

Sentimientos de Tristeza después del Parto – Un Problema ‘Oculto’

Aunque tener un bebé es generalmente un acontecimiento feliz, también es cierto que algunas mujeres se sienten deprimidas o ansiosas después del nacimiento de un niño. Este problema se llama depresión en postparto; sin embargo, es a menudo un problema ‘oculto’ porque algunas mujeres encuentran difícil hablar al respecto. Las mujeres que se sienten tristes o angustiadas frecuentemente temen decirselo a alguien, es el caso que otras personas piensen que es una “mala” madre o que no es capaz de afrontar la maternidad. Esto puede hacer que la mujer se sienta aún más aislada.

Pero hay ayuda confidencial disponible para las mujeres con depresión en el postparto y angustia. Planear hacia adelante, tener un compañero que le brinde apoyo, y saber quién puede ayudarlas, disminuye el riesgo de estos problemas.

Cuáles son los síntomas de Depresión en el Postparto?

La depresión se puede manifestar en cualquier momento durante el primer año después del nacimiento del bebé. Pero si este estado se prolonga por más de dos semanas, o si la mujer se siente abrumada por síntomas como ellos que se enumeran a continuación, es importante que obtenga ayuda.

- Sentirse deprimida, sin ánimo, pérdida de interés o disfrutar de las cosas
- Problemas de falta de apetito
- Dificultad para quedarse dormida nuevamente en la noche después de alimentar al bebé.
- Sentirse exhausta incluso meses después del parto
- Llorar, sentirse irritable, angustiada o confusa, sentirse inepta
- Tener ataques de pánico, no querer quedarse sola
- Pérdida de interés en el sexo, incluso cuando el bebé ya tiene varios meses
- No desear salir o ver a otras personas

Cuáles son las causas de la depresión en el Postparto?

Los bebés son una fuente de satisfacción, pero pueden igualmente crear mucho estrés. La maternidad es una nueva función con trabajo duro, responsabilidad y poco sueño. Puede ser necesario algún tiempo para adaptarse. Puede ser particularmente difícil para las madres solteras, o para las parejas que no cuentan con familiares cercanos que puedan ayudar.

Algunas personas dicen “mi madre crió seis hijos, cómo puede tener problemas una mujer con sólo uno o dos niños?”. Los tiempos cambian, sin embargo, muchas parejas están criando a sus hijos sin el apoyo de familiares, y quizás con mucha presión económica que obliga a ambos padres a trabajar. Los problemas con el idioma y experiencias pasadas de tortura o trauma pueden sumarse al estrés de la nueva maternidad.

En algunas culturas, la generación de personas mayores puede creer que la depresión en postparto es el resultado de seguir las costumbres tradicionales durante el embarazo y después del parto, pero los estudios indican que ésta no es la causa. Tener depresión en el postparto no significa que una mujer no sea una buena madre. No es tampoco un castigo de Dios.

Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de sufrir depresión en postparto?

Formúlese un plan futuro durante el embarazo.(especialmente si usted ha tenido depresión en postparto en un embarazo anterior).

- Planee evitar otros cambios grandes cerca del alumbramiento.(por eje: mudarse de casa, hacer renovaciones en la casa, cambiar de trabajo).
- Préparese para el parto asistiendo a clases prenatales(aunque ya ha tenido antes un bebé).
- Prepare a su pareja – hablele sobre el trabajo adicional que significará el bebé. Pídale que planee tomarse el máximo de tiempo posible en el trabajo después del nacimiento.
- Trate de conseguir apoyo de familiares o amigos después del nacimiento, especialmente si tiene otros niños. Pregúntele a su partera o a la trabajadora social del hospital acerca de servicios de apoyo en su barrio.
- Si ha tenido depresión en postparto en un embarazo previo dígaselo a su médico y a su partera

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

(El material en este folleto ha sido adaptado de documentos producidos por NSW Servicio de Comunicación para la Salud Multicultural.
Este folleto puede ser reproducido como se requiera)