

Ansia e depressione in gravidanza: “Parlane con il tuo medico”

Pubblicato: Martedì 9 Ottobre 2018



“Diventare mamma: una grande sfida”. È questo il tema su cui si confrontano esperti riuniti dall’ATS dell’Insubria attorno al **Tavolo tecnico sul tema della Depressione Perinatale**.

L’obiettivo è quello di coordinare gli **interventi di prevenzione, diagnosi precoce e di aiuto rivolti alle neo mamme**. Il gruppo di lavoro coinvolge referenti dei Punti Nascita e del Dipartimento di Salute Mentale delle ASST, oltre ai Medici di Medicina Generale, ai Pediatri di Famiglia ed ai Consultori familiari presenti sul territorio di ATS Insubria.

La letteratura scientifica sottolinea come il periodo perinatale, che si estende **dalla gravidanza fino al primo anno di vita del neonato**, presenti una frequenza significativa di **disturbi psicologici**, in particolar modo disturbi depressivi e ansiosi. Si stima che sino a circa il **10% delle donne in gravidanza e sino al 13% delle neo mamme** durante i primi tre mesi del puerperio, possano soffrire di disturbi depressivi minori, che fortunatamente **solo nel 3-5% dei casi divengono disturbi depressivi importanti**.

Tuttavia, se non affrontati, tali sintomi presentano un rischio significativo di cronicità e possono avere conseguenze importanti sia per la madre che per il bambino e l’intera famiglia.

Diventare mamma: un grande sfida

A volte, ci si sente affaticate,
preoccupate e a disagio.
Sono sentimenti frequenti:
condividili!



*La maternità può essere
una meravigliosa avventura!*

La **gravidanza** rappresenta per la donna un periodo di profondi **cambiamenti** fisici e anche psicologici.

Molte donne, anche dopo la nascita del bambino, provano **sentimenti contrastanti** di felicità, paura o ansia e per questo, a volte, si sentono in colpa o inadeguate: queste **emozioni** sono **molto comuni** e **viverle meglio è possibile**.

Parlame direttamente con gli operatori che seguono la gravidanza, il medico di fiducia, il pediatra o rivolgersi al Consultorio Familiare è il **primo passo** per ritrovare il **benessere**.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

www.ats-insubria.it

Tutti gli attori della rete dei servizi, che hanno partecipato alle attività proposte dal Tavolo e che, in ambiti diversi, accompagnano le future mamme durante la gravidanza, il parto e il puerperio, hanno condiviso la redazione di un **manifesto** che invita la neomamma e i suoi familiari a riconoscere e ad affrontare i possibili disagi legati a questa delicata fase della vita delle donne.

Il manifesto recita: “La gravidanza rappresenta per la donna un periodo di profondi cambiamenti fisici e

psicologici. Molte donne anche dopo la nascita del bambino provano sentimenti contrastanti di felicità, paura o ansia e per questo, a volte, si sentono in colpa o inadeguate: queste emozioni sono molto comuni e stare meglio è possibile. Parlarne direttamente con gli operatori che seguono la gravidanza, il medico di fiducia, il pediatra o rivolgersi al Consultorio Familiare è il primo passo per ritrovare il benessere”.

Il manifesto, **a partire dal 10 ottobre 2018, in occasione della X Giornata della Salute Mentale**, verrà affisso nei luoghi maggiormente frequentati da mamme e neomamme: Punti Nascita ASST, ambulatori ostetrici e Consultori.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it