

Durante nueve meses has soñado cómo será la vida cuando tu bebé finalmente llegue. Por tu mente han estado pasando imágenes del nacimiento perfecto, de un recién nacido dulce y dormido, y de un entorno de amor y felicidad. Probablemente no has pasado mucho tiempo pensando sobre lo emocionalmente y físicamente agotador que pueden ser las primeras semanas de cuidado de un recién nacido. Entonces, ¿qué son estos sentimientos ajenos y no deseados que ocurren cuando finalmente te encuentras en casa con tu nuevo bebé? Se supone que todo debe ser perfecto, sin embargo, de repente te sientes abrumada y triste.

Baby Blues (leve depresión postparto)

Lo que probablemente estás experimentando es denominado el “baby blues” (leve depresión postparto). Los baby blues son cambios de humor leves y temporales. Alrededor del 70 por ciento de las mujeres púerperas experimentan algún tipo de baby blues.¹ Los baby blues pueden durar algunas horas, algunos días, o hasta dos semanas. Los síntomas incluyen repentinos episodios de llanto, irritabilidad, angustia, insomnio, falta de concentración, sensación de soledad, y dolores de cabeza.² Algunos de estos sentimientos pueden ser abrumadores y serían el resultado de la falta de sueño combinada con el fuerte descenso de las hormonas del embarazo que las mujeres experimentan poco después de dar a luz. Un nacimiento que no ocurrió como lo esperado, dolor y molestias después del parto, o una recuperación por cesárea más larga también pueden contribuir a los sentimientos del baby blues. Los baby blues normalmente se resuelven por sí solos en una a dos semanas con el apoyo de los seres queridos, paciencia, y descanso, y no requieren intervención médica. Los baby blues no son lo mismo que la depresión postparto.

Angustia o depresión postparto

Muchas mujeres experimentan una forma de depresión más incapacitante y persistente llamada depresión postparto (PPD, por sus siglas en inglés).³ Los síntomas de la PPD tienen una mayor duración y son más graves. La depresión postparto puede comenzar en cualquier momento durante el primer año después del nacimiento del bebé. Junto con la PPD, también puedes experimentar la angustia postparto, cuando te sientes desbordada o preocupada en exceso sobre asuntos que normalmente no te molestarían. Si experimentas depresión o angustia postparto, puedes tener algunos de los síntomas de baby blues junto con pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé o pensamientos de no cuidar al bebé en absoluto.

¿Cómo lo sé?

- ¿Tu baby blues ha durado más de dos semanas?
- ¿Tu depresión o angustia es cada vez más intensa?
- ¿Tus síntomas de depresión comenzaron después del parto, incluso meses después?
- ¿Te resulta difícil hacer cosas?
- ¿Tu bebé tiene cólicos o es muy demandante?
- ¿Sientes que no puedes cuidar de ti o de tu bebé?
- ¿Tienes sentimientos de dañarte a ti misma o a tu bebé?

Llama a tu médico si tu respuesta a alguna de estas preguntas es sí. Tu profesional de salud te puede realizar pruebas de detección de PPD y angustia y te puede referir para recibir servicios o tratamientos. Algunas mamás no le cuentan a nadie lo que están pasando porque sienten vergüenza, tienen miedo, o pueden sentirse culpables

por estar tristes. Algunas mamás temen ser consideradas no aptas para ser madres si dicen la verdad sobre los sentimientos con los que están luchando.

La depresión o angustia postparto puede afectar a cualquier mujer, sin importar su raza, ingresos, o educación.⁴ La PPD y/o la angustia ocurre sin importar los métodos de alimentación, la salud del bebé, o la cantidad de hijos que has tenido. Sin embargo, debes ser consciente de que hay ciertos factores de riesgo que pueden predisponerte a sufrir PPD. Estos incluyen antecedentes de depresión, conflictos de relación, o sufrir una pérdida. También puedes tener un mayor riesgo de sufrir PPD si eres joven, consumes alcohol o drogas, tienes sentimientos negativos sobre ser madre, tienes problemas financieros, o estás estresada o pasando por un duelo.

Consejos útiles

La angustia y depresión postparto no tratadas afecta la capacidad de una mujer para cuidar de su bebé. Es importante que hables de las opciones de tratamiento para tu depresión con tu médico. Tu médico debe intervenir en tu atención, pero además de esto, hay formas prácticas de mejorar tu capacidad de funcionar en casa y mejorar tu humor.

Anida con tu bebé. Pasa las primeras semanas vinculándote con tu nuevo bebé, aprendiendo cómo ser una familia juntos. Aplaza temporalmente todas las otras responsabilidades que sacan tu tiempo y energía.

Descansa lo más que puedas. Duerme cuando el bebé duerma. Este es el consejo más práctico, aunque probablemente el más ignorado, que las nuevas mamás reciben.

Pide ayuda. Tener un amigo o ser querido confiable en casa que esté a cargo de tu bebé por una hora mientras tomas una siesta o te tomas un largo baño puede hacer maravillas a tu bienestar.

Trata de no pasar mucho tiempo a solas. Rodéate de personas de apoyo. Habla con otras mamás. Pueden aprender unas de otras, y sus experiencias pueden ser reconfortantes.

Sale a caminar de vez en cuando con tu bebé. Tomar un poco de aire fresco puede ser un excelente estimulador de ánimo.

Aliméntate bien. La alimentación inadecuada aumenta la depresión. La buena alimentación es importante para tu salud física y tu recuperación. La alimentación adecuada es también importante para la producción de leche materna.

Practica una buena higiene. Toma un baño y vístete todos los días.

Un grupo de ayuda puede ayudarte a lidiar con tu depresión.

Depresión después del Parto (800) 944-4PPD

National Women's Health Information Center (Centro Nacional de Información para la Salud de la Mujer) (800) 994-9662

Todos los bebés merecen la posibilidad de tener una mamá saludable, y tu mereces la posibilidad de disfrutar la vida y de tu hijo. ***Si te sientes deprimida después de haber tenido a tu bebé, no sufras en soledad. Por favor, cuéntale a un ser querido y llama a tu médico de inmediato.***

References:

1. <http://americanpregnancy.org/first-year-of-life/baby-blues/>, accessed 8-3-2017.
2. Beck CT. Postpartum Depression: It Isn't Just the Blues. *Am J Nurs*. May 2006;106(5):40-50; quiz 50-1.
3. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Pages/Understanding-Motherhood-and-Mood-Baby-Blues-and-Beyond.aspx>, accessed 7-12-2018
4. American Psychological Association. <http://www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-depression.aspx>, accessed 8-3-2017.