

## MÉS ENLLÀ DE LA DEPRESSIÓ POSTPART



Quan parlem de depressió en el període perinatal fàcilment podem pensar en la depressió postpart, tan divulgada o potser viscuda per alguna mare del nostre entorn. No obstant, el període perinatal comprèn molt més que l'etapa posterior al part, incloent tot el període des que una dona decideix convertir-se en mare fins al primer any de criança.

Malgrat la importància de la salut mental perinatal en el benestar emocional de les dones especialment, però també en el conjunt familiar i en el nostre sistema social, actualment segueix sent la gran oblidada dintre del camp de la salut general. És gràcies a l'esforç d'entitats, professionals i valenties individuals que s'està contribuint a fer més visible una realitat que amaga dades tan significatives com que la prevalença dels símptomes o trastorns depressius durant l'embaràs és del 8% al 51%, que 2 de cada 10 dones presentarà un problema de salut mental durant l'embaràs i el primer any després del part i potser pitjor encara, més del 75% d'aquestes dones no seran diagnosticades ni rebran l'atenció ni el tractament adequats.

Des del Grup de Treball de Psicologia Perinatal del COPC treballem per posar de relleu la necessitat de vetllar i acompanyar de forma professional l'esfera emocional de les dones i/o les seves parelles, durant les etapes de l'embaràs, part i postpart, així com altres processos que inclouen el desig de maternitat, la infertilitat o el dol gestacional. Totes elles són situacions que poden comportar una gran vulnerabilitat i en alguns casos, patiment, el qual, si no és abordat adequadament, pot donar lloc, entre d'altres, a síndromes depressius amb diferents implicacions en la salut física i psíquica tant de la dona com del nadó. Per mencionar-ne alguns, hi ha estudis que han demostrat l'associació entre la depressió materna, el desenvolupament fetal i els resultats obstètrics (Jarde et al. 2016), entre depressió materna i el desenvolupament neonatal (Goodman et al. 2011). D'altra banda, sabem també que la lactància materna és beneficiosa per a tots els nadons però que, especialment, té un paper protector en aquells nadons de mares amb trastorn depressiu. En un estudi de l'any 2004 van observar que els nens i nenes de mares deprimides que eren alletats tenien patrons EEG similars als de les mares no deprimides, a diferència dels nens i nenes de mares deprimides que eren alimentats amb biberó, doncs aquestes últimes mostraven una asimetria frontal-dreta (Jones, NA, McFall, BA and Diego MA, 2004). Altres situacions com la infertilitat i els processos associats també poden ser l'entrada en un profund dol instintiu que pot desorientar i confondre a la persona, provocant un immens malestar o fins i tot ruptures de parella, desintegrant projectes de vida, sense saber a què atribuir-ho, arribant a viure-ho com una experiència veritablement traumàtica.

Tanmateix l'entorn, les xarxes i els grups d'acompanyament que actuen com a fonts de suport i informació per a moltes mares durant aquesta etapa, han quedat inhabilitades en el context actual de la pandèmia deguda a la COVID-19, incrementant el seu sentiment de soledat. I tot i que hi ha grans esforços per a continuar acompanyant i compartint des de la distància amb les alternatives tecnològiques de les que es disposa, molts grups de preparació al part han desaparegut; en alguns casos la parella no pot estar present ni en les visites de seguiment ni en el part; augmenten les situacions de violència obstètrica a causa de la radicalització dels protocols d'atenció al part; no hi ha grups de lactància o de criança ni es poden fer altres activitats on compartir la vivència de la maternitat... I al mateix temps que es produeix la pèrdua del contacte social per la por al contagi i incrementa el risc de patir malestar emocional, es redueixen les visites de control de l'embaràs o de seguiment en el postpart que permetrien detectar els casos de depressió de forma precoç. Aquesta situació està comportant que les xifres de quadres depressius en mares recents i futures durant la pandèmia s'hagin triplicat, segons un estudi realitzat per la Universitat d'Alberta a Canadà.

Aquests són alguns dels motius pels que avui, dia 5 d'octubre de 2020 i coincidint amb la celebració del Dia Europeu de la Depressió, reivindicuem la visibilització i l'atenció professional d'aquest fenomen en totes les persones i en totes les etapes de la vida, incloent la perinatal.

## **Grup de Treball de Psicologia Perinatal**

### **Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya**

—

Benett, HA, Einarson, A, Taddio, A, Koren, G, Einarson, T. (2004) Prevalence of Depression during Pregnancy: Systematic Review. *Obstetrics & Gynecology*: Volume 103 - Issue 4 - p 698-709 (698-709)

Davenport, MH, Meyer, S, Meah VL, Strynadka, MC, Khurana, R. (2020). Moms are not OK: COVID-19 and Maternal Health. *Front. Glob. Womens Health*, 19 June.

Goodman SH, Rouse MH, Long Q, Ji S, Brand SR. (2011) Deconstructing antenatal depression: What is it that matters for neonatal behavioral functioning? *Infant Mental Health Journal*. May;32(3):339-361. doi: 10.1002/imhj.20300. PMID: 28520144.

Jarde A, Morais M, Kingston D, Giallo R, MacQueen GM, Giglia L, Beyene J, Wang Y, McDonald SD. (2016) Neonatal Outcomes in Women With Untreated Antenatal Depression Compared With Women Without Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. Aug 1;73(8):826-37. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0934. PMID: 27276520.

Jones, NA, McFall, BA and Diego MA. (2004). Patterns of brain electrical activity in infants of depressed mothers who breastfeed and bottle feed: the mediating role of infant temperament. *Biological Psychology* 67 (103-124).