



DEPRESIÓN POSTPARTO

La depresión postparto (también se le conoce por el nombre de depresión postnatal) es la aparición de una depresión en la mujer que acaba de dar a luz a un hijo. En muchos casos, la depresión parece surgir sin motivo aparente y carente de sentido puesto que la madre deseaba tener un hijo y no entiende su tristeza, la madre ve que el bebé está sano y cree que debería sentirse feliz o el parto fue muy bueno y se sintió muy ayudada y apoyada durante el proceso de dar a luz. Es frecuente que en esta situación, la nueva madre se pueda plantear que ella no es válida o capaz de ser una buena madre.

Cuando aparecen los primeros síntomas, ayuda mucho explicarle a la madre lo que le está sucediendo y porqué se siente de esa forma. Hay que decirle que esté tranquila, que lo que le sucede es una complicación del parto, y es también un trastorno que muchas mujeres sufren en silencio y por el cual no debe sentirse avergonzada.

Para que la mujer mejore y no surjan mayores complicaciones, es fundamental implicar a la pareja de la nueva madre para que él entienda la situación ya que él también padece las consecuencias de la depresión que está afectando a su pareja. Será importante para la madre que su pareja le ayude y le apoye en este momento en el que ella se siente triste y deprimida. Si él no entendiese lo que le sucede a su pareja, esto podría hacer que surjan conflictos dentro de la pareja ya que no verá la importancia de la situación y que su pareja realmente le necesita.



Centro Psicológico Gran Vía

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN POSTPARTO

No se conocen las causas con exactitud, pero existen muchas teorías acerca de cuáles son algunos de los factores que pueden contribuir a la hora de padecer una depresión postparto. Sin duda alguna, el cambio hormonal juega un papel importante. A lo largo del embarazo, la progesterona y los estrógenos aumentan notablemente, y éstas se reducen a gran velocidad una vez que la mujer ha dado a luz (normalmente en las 24 horas inmediatamente después del parto). Estos cambios tan bruscos, pueden favorecer a que la mujer recién dada a luz desarrolle una depresión postparto.

Además, hay factores situacionales que se dan después del parto y que también pueden influir. La mujer se siente agotada tras el parto, y además ya no puede respetar las horas mínimas necesarias de sueño, lo cual puede afectar y hacer que la mujer tarde más en recuperarse completamente. En el caso de la cesárea, esto se agudiza ya que la recuperación de por sí, es más lenta y costosa.

Sumado a esto, la mujer tiene que hacerse cargo de un nuevo bebé al que no conoce y no sabe cuáles son sus necesidades ni cómo debe cuidarle. Esto provoca que la nueva madre tenga menos tiempo libre para el ocio y para ella misma. Se puede sentir estresada ya que no tiene tiempo para realizar todo lo que ella cree que debe realizar (tareas de la casa, rutinas de trabajo...). Además, la mujer no ha recuperado todavía la que era su figura antes de quedarse embarazada, y eso puede hacer que se vea y se sienta menos atractiva.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

FACTORES DE RIESGO

Las siguientes situaciones pueden ayudar o favorecer a que la mujer recién dada a luz padezca una depresión postparto:

- No tener ayuda o apoyo de la familia y, en especial, de la pareja.
- Que el niño padezca alguna enfermedad.
- Que la madre haya tenido una depresión anterior.
- Que la madre que da a luz haya tenido una infancia en la cual perdió a su propia madre.
- Que ocurran situaciones estresantes o dolorosas para la nueva madre: dificultades a nivel económico, mala relación entre las familias de origen, muerte de un familiar o amigo cercano, problemas laborales...

En los casos en que una mujer presente uno o más de los factores de riesgo que aquí señalamos, no quiere decir que vaya a padecer una depresión postparto, sino que debe consultar con un profesional ante cualquier signo (por pequeño que sea) de que pudiera darse una depresión.

FORMAS DE PREVENIR LA DEPRESIÓN POSTPARTO

- Es importante acudir a los cursos preparto y que la pareja le pueda acompañar a las clases.
- Tener alguien de confianza con quien poder hablar y a quien poder pedir ayuda en caso de necesitarla.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- Intentar mantener la mayor estabilidad vital que se pueda, es decir, no hacer cambios importantes de la vida de la madre. Por ejemplo, no es recomendable mudarse de casa durante el embarazo ni durante los primeros meses del bebé.
- Es bueno relacionarse con otras parejas que tengan hijos o los vayan a tener pronto.
- A lo largo del embarazo, es importante que la futura madre se cuide y descanse. Tiene que tratar de reducir las obligaciones al máximo y no intentar abarcar todo.
- Es bueno hablar con la pareja acerca de los miedos y expectativas que se generan ante la maternidad. Ayuda hacer planes juntos acerca de cómo se va a cuidar al bebé.

