

LA DEPRESIÓN POSTPARTO:

¿Cuáles son las principales causas de la depresión post-parto?:

Las semanas, incluso meses posteriores al nacimiento del bebé, están caracterizados por la aparición de muchos cambios tanto a nivel físico-biológico como emocional-psicológico. Entre las causas que puedan motivar una depresión postparto nos encontramos con las siguientes:

- Cambios hormonales y físicos, nuevo esquema corporal, no es el de antes del embarazo ni tampoco el que se ha tenido durante el embarazo (sentimiento de vacío unido a deterioro corporal)
- Agotamiento tanto por el parto como por el postparto, falta de sueño, cambio de horarios...
- Cambio total en el estilo y ritmo de vida. Se pasa de una total independencia a depender y que dependan de ti las 24 horas, puede vivirse de un modo claustrofóbico.
- El hecho de que el parto no haya transcurrido según nuestras expectativas (cesárea, necesidad de instrumentalización...), pudiendo dejar un sentimiento de culpabilidad, de no realización como mujer, de no haberlo sabido hacer bien...
- Vivencia del hospital como un sitio de protección y temor de la llegada a casa donde estará sin atención profesional
- Paso de ser el centro de todos los cuidados y atenciones durante el embarazo a que todo eso recaiga en el bebé.
- Miedo a lo desconocido, a no saber desenvolverse como madre, a no saber hacerse cargo de los cuidados y necesidades del bebé...

¿Cuáles son los síntomas que alertan de que lo que ocurre se sale de lo normal?:

Sobre todo debe alarmarnos cuando los síntomas aparentemente anormales como rechazo hacia el bebé, tristeza, irritabilidad, llanto... se alargan en el tiempo y no disminuyen en intensidad. Lo que puede ser "normal" en un periodo más o menos inmediato al parto, pasa a ser preocupante si perdura más allá de un tiempo razonable.

¿Cuándo surge esta depresión y cuánto tiempo suele durar en el tiempo?:

El diagnóstico de depresión como tal es muy variable y depende de muchos factores, nos encontramos además con distintos niveles que van desde la conocida y muy común “maternity blues” o melancolía del postparto que puede durar unos días y con síntomas leves, a grados más severos que requieran de un tratamiento profesionalizado.

¿Se conoce, más o menos, a cuántas mujeres afecta?

La melancolía que puede durar de unos días a dos semanas puede afectar en torno a un 50 % de mujeres puérperas, la depresión puerperal sobre un 10 % y los casos más graves de psicosis puerperal se estima que afecta a 1 de cada 4000 mujeres.

¿Se puede prevenir de alguna manera?

Sí, es muy importante que la madre se sienta respetada como tal en sus ritmos, que se la permita adaptarse a su nueva situación y rol de madre, que pueda ir conociendo a su bebé para vincularse con él.

Todo esto se consigue favoreciendo que sea la madre la que en la medida de lo posible que se haga cargo personalmente de todos los cuidados del bebé, mientras que los acompañantes la liberan de otras tareas (burocracia, limpieza y cuidado de la casa, atención de las visitas y llamadas...)

Y fundamental que las personas más cercanas a la madre la observen, y si ven que lo está pasando mal y se prolonga en el tiempo se pida ayuda a un profesional.

¿Existe algún ‘remedio casero’?

- Cuidarse en la medida en la que se pueda, la higiene, la alimentación, el sueño.
- Delegar todas las tareas que no tengan que ver con el cuidado del bebé

- Apoyarse emocionalmente en los seres queridos, sobre todo, además de la pareja, en otras mujeres que ya hayan pasado por la experiencia, pero no para que nos aconsejen, si no para sentirnos comprendidas y entendidas.

¿Pueden sufrir los padres un trastorno similar?:

Con la llegada del nuevo bebé todos deben adaptarse a la nueva situación, puede que el hombre se sienta excluido de la pareja, que surjan celos, que tienda a retirarse por sentir que no tiene espacio...

¿Comporta algún riesgo para el bebé sufrir una depresión durante o después del embarazo?:

Una madre deprimida difícilmente va a poder vincularse emocionalmente con su bebé, y esto por supuesto que repercute en la salud de su bebé, pudiendo presentar trastornos del sueño, de la alimentación, dermatológicos... Con lo que cuidando la salud mental de la madre también estamos cuidando al bebé.

¿En qué puede derivar una depresión post-parto si no se trata?

Por parte de la madre en una depresión franca, trastornos del sueño, ansiedad, rechazo del bebé, irritabilidad... Y no debemos olvidar la salud del bebé como hemos apuntado antes. En Psicología Perinatal no se puede entender la salud del recién nacido sin referirnos al bienestar emocional de su madre.