios y retos que por amor lograras superar, no es fácil, pero es una experiencia maravillosa que disfrutaras con la mejor compañía...



El Día de la Salud Mental Materna se celebra el primer Miércoles de Mayo, tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre los desafíos que enfrentan las madres en términos de Salud mental y promover la importancia de abordar estos problemas.



La salud a durante el embarazo es clave para que esta bella etapa en la vida de la mujer y la familia llegue al momento esperado de un nuevo integrante.



Las emociones negativas como el estrés, la ansiedad o la depresión pueden tener impactos negativos sobre el feto y generar problemas de conducta y emocionales en el futuro. Es por ello que se recomienda que la madre cuide su salud mental y busque ayuda profesional si es necesario. Además, la relación entre la madre y el feto también tiene un impacto importante en el desarrollo psicológico del niño.

Si la madre se siente emocionalmente conectada con su bebé, puede favorecer el vínculo afectivo y la comunicación futura entre ambos. En cambio, si la madre experimenta emociones negativas durante el embarazo, como el rechazo o la falta de interés hacia el bebé, esto puede tener consecuencias en el futuro desarrollo emocional y social del niño.



¡Pero pueden surgir situaciones que pone en riesgo tu salud física y Mental y sobremodo la de tu bebé!



El estrés durante el embarazo puede tener efectos significativos en el desarrollo del bebé. Las hormonas del estrés, como el cortisol, pueden cruzar la placenta y afectar el crecimiento fetal, reduciendo potencialmente el peso al nacer y aumentando el riesgo de parto prematuro, o trastornos del neurodesarrollo que podrán afectar el rendimiento cognitivo y comportamiento de tu hijo cuando curse la infancia o la adolescencia.



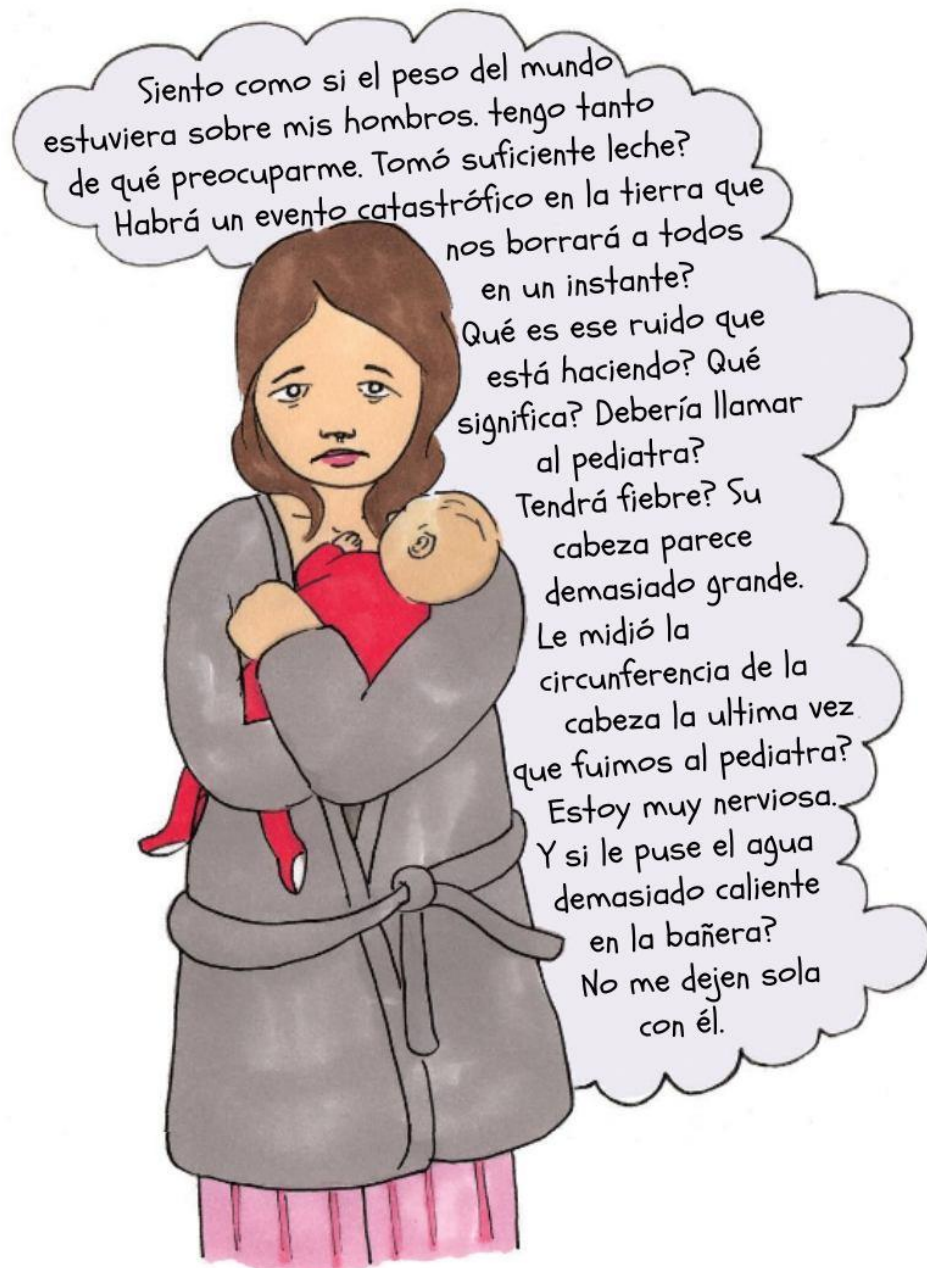
Para disminuir los síntomas emocionales la madre durante la gestación debe tener una rutina de vida como:



