



Servicio de Obstetricia y Ginecología

 Hospital General Universitario
Gregorio Marañón



Tener un bebé supone una experiencia única y a la vez, abrumadora. La mayor parte de las madres se sienten no sólo alegres, sino también tristes, ansiosas y asustadas tras el nacimiento del bebé.

Muchas madres, sienten estos síntomas de forma leve, lo que llamamos “baby blues”, que suelen desaparecer a las dos semanas y que tiene que ver con el ajuste necesario ante la maternidad. Sin embargo, en 1 de cada 10 madres, puede llegar a “depresión postparto” que a menudo requiere tratamiento. La depresión postparto, aunque en menor medida, puede afectar también a la pareja.

Este folleto pretende ayudar a:

- Informar sobre la depresión postparto para facilitar su identificación
- Orientar en la búsqueda de ayuda

BABY BLUES

8 de cada 10 madres se sienten solas y vulnerables después de dar a luz. El *Baby Blues* es un trastorno leve y de corta duración, muy influido por los cambios hormonales abruptos. Se manifiesta con oscilaciones del ánimo a lo largo del día, deseos de llorar, nerviosismo, irritabilidad y dificultades para concentrarse. Estos síntomas suelen ser más intensos alrededor del 4º o 5º día después del parto y desaparecen espontáneamente después de dos semanas.

DEPRESIÓN POSTPARTO

La Depresión Postparto (DPP) se caracteriza por la presencia de síntomas depresivos durante la mayor parte del día, al menos por dos semanas. Las madres con depresión postparto sienten niveles intensos de tristeza, ansiedad, o desesperanza, con dificultad para hacer frente a las tareas diarias (ver cuadro) y disfrutar del bebé.

Sin tratamiento puede hacerse muy severa o durar mucho tiempo, pero hay tratamientos (psicológicos y farmacológicos) que pueden ayudar y son seguros y eficaces, incluso si la madre está dando el pecho.

Es más probable que aparezca en mujeres que no cuenten con el apoyo de su pareja o entorno o aquellas que hayan tenido: depresión postparto previo, depresión durante el embarazo, trastornos psicológicos, estrés significativo en la vida cotidiana. No se relaciona con la edad materna ni con el número de hijos.

Entre 1 y 3 de cada 1000 madres pueden desarrollar trastornos mentales más severos. Tienen más riesgo las mujeres con antecedentes personales o familiares en enfermedad mental.

CUÁNDO SOSPECHAR DE DEPRESIÓN POSTPARTO:

- Los síntomas del *baby blues* no desaparecen o se agravan pasadas las dos semanas
- Mantiene sentimientos persistentes de ira o desesperanza uno o dos meses
- Presenta sentimientos de tristeza, duda, culpabilidad o desamparo que aumentan cada día e interfieren en la vida cotidiana
- No es capaz de cuidar de sí misma o del recién nacido
- Tiene problemas con las tareas domésticas o en su trabajo
- Tiene alteraciones del apetito
- No disfruta con las cosas que antes sí disfrutaba
- Siente inquietud e inseguridad por si se preocupa por el bebé mucho o no se ocupa lo suficiente
- Sufre elevados niveles de ansiedad y pánico al quedarse sola
- Tiene miedo de dañar al bebé
- Tiene ideas autolesivas o de suicidio

**SI UNA MADRE SUFRE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS
DEBE ACUDIR A RECIBIR AYUDA**

CAUSAS DE DEPRESIÓN POSPARTO

Es el resultado de la combinación de factores físicos, emocionales y sociales. Una mujer con mayor acumulación de factores de riesgo y causas de depresión será más vulnerable a sufrir depresión postparto.

Factores físicos

El puerperio (período tras el parto) es un momento de grandes cambios en el cuerpo, que pueden influir en el estado de ánimo y conducta de la mujer durante días o semanas:

- Cambios en las hormonas (ováricas y tiroideas)
- Cansancio y falta de sueño que puede prolongarse varios meses

Factores emocionales

Las dudas e incertidumbres en torno al embarazo, parto y crianza son comunes a lo largo de los 9 meses de gestación y tras el nacimiento, por lo que la persona requiere de un tiempo de adaptación y asimilación del cambio que supone el cuidado de un hijo.

Los sentimientos de “pérdida” son frecuentes tras el parto, conforme se acepta la realidad del bebé nacido y de las exigencias de su cuidado. Pueden darse:

- Sentimientos de pérdida de libertad y autonomía previas
- Dificultades para adaptarse al rol de cuidador y a la nueva identidad de ser madre o padre
- Rechazo hacia los cambios físicos y de esquema corporal

Este folleto está basado en los protocolos de la SEGO y es orientativo para las pacientes. La información que contiene no dicta una vía única de tratamiento y actuación. Las modificaciones se realizarán en función de cada caso individual, características de la paciente y criterio del equipo médico.

Factores sociales

El principal factor social en la depresión postparto es la percepción de falta de apoyo por parte del entorno: familia, pareja, amistades. Para cuidar a un bebé es deseable disponer de soporte y ayuda entre los progenitores y las personas que los acompañan.

LA INFLUENCIA DE LOS MITOS

Las presiones y expectativas en torno a la crianza ideal pueden aumentar la ansiedad y vulnerabilidad hacia la depresión.

Algunos mitos comunes son:

- El mito del instinto maternal: el vínculo o conexión madre-bebé no se establece inmediatamente tras el nacimiento sino de forma progresiva a lo largo de los días. Cualquier madre o padre requiere de un tiempo de adaptación y aprendizaje para desarrollar su instinto maternal y capacidad de cuidados.
- El mito del recién nacido perfecto: el bebé nacido no suele ajustarse al imaginado e idealizado. Algunos niños pueden presentar anomalías físicas o temperamentos difíciles.
- El mito de la madre o padre perfecto: No existe la madre perfecta ni un estereotipo mejor que otro. Conviene no aspirar a ser el padre ideal. La naturaleza está programada para padres lo suficientemente buenos.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Si te sientes deprimida tras el parto hay algunas cosas que puedes hacer:

- Descansa todo lo que necesites, no intentes hacerlo todo y aprovecha para dormir y descansar cuando lo haga tu bebé
- Reparte las tareas con tu pareja y pide ayuda a familiares y amigos. Comparte las dudas en torno a la crianza y desahógate con personas que puedan entenderte y compartir esos sentimientos
- Cuida de ti misma, tu alimentación, actividad física, higiene, sueño y aspecto personal
- Reserva algún tiempo para ti misma, tus intereses y tu pareja

BUSCA AYUDA MÉDICA SI LOS SENTIMIENTOS DE TRISTEZA, ANSIEDAD, IRRITABILIDAD O DESESPERANZA SE MANTIENEN O EMPEORAN A LO LARGO DE LAS SEMANAS Y SI INTERFIEREN CON TU ACTIVIDAD O CUIDADO DEL BEBÉ

En caso de necesidad, serás remitida a los especialistas para valorar la situación y tratar la depresión, con apoyo psicológico y/o psiquiátrico. Si requieres de tratamiento farmacológico, informa si estás realizando lactancia materna.

EN RESUMEN:

La mayoría de las mujeres sienten tristeza, inseguridad y ansiedad tras el parto como parte del proceso natural de adaptación al nacimiento y cuidado del recién nacido. Si estos sentimientos no remiten pasadas 2 semanas o se intensifican progresivamente puede tratarse de una depresión postparto.

Contacta e informa a tu médico para que te asesore y oriente en torno a los recursos y tratamientos que puedas necesitar para encontrarte mejor.