

# Allattamento e umore materno

L'allattamento al seno può giovare alla **salute mentale** delle madri



1 su 5

Circa 1 donna su 5 soffrirà di problemi di salute mentale perinatale durante la gravidanza e nel primo anno dopo la nascita.



Due terzi dei casi di depressione perinatale iniziano prima della nascita.



Le condizioni di salute mentale sono una delle principali cause preesistenti prevenibili di morte legate alla gravidanza.

Le condizioni includono la depressione prenatale e postnatale, ansia, disturbo post-traumatico da stress, psicosi post-partum, bipolarismo e disturbo ossessivo compulsivo.

### Potenziati effetti della cattiva salute **mentale materna**



#### Periodo prenatale

- Tempi del parto
- Tipo di parto
- Interventi
- Dimensione del bambino
- Trauma da parto vissuto



#### Ripresa dopo il parto

- Problemi di lattazione
- Problemi con l'attaccamento
- Relazioni con il partner



#### Sviluppo del bambino

- Ritardi cognitivi
- Problemi di crescita
- Problemi comportamentali nel bambino

### L'allattamento protegge l'umore materno

Uno studio su 10.000 madri che hanno programmato l'allattamento al seno e hanno continuato ad allattare, mostra che avevano circa il **50% in meno di probabilità di diventare depresse** rispetto alle madri che non lo avevano programmato e che non hanno allattato.



L'allattamento esclusivo al seno ha dimostrato di **abbassare il rischio di depressione**, migliorare la **qualità del sonno**, la quantità e la riduzione della reazione allo **stress**.

**La prolattina** (ormone che produce il latte) favorisce il benessere e la calma.

**L'ossitocina** facilita le sensazioni di attaccamento e rilassamento.



### L'allattamento al seno promuove la risposta materna

La ricerca ha dimostrato che le madri depresse che toccavano, guardavano e avevano un contatto visivo con i loro bambini avevano più probabilità di connettersi con i loro bambini rispetto alle madri che non allattavano al seno.