- Tener una alimentación saludable y balanceada.
- No consumir licor, ni fumar.
- Tomar solo las medicinas que prescriba el médico.
- Buscar grupos de madres por internet o de su entorno donde compartan experiencias.
- Realizar actividades que disfrute como caminar, leer un libro.
- Realizar técnicas de relajación, yoga, pilates.
- Estudiar sobre el embarazo, el parto y la maternidad .
- Realizar actividades de estimulación prenatal.



Y cuando mi bebé nace...





¿Cuáles son las señales de alarma?

La madre puede presentar emociones negativas en el posparto tales como, tristeza, irritabilidad, llanto, cansancio, ansiedad, frustración y en ocasiones rechazo al bebé.

La experta Gladys Flórez explicó algunas señales de alarma que se deben tener en cuenta, luego del nacimiento del bebé y que pueden indicar que la mamá necesita ayuda profesional de un psicólogo o terapeuta, por el bien de su salud mental.

- Sentir que no es posible disfrutar de esta nueva etapa.
- Sensación de que nada está bien.
- Sentir que no es buena mamá.
- Sentir angustia y tristeza todo el tiempo.
- Trastorno del sueño.
- Sentimiento de desesperanza.
- Depresión.



Fuente:

Sistema Integrado Digital



Al volvernos madres, asumimos la responsabilidad de cuidar de otro ser humano totalmente indefenso y eso puede ser agotador y abrumador.

La sociedad espera que estemos felices las 24 hs y que no nos quejemos de lo cansador y trabajoso que nos resulta el rol de cuidadoras.

No hay lugar para el desahogo y nos sentimos invisibles. De hecho, muchas veces somos nosotras mismas las que naturalizamos, minimizamos y hasta escondemos lo que nos pasa por miedo al juicio de quienes nos rodean.



Toda nueva mamá necesita a alguien con quien hablar de lo que está viviendo que realmente la escuche, valide sus sentimientos y le pueda hablar desde el amor y la empatía. Generalmente no necesitan una respuesta o una solución, simplemente desean ser escuchadas y entendidas.