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSTPARTO

1. Tristeza: Es el síntoma más característico de este trastorno. Las mujeres se sienten sin ánimo, desdichadas y desafortunadas. Estos síntomas pueden presentarse a lo largo de todo el día o acentuarse a determinadas horas. En ocasiones, incluso, llegan a sentir que su vida no vale la pena a pesar de que tienen un hijo recién nacido que les necesita.
2. Dificultades para dormir: Puede ocurrir que a la paciente le cueste dormir al meterse en la cama o que tenga un sueño ligero en el que no descansa adecuadamente y sufre despertares frecuentes. Son frecuentes también las dificultades para concentrarse y la pérdida de memoria.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

3. Cansancio excesivo: La nueva madre puede creer que tiene alguna enfermedad física ya que siente un cansancio muy intenso. Sienten que no tienen tiempo suficiente para cuidar del bebé y les cuesta mucho adaptarse al nuevo ritmo diario que requiere el recién nacido. Sienten que no tienen energía para nada.
4. Desajuste en la alimentación: Puede ocurrir que estas mujeres sientan que no tienen hambre ni ganas de comer, lo cual hace que empeore también su estado anímico. Por el contrario, puede suceder que coman de forma desmedida para tratar de reducir su ansiedad y su dolor emocional, y eso genera después culpabilidad y se ven gordas.
5. Ansiedad: La ansiedad que estas madres sienten ante la llegada del nuevo bebé, hace que sientan que no pueden quedarse solas con el recién nacido en ningún momento del día. Los miedos más frecuentes de estas mujeres son pensar que al niño le puede ocurrir algo negativo (como que no coma, se caiga...), no conocen a su nuevo bebé ni cuáles son sus necesidades y piensan que eso puede hacer que ellas hagan algo mal y la consecuencia sea perder al niño. Es frecuente también el miedo a que el recién nacido muera de forma repentina. Esta ansiedad puede generar palpitaciones, dolor en el pecho, dolores de cabeza o adormecimiento en las extremidades.
6. Culpabilidad: Es frecuente que la paciente se culpe a sí misma por no poder sentirse feliz en un momento en el que cree que debería estar muy contenta con la llegada de un bebé esperado y deseado. Esta culpabilidad aumenta si la nueva madre no siente ningún tipo de interés hacia el bebé.
7. Pérdida de interés de las relaciones sexuales: Normalmente, no quieren mantener relaciones sexuales con su pareja y le rechazan. Esto puede, en ocasiones, provocar conflictos entre la pareja. En ocasiones, la pérdida de interés se generaliza a otras áreas fuera de lo sexual: actividades de ocio...

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

8. Cambios bruscos de humor: Puede ocurrir que la nueva madre pase de la alegría y la risa descontrolado al más amargo de los llantos en cuestión de segundos y sin causa aparente que provoque este cambio repentino.

TIPOS DE DEPRESIÓN POSTPARTO

Se pueden dividir en tres tipos:

- Baby Blues: Son muy frecuentes y los síntomas comienzan los días posteriores al nacimiento del bebé. Se manifiesta a través de cambios bruscos del estado de ánimo, sentir tristeza, enfado, labilidad emocional, ansiedad y deseos de llorar. La duración es variable, y puede ser desde las horas o días hasta un máximo de dos semanas después del alumbramiento. En la mayoría de ocasiones, no precisan tratamiento médico específico ya que suelen remitir.
- Depresión postparto: Comienza al de días o meses de haberse producido el parto. Los síntomas que la paciente presenta son similares a los que se presentan en el Baby Blues, pero la intensidad es mayor. En muchos casos, la mujer deja de ocuparse de realizar sus obligaciones por lo triste, desanimada y desesperanzada que se siente. Este tipo de trastorno, debe ser tratado, ya que si no se hace, los síntomas pueden agravarse y alargar mucho la enfermedad y el sufrimiento de la madre. La depresión postparto, no está limitada únicamente al nacimiento del primer hijo, sino que puede ocurrir después del parto de hijos posteriores.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- Psicosis Postparto: Consiste en una patología mental muy grave que pueden padecer las mujeres que acaban de tener un bebé. En estos casos, las mujeres con esta enfermedad pueden no tener contacto con la realidad y pueden tener alucinaciones de tipo auditivo, así como comportarse de forma extraña y sentirse rara también. En caso de que se produzca una psicosis postparto, es fundamental que la mujer afectada reciba tratamiento urgentemente.

TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN POSTPARTO

La depresión postparto se puede tratar y las mujeres que la padecen mejoran hasta llegar a la recuperación total. Para ello, es muy importante realizar una psicoterapia en la que trabajar los síntomas y las causas de dicha depresión para poder solucionar la patología y la paciente pueda encontrarse mejor y comenzar de nuevo a hacer vida normal y ocuparse de su niño recién nacido. En algunos casos será necesario tomar una medicación (como complemento a la psicoterapia) que sea adecuada para cada caso concreta y siempre, diagnosticada por un psiquiatra.

Si la depresión postparto no se trata, se prolonga mucho en el tiempo, lo cual genera un mucho sufrimiento innecesario a la mujer. Además, afecta también a la relación de pareja y hace que la nueva madre no pueda disfrutar de su proceso de maternaje.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39