

La lactancia y el humor de la madre

La lactancia puede mejorar **la salud mental** de las madres



1 DE 5

Aproximadamente **1 de cada 5 mujeres** sufrirán de problemas mentales perinatales durante el embarazo y el primer año después del parto



Dos tercios de las depresiones perinatales **empiezan antes del nacimiento**



Las enfermedades mentales son una de las principales causas subyacentes evitables de **muerte relacionada con el embarazo**

Entre las afecciones se encuentran la depresión prenatal postnatal, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático, la psicosis postparto, el trastorno bipolar y el TOC

Efectos potenciales de mala salud mental materna



Periodo prenatal

- Tiempo para el parto
- Tipo de parto
- Intervenciones
- Tamaño del bebé
- Trauma en el nacimiento



Recuperación postparto

- Problemas con la lactancia
- Problemas de vínculo
- Relaciones de pareja



Desarrollo del Bebé

- Retraso cognitivo
- Problemas de crecimiento
- Problemas de comportamiento en el niño

La lactancia protege la salud mental

Un estudio con 10,000 mujeres que planeaban amamantar y amamantaron, tenían alrededor de un **50% menos de probabilidades de deprimirse** que las que no lo habían planeado y no amamantaron.

La lactancia materna exclusiva reduce **el riesgo de depresión**, mejora la calidad y cantidad del **sueño** y reduce la respuesta al **estrés**.



La **Prolactina** (hormona productora de leche) promueve el bienestar y la calma.

La **Oxitocina** fomenta el sentimiento de vínculo y relajación.



La lactancia materna promueve la capacidad de respuesta de la mujer

Las investigaciones muestran que las madres deprimidas que tocaban y tenían contacto visual con sus bebés tenían más probabilidades de conectar con ellos que las madres que no amamantaban.