

## DEPRESIÓN POSPARTO

# ¿Te sientes triste con el nacimiento de tu bebé?

Cerca del 15 por ciento de las madres que acaban de dar a luz en el mundo sufren una depresión severa que les impide disfrutar de su maternidad. Conoce cómo abordarla.

M<sup>o</sup> Jesús Recuenco Hita  
Psicóloga ISEP Clínic



**T**ras el nacimiento del hijo, una madre puede sufrir una depresión. A veces, puede tener una explicación sencilla, bien porque el hijo no ha sido deseado o porque se han producido unas consecuencias negativas tras su nacimiento (problemas físicos en el bebé). Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones la depresión parece no tener sentido: "Deseaba tanto tener este hijo y ahora que lo tengo me siento completamente desdichada", "¿Qué me está pasando?", "El parto fue magnífico, mucho mejor de lo que esperaba, y todo el mundo se portó maravillosamente conmigo", "Tenía miedo que el bebé tuviera algún defecto al nacer, pero es perfecto", "Entonces, ¿por qué no lo estoy disfrutando? Quizás no valgo para ser madre".

Las mujeres que pasan por esta situación no son unas desagradecidas, frías, insensibles, egoístas o unas malas madres, sino que están experimentando una de las complicaciones más frecuentes del parto, un trastorno que todavía sufre en silencio un gran número de mujeres.

## Las causas

Todavía, no se sabe con exactitud por qué algunas mujeres desarrollan lo que muchos autores denominan "la melancolía de la maternidad". Es probable que no exista una causa única, sino diferentes tipos de factores que pueden actuar conjuntamente. Los niveles de hormonas cambian durante el embarazo e inmediatamente después del parto y esto puede producir cambios químicos en el cerebro que juegan un papel clave para causar la depresión.

## Factores de riesgo

A pesar de que cualquier mujer puede desarrollar una depresión posparto sin causas aparentes sí que existen ciertos factores de riesgo como:

- Alguna historia previa de depresión (especialmente de depresión pos parto).
- Falta de apoyo por parte de la pareja.

## Al menor síntoma de depresión acude a tu médico, él te ayudará a controlarla y superarla

- Un bebé prematuro o con cualquier tipo de enfermedad.
- Que la nueva madre hubiera perdido a su madre cuando era niña.
- Una acumulación de acontecimientos vitales adversos, como el fallecimiento de un ser querido, la pérdida del empleo de la paciente o de su pareja, problemas económicos, problemas de vivienda.

## Atención a los síntomas

- **Tristeza:** es el síntoma más frecuente. Estás baja de ánimo, desdichada e infeliz, llorosa, especialmente en determinados momentos.
- **Irritabilidad:** te muestras irritable y agitada con tu pareja, con la familia e incluso con tus hijos y el recién nacido. Sientes una cierta desorganización en tus pensamientos y algo de incapacidad en cuanto a tus tareas.
- **Fatiga:** te notas agotada, abrumada y fatigada para realizar tus primeras tareas de madre. Te sientes incapaz e inútil.
- **Insomnio:** te cuesta conciliar el sueño.



Uno de los principales síntomas es la tristeza.

- **Pérdida de apetito:** las madres con depresión posparto, normalmente, no tienen ni tiempo ni ganas de comer, lo que puede llevarlas a sentirse malhumoradas y cansadas. Otras madres lo hacen al revés. Comen en exceso para aliviar el malestar psicológico.
- **Ansiedad:** sientes miedo de quedarte sola con su bebé, a no poder cuidarle, a que se enferme. Te sientes culpable por no estar lo suficientemente "enamorado" de tu bebé como deberías; lo quieres pero no puedes con él porque no te sientes lo suficientemente animada y fuerte.
- **Desinterés por el sexo:** lo que antes era un placer, ahora se convierte en algo aburrido. Rechazas cualquier contacto sexual, lo cual puede generar tensión en la pareja.
- **Agobio:** tienes la sensación de no tener tiempo para nada. Te cuesta establecer nuevas rutinas frente al bebé y a la nueva situación que vives. ■

## Cómo prevenir y hacerle frente

- 1 No pretendas ser una supermujer y una madre perfecta. Los recién nacidos exigen dedicación casi exclusiva. Reduce tus compromisos en lo posible.
- 2 Si debes realizar algún gran cambio, espera unos meses tras el parto. No te agobies. No se puede hacer todo a la vez. Cada cosa en su momento.
- 3 Acércate a otras parejas que también estén esperando un hijo o que lo hayan tenido recientemente. El intercambio de experiencias e informaciones siempre es positivo. Siempre es bueno disponer de algún amigo a quien acudir en caso de necesidad.
- 4 Acude a las clases preparto. Es muy importante para ti y tu pareja. La información os dará más seguridad.
- 5 Si alguna vez has sufrido una depresión coméntalo a tu médico. Hay que estar atento a cualquier signo de recurrencia.
- 6 Aprovecha cualquier ocasión para descansar. Comparte, en lo posible, las tareas domésticas y el cuidado del bebé con tu marido y con otras personas de la familia.
- 7 No te abandones después del parto. Aliméntate bien, con prioridad a la leche, los cereales, las frutas, los vegetales, zumos... Necesitarás de un gran aporte vitamínico en esta fase. Busca un poco de tiempo para leer, tumbarte, hablar con una amiga, bañarte con tranquilidad o caminar.
- 8 Encuentra tiempo para estar con tu pareja. Pídele a alguien que se quede con el bebé para que vosotros podáis salir a cenar o ir al cine. Es importante que estéis unidos y que no todo gire en torno al bebé.
- 9 No seas muy crítica y exigente contigo misma ni con tu pareja. Evita discusiones y situaciones que provoquen irritabilidad y demasiado cansancio.
- 10 No dudes en pedir ayuda cuando la necesites. Recurre al médico cuantas veces sean necesarias.