

## ***Mindfulness* per millorar el benestar de les dones embarassades i els seus nadons**

- ***L'Hospital del Mar ha format a llevadores per poder oferir aquesta tècnica de reducció d'estrès a les gestants. És el primer centre de l'Estat que posa en marxa un programa d'aquest tipus, que ha assolit bons resultats a altres països com Anglaterra, Canadà i Austràlia***
- ***Els trastorns mentals durant l'embaràs i el postpart presenten una elevada prevalença. El mindfulness o atenció plena, és una alternativa vàlida per ajudar les dones embarassades en un moment en el qual no es poden prescriure molts fàrmacs per evitar afectar el nadó***
- ***Està demostrat que aquesta tècnica té efectes beneficiosos, no només reduint l'estrès, l'ansietat i la depressió, sinó que també en la reducció de patologia obstètrica, reduint en un 29% el nombre de nadons amb baix pes en néixer i en un 26% complicacions com la incidència de la preeclàmpsia***

**Barcelona, 6 de juny de 2023.** – L'Hospital del Mar és el primer centre de l'Estat que ofereix un **programa de *mindfulness* per a les dones embarassades** que porten a terme el seu seguiment al centre i als centres d'atenció primària vinculats (PASSIR). Durant els primers mesos del 2023, el Servei d'Obstetrícia i Ginecologia ha format en aquesta tècnica a nou llevadores, que ja han començat a fer servir els principis d'aquesta pràctica basada en l'atenció plena i conscient al moment present per ajudar a les dones gestants a millorar el seu benestar emocional i mental. L'objectiu general és dotar als i a les professionals d'eines per poder millorar el benestar de la mare, l'atenció al nadó i les relacions interpersonals de manera simultània, mitjançant un entrenament de consciència plena o *mindfulness*.

El *mindfulness* s'ofereix tant a les consultes individuals com als tallers grupals de ioga, de preparació al naixement i de postpart per a embarassades que ja es porten a terme tant a l'hospital com als diferents centres d'atenció primària de la seva àrea d'influència. I durant la tardor s'iniciaran tallers centrats en aquesta tècnica. Per fer-ho, s'ha comptat amb la col·laboració de formadors especialitzats, a través de classes de formació i tallers pràctics, així com l'assistència a tallers amb dones embarassades, seguint un programa d'intervenció psico-educativa de reducció d'estrès mitjançant la pràctica del *mindfulness* creat a la facultat de Medicina de la Universitat de Massachussets, als Estats Units. La formació ha anat a càrrec de la instructora de *mindfulness* especialitzada en embaràs i primera criança, Teresa Oller.

### **Beneficis del *mindfulness***

***"L'embaràs és un moment vital, de molts canvis, en què les dones poden sentir malestars com pors o estrès, i un increment de trastorns com l'ansietat i la depressió. A més, és un període en el qual cal fer especial atenció amb la presa de fàrmacs o fitoteràpia. El mindfulness se'ns presenta com una intervenció segura i eficaç en aquest moment"***, explica Georgina Picas, llevadora i cap de l'atenció a la salut sexual i reproductiva del PASSIR del Servei d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Hospital del Mar. En aquest context, una tècnica com el *mindfulness* pot resultar d'utilitat a la seva **salut mental perinatal** a les dones embarassades, com ja s'ha demostrat a diverses experiències internacionals, amb bons resultats en països com Anglaterra, Canadà i Austràlia. ***"Hi ha evidència científica que demostra els seus beneficis a la reducció de l'estrès, fet que comporta una millora de salut de la mare i també de la seva criatura"***, afegeix.

Els **trastorns mentals durant l'embaràs** i el postpart tenen una elevada prevalença. A Catalunya, gairebé una de cada cinc dones veu afectada la seva salut mental en aquest moment de la seva vida. Els trastorns més habituals són la depressió i l'ansietat, fet que pot afectar la

### *Nota de premsa*

seva salut física, provocant preeclàmpsia o altres patologies, i la del nadó, amb més prematuritat i baix pes en néixer. També pot afectar el neurodesenvolupament dels infants després del part. Dades d'estudis recents indiquen que en aquests casos, la pràctica del *mindfulness* pot resultar positiva, **reduint en un 29% el nombre de nadons nascuts amb baix pes** i en un 26% la incidència de complicacions com la preeclàmpsia o la mort perinatal.

Per aquests motius, dotar a les llevadores de l'Hospital del Mar d'aquest tipus d'eines ***"ajudarà al benestar de les dones embarassades, l'atenció al nadó i les relacions interpersonals de manera simultània mitjançant l'entrenament en aquesta tècnica de consciència plena"***, explica el Dr. Antoni Payà, cap del Servei d'Obstetrícia i Ginecologia. En aquest sentit, la llevadora coordinadora del servei, María Mamblona, apunta que ***"estem segurs que la implementació d'aquest programa tindrà un efecte positiu en la vivència del part i el postpart. Serà molt interessant poder estudiar l'impacte de l'entrenament amb mindfulness en el puerperi, l'etapa més vulnerable per a la dona durant la maternitat"***.

A banda del *mindfulness*, les dones que segueixen el seu embaràs a l'Hospital del Mar, també tenen a la seva disposició altres activitats destinades a millorar el seu estat físic i mental, com són tallers de ioga i d'exercici físic adaptat a embarassades.

### **Més informació**

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.