

La salut mental de la dona durant el postpart

Com poden incidir emocionalment en la mare els factors hormonals i la responsabilitat davant la maternitat

Marina Beà. Psiquiatra.

Centre d'Atenció d'Adults de Salut Mental de Montjuïc (CSMAM). Sant Pere Claver - Fundació Sanitària.

Durant l'embaràs es produeixen en la dona modificacions afectives que es relacionen tant amb els canvis hormonals que està vivint de manera fisiològica com amb l'expectativa de la maternitat.

La dona, durant els mesos de la gestació, pot viure un conflicte d'interessos entre les necessitats i aspiracions individuals i la nova responsabilitat que suposa tenir un fill/a. Poden aparèixer també dubtes en relació a les pròpies capacitats per a la maternitat.

Totes aquestes circumstàncies generen un clima que predisposa en alguns casos a l'aparició de símptomes d'estrès, ansietat o inclús depressió. Aquests poden ser passatgers i de poca intensitat la majoria de les vegades, però també poden instaurar-se en una petita proporció de dones derivant en **situacions de risc que requereixen una intervenció especialitzada ràpida i pluridisciplinària** per les particularitats de l'etapa en la qual es produeixen.

La depressió postpart

Es parla de **depressió postpart** quan es produeixen quadres depressius que tenen lloc durant el període posterior a donar a llum, i que habitualment es produeixen entre els 3 i els 6 mesos després del part. La seva incidència es calcula que és entre el 10 i el 15% de les dones que tenen un fill/a, i és més freqüent en aquelles que tenen antecedents de trastorns de l'estat d'ànim i també absència de suport extern, entre d'altres factors de risc associats.

Per altra banda, s'ha pogut evidenciar que les dones que han patit un episodi depressiu postpart tenen més probabilitat de patir un episodi depressiu en algun moment posterior de la seva vida.

El quadre es caracteritza per tristesa amb idees d'incapacitat i de culpa, fatiga, alteracions en la ingesta i la son i sovint ideació suïcida. Ocasionalment, poden observar-se també idees d'agredir al nadó.

El baby blues

La depressió postpart ha de diferenciar-se del que es coneix com a **baby blues**, expressió emprada per a referir-se a l'alteració passatgera de l'estat d'ànim que es dona en un nombre molt elevat de dones entre les 4 i 6 setmanes posteriors al part. Aquestes alteracions, s'atribueixen a factors hormonals, a la percepció de la pròpia responsabilitat després de tenir un fill/a o a la pròpia tensió viscuda durant el part, i típicament remeten de forma espontània sense necessitat de tractament especialitzat.

La psicosis postpart

Un altre quadre d'extrema gravetat que pot donar-se en aquest període de temps és el que es coneix com a **psicosis postpart**, que es caracteritza per la presència de simptomatologia psicòtica (deliris i amb més freqüència idees d'autolesionar-se o d'agredir al nadó) en el context d'un estat d'ànim típicament deprimat. La seva incidència és menor, afectant aproximadament entre 1 i 2 de cada 1000 dones que tenen un infant. En el 50% dels casos hi ha hagut complicacions durant el part. La majoria de casos de psicosis postpart s'inicien en les 2-3 primeres setmanes després de donar a llum i les pacients solen presentar inicialment fatiga, insomni i inquietud. En un segon moment apareix la confusió, suspicàcia i la pèrdua de contacte amb la realitat, amb preocupacions irracionals i obsessives que freqüentment giren entorn a la salut i benestar del nadó.

Els quadres depressius i psicòtics postpart són d'extrema gravetat, tant pel risc que suposen per a la mare com pel potencial dany que es pot infligir en el nadó. Una mare deprimida és probable que estigui menys disponible emocionalment per al seu fill/a, i per tant tingui menys capacitat per a atendre les seves demandes i necessitats. Tenint en compte que en aquesta etapa el nadó és totalment dependent dels seus cuidadors/es, i es nodreix de l'intercanvi físic i emocional amb ells/es, aquesta circumstància pot trobar-se a la base d'un **augment del risc de seqüeles emocionals en el nounat**.

"En algunes ocasions poden aparèixer alteracions psicològiques importants degut a factors hormonals i la nova responsabilitat davant la maternitat"

Davant la sospita que s'estigui produint alguna de les situacions esmentades és important sol·licitar **atenció especialitzada** a través del metge de capçalera, pediatra, ginecòleg o llevadora, per tal de fer una avaluació ràpida per part dels serveis de salut mental i si cal iniciar el pertinent tractament.



Foto: freepic.diller

En relació al tractament, cal destacar la **Unitat de Psiquiatria Perinatal i de Recerca de Gènere** (UPPiRG) de l'Hospital Clínic de Barcelona, especialitzada en el diagnòstic i tractament dels trastorns psiquiàtrics associats a la maternitat, tant durant l'embaràs com durant el període puerperal. Aquesta unitat, que es va inaugurar al 2018, ofereix els següents serveis:

- Planificació de l'embaràs en dones en tractament psicofarmacològic o amb antecedent de trastorn psiquiàtric
- Consulta ràpida per a dones embarassades en tractament psicofarmacològic
- Pla individualitzat de tractament durant l'embaràs, el part i el postpart per a dones amb trastorn mental greu
- Tractament de patologia psiquiàtrica secundària a una interrupció de l'embaràs
- Tractament de la depressió postpart i dels trastorns del vincle amb el recent nascut
- Assessorament a professionals que ho sol·licitin

Com a conclusió, **durant el període perinatal es poden produir en algunes ocasions alteracions psicològiques importants** que no només poden ser d'extrema gravetat per a la mare, si no també per al seu fill/a, evidenciant la necessitat d'oferir un tractament adequat per a ambdós membres de la família i d'incidir en el vincle mare-nadó.

Enllaços d'interès

- La Càpsula: **Tenir un fill després dels 35 anys**
- La Càpsula: **Les emocions de la dona embarassada**
- La Càpsula: **El vincle emocional: primers moments de vida**
- La Càpsula: **L'arribada d'un nadó**
- Visita el web del **CSMAM – Sant Pere Claver**
- Visita el web de la **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**
- Llegir més articles a **La càpsules**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org