

## SALUTE MENTALE PERINATALE

# Dall'Oms una nuova guida per l'integrazione della salute mentale perinatale nei servizi di salute materna e infantile

La gravidanza, il parto e la prima genitorialità possono essere stressanti perché possono cambiare l'identità e la salute fisica delle donne e dei loro partner e la loro situazione economica. Di conseguenza, le donne possono subire un periodo di cattiva salute mentale o assistere a un peggioramento delle precedenti condizioni di salute mentale.



L'ANSIA PERINATALE e la depressione nel periodo perinatale sono comuni, possono colpire 1 donna su 10 nei paesi ad alto reddito e una su cinque nei paesi a basso e medio reddito. Quasi 1 donna su 5 sperimenterà una condizione di salute mentale durante la gravidanza o nell'anno successivo al parto. Le donne che hanno già problemi di salute mentale possono scoprire che i loro sintomi peggiorano durante il periodo perinatale. Altre potrebbero sperimentare una cattiva salute mentale per la prima volta durante questo periodo. Tra le donne con condizioni di salute mentale perinatale, il 20% sperimenterà pensieri suicidi o intraprenderà atti di autolesionismo.

Ignorare la salute mentale non solo mette a rischio la salute e il benessere generale delle donne, ma ha anche un impatto sullo sviluppo fisico ed emotivo dei bambini.

A partire da queste premesse l'Oms ha lanciato nuove linee guida per l'integrazione della salute mentale perinatale (Pmh) nei servizi di salute materna e infantile (Mch).

**L'IMPORTANZA DELLO SCREENING**, della diagnosi e della gestione delle condizioni Pmh nei servizi di salute materna e infantile è già stata evidenziata nel *Nurturing Care Framework*, nelle raccomandazioni dell'Oms sull'assistenza materna e neonatale per un'esperienza postnatale positiva e nelle linee guida dell'Oms sul miglioramento dello sviluppo della prima infanzia.

La nuova guida dell'Oms fornisce quindi le migliori informazioni disponibili volte a supportare



i fornitori di servizi di salute materna e infantile nell'identificazione dei sintomi dei problemi di salute mentale e nel rispondere in modo adattato al loro contesto locale e culturale.

**I RISCHI.** Il peggioramento della salute mentale di una donna durante il periodo perinatale può influire sul suo benessere e su quello del neonato e famiglia, sottolinea l'Oms. Una cattiva

salute mentale è associata a maggiori rischi di complicanze ostetriche (ad es., pre-eclampsia, emorragia, parto prematuro e natimortalità) e suicidio. Inoltre, le donne potrebbero essere meno propense a partecipare a controlli prenatali e postnatali. Non solo, la condizione di salute mentale non curata di una donna può portare a un parto con esiti scadenti, come il basso peso del bambino e maggiori rischi di malattie fisiche e difficoltà emotive e comportamentali nell'infanzia. I neonati possono anche essere maggiormente a rischio di difficoltà nell'alimentazione e nel legame con i genitori.

## SINTOMI COMUNI E SPECIFICI

La cattiva salute mentale durante il periodo perinatale può presentarsi in molti modi.

I sintomi possono essere generali: sentirsi triste, piangere facilmente o più del solito non trovando piacere in esperienze o attività che una volta erano state apprezzate, mancanza di energia o tendenza a preoccuparsi o "pensare troppo". Dormire e mangiare troppo o poco. E ancora, ridotta concentrazione, difficoltà nel prendere decisioni, sentimenti di colpa o disperazione, sentirsi inu-



Link alla guida dell'Oms



La condizione di salute mentale non curata di una donna può portare a un parto con esiti scadenti, come il basso peso del bambino e maggiori rischi di malattie fisiche e difficoltà emotive e comportamentali nell'infanzia

tile, pensando che qualcosa di brutto stia per accadere o che il futuro sia senza speranza, pensieri di autolesionismo o suicidio, oltre a dolori muscolari non specifici e altri sintomi fisici, sentirsi turbati da ricordi o sogni di brutte esperienze. Alcuni sintomi possono essere più specifici: incapacità a smettere di preoccuparsi per il bambino, sentirsi incapaci o riluttanti a prendersi cura del bambino, avere pensieri negativi sul bambino. Nei casi più gravi, le donne possono sperimentare allucinazioni o psicosi.

Distinguere le preoccupazioni quotidiane da quelle mentali clinicamente significative può essere difficile, in particolare durante il periodo perinatale. A una donna bisognerebbe quindi chiedere quanto siano gravi i sintomi, da quanto tempo sono presenti e fino a che punto influenzano la sua capacità di gestire la propria vita quotidiana. Donne con questi sintomi richiedono interventi più intensi da parte degli operatori.

**L'APPROCCIO DA SEGUIRE.** La guida dell'Oms fornisce un approccio basato sull'evidenza per pianificare l'integrazione dell'assistenza sanitaria mentale perinatale nei servizi Mch e valutarne l'impatto. Un'integrazione efficace richiede, ad esempio, un nucleo centrale responsabile della supervisione dell'integrazione, un'analisi della situazione e una valutazione dei bisogni per identificare un pacchetto fattibile di interventi che soddisfino i bisogni delle donne durante il periodo perinatale e un'adeguata formazione e supervisione della forza lavoro per fornire servizi.

I servizi Mch durante il periodo perinatale, sottolinea l'Oms, "rappresentano un'opportunità unica per sostenere le donne in un ambiente rispettoso e privo di stigma, portando a una maggiore partecipazione e un migliore coinvolgimento nella cura delle donne e dei loro bambini e a un maggiore benessere e avanzamento della società".