

LA DEPRESIÓN PUERPERAL

Algunas mujeres, a los pocos días del parto pueden tener una sensación de tristeza, desánimo e inseguridad que suele durar algunas horas o pocos días y luego desaparece. Esto es normal, pero si no es así y la situación empeora se puede tener una “depresión puerperal”, que debe ser tratada adecuadamente por un especialista.

POR FAVOR, LEA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN, y si tiene cualquier duda no deje de consultar con su médico o matrona:

La depresión puerperal es el desarrollo de una tristeza muy grande en la madre tras el nacimiento de su hijo. A veces, esta depresión puede tener una fácil explicación, bien porque el hijo no ha sido deseado o por la presencia de alguna enfermedad. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones la depresión parece no tener sentido y puede desarrollarse aún cuando el amor por el recién nacido sea intenso.

Afecta alrededor del 13% de las mujeres y suele aparecer en el primer mes tras el parto. Si no se trata adecuadamente, puede durar meses e incluso años. Las manifestaciones son las de una depresión clásica: tristeza la mayor parte del día, irritabilidad, fatiga, insomnio o sueño excesivo, disminución de la actividad, ausencia de intereses o hobbies, indiferencia, ataques de llanto, preocupación, dificultades sociales, trastornos del apetito, dificultades para concentrarse y recordar, descenso del interés sexual, susceptibilidad a la enfermedad, sentimientos de desesperanza, abandono del cuidado personal, pensamiento de suicidio.

En el tercer o cuarto día tras el parto algunas mujeres se sienten un poco llorosas, desanimadas e inseguras y esta situación dura de unas horas a un par de días y pronto desaparece. También se sienten cansadas y un poco desorganizadas cuando regresan a casa del hospital, pero generalmente controlan perfectamente la situación cuando pasa más o menos una semana: esto es normal. Sin embargo, para las madres con una depresión posparto las cosas empeoran día tras día.

Sabemos que entre los factores de riesgo para tener depresión puerperal están:

- Haber tenido depresión anteriormente (especialmente si fue en el posparto).
- Falta de apoyo por parte de la pareja.
- Tener un bebé prematuro o con cualquier tipo de enfermedad.
- El que la nueva madre hubiera perdido a su madre cuando era niña.
- Algunos sucesos adversos como el fallecimiento de un ser querido, la pérdida de empleo de la mujer o su pareja, problemas económicos, de vivienda etc.

Sin embargo, una mujer puede sufrir una depresión posparto sin que se vea ninguna razón clara para la misma. Muchas madres deprimidas no son conscientes de que tienen una enfermedad y avergüenzan de admitir como les ha afectado su maternidad.

Una vez que se sospecha este trastorno, hay que animar a la mujer a que exprese a sus familiares y a su médico como se siente tras el parto de su hijo. Si se siente triste, desgraciada, incompetente, asustada y desinteresada por el bebé, debe aceptarse esto con una actitud comprensiva, no de alarma y reproches; hay que convencerla de que no es una madre caprichosa, extravagante o una mala madre y que muchas personas han padecido y padecen la misma enfermedad.

Consejos para intentar prevenir esta enfermedad

En el embarazo:

- No intente ser una supermujer. Tener un hijo puede exigir dedicación exclusiva, así que durante el embarazo intente reducir sus compromisos y descansar bien.
- No se mude de casa en el embarazo o hasta que su hijo no tenga seis meses.
- Relaciónese con otras parejas con hijos. Esto le posibilitará el disponer de alguien que pueda cuidar a su hijo cuando lo precise.
- Busque algún amigo o familiar en quien pueda confiar, en caso de necesidad.
- Vaya a las clases preparto y lleve a su pareja consigo.
- Aliméntese bien: ensaladas, vegetales frescos, fruta, zumos naturales, leche y cereales. Son alimentos adecuados y que además no necesitan de mucha cocina.

Una vez que el bebé haya nacido:

- Aproveche cualquier oportunidad para descansar y que su pareja cuide y alimente al bebé, utilizando incluso su propia leche extraída con anterioridad.
- Encuentre tiempo para disfrutar con su pareja. Intente conseguir una niñera y salgan juntos a cenar, al cine o a ver unos amigos.
- Intente intimar con su pareja aunque todavía no desee tener relaciones sexuales completas: un beso, un abrazo, o un mimo puede ser bastante reconfortable.
- No sea crítica consigo misma ni con su pareja. La vida se hace dura en estos momentos y el cansancio y la irritabilidad de ambos puede dificultar la relación.
- No tema pedir ayuda cuando la necesite. Aunque su médico es quien debe realizar el diagnóstico, lo que usted haya aprendido en las clases preparto y en folletos informativos como éste, puede orientarle sobre cuando pedir ayuda.