

Dar a luz es emocionante, duro e incluso da un poco de miedo, pero no hay nada como tener a tu bebé en brazos por primera vez. Sin embargo, pocos días después de dar a luz, esas lágrimas de alegría a veces pueden convertirse en, bueno, sólo lágrimas. Tu alegría puede verse repentinamente empañada por momentos de tristeza, irritabilidad o cambios de humor que te hagan preguntarte “¿qué me pasa?”. Si es así como te sientes, puede que estés experimentando la “melancolía posparto”.

Melancolía Postparto

El trabajo de parto y el parto pueden causar un agotamiento extremo, y la recuperación de un parto vaginal o una cesárea dolorosa es dura. A esto hay que añadir los cambios hormonales y las tomas nocturnas, que te dejan sin dormir y emocionalmente agotada.¹ Estas circunstancias afectan a tu estado de ánimo de forma considerable y, a menudo, provocan la melancolía posparto. Más del 70 por ciento de las madres primerizas experimentan algún nivel de melancolía posparto, así que no estás sola.²

Si padeces melancolía posparto, es posible que sientas uno o más de los siguientes síntomas:

- Momentos de tristeza y llanto.
- Irritabilidad y mal humor ocasionales.
- Problemas para dormir y pensamientos dispersos.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Sentirte abrumada por el cuidado de tu bebé y de tu cuerpo en proceso de curación.

Depresión y Ansiedad Postparto

Aproximadamente una de cada ocho mujeres las padece, y pueden comenzar en cualquier momento durante el primer año después del parto.³ Hay una serie de factores que escapan a tu control que pueden provocarlos; no es culpa tuya. Luchar contra ellos no te convierte en una madre mala o incapaz, sólo te convierte en una madre que lucha por salir adelante.⁴ Tras el parto, las hormonas del embarazo descienden rápidamente a los niveles previos al embarazo, y los médicos creen que este descenso repentino contribuye al DPP y a la ansiedad. También hay otros factores que pueden aumentar la probabilidad de sufrir depresión o ansiedad. Por ejemplo:^{5,6,7}

- Si eres joven.
- Si has padecido DPP o alguna depresión o trastorno mental en el pasado.
- Si la depresión es hereditaria.
- Si estuviste deprimida o muy ansiosa durante el embarazo
- Si has sufrido recientemente circunstancias estresantes en su vida, como un embarazo o parto difícil, una pérdida, malos tratos o cualquier otro acontecimiento extremadamente estresante.
- O si tienes sentimientos negativos sobre el hecho de ser madre. Quizá no esperabas ser madre tan pronto o te preocupa no poder ser una buena madre. Puede que incluso te sientas mal con tu cuerpo después del embarazo.

¿Cómo reconocer la DPP?

Algunos síntomas de la depresión posparto pueden confundirse con los de la melancolía posparto. Sin embargo, recuerda que los síntomas de la DPP son más intensos y duran más tiempo. Si tienes varios de los siguientes síntomas que duran la mayor parte del día y más de dos semanas, es posible que padezca DPP.

- Sentirse más cansada o con menos energía de la que debería tener una madre de un recién nacido.
- Problemas para pensar, concentrarse o tomar decisiones.

- Pérdida de apetito o comer demasiado
- Problemas para disfrutar de cosas que solían ser divertidas.
- Sentirse inútil o desesperanzado.
- Aislarse y sentir que no puedes pasar el día.
- Problemas para dormir cuando duerme el bebé, o dormir demasiado.
- Sentirte insensible o desconectada de tu bebé.
- Tener pensamientos aterradores o negativos sobre algo malo que le pueda ocurrir a tu bebé.
- Preocupado de que puedas hacer daño a tu recién nacido, aunque nunca lo harías.
- Sentirse culpable o avergonzado por no ser una buena madre.
- Sentir ansiedad o miedo a salir de casa con tu bebé o miedo a dejar a tu bebé con otra persona que no seas tú.

Hablar con tu médico sobre cómo te sientes puede asustarte. Es difícil hablar de cosas de las que podemos sentirnos culpables o avergonzados. A ninguna madre le gusta admitir que se siente deprimida o desconectada de su bebé, o poner voz a sus pensamientos de hacer daño a sus bebés, incluso cuando saben que nunca lo harían. Pero guardar silencio es mucho peor. **Si le dices a tu médico exactamente lo que sientes y hasta qué punto lo sientes, le darás la información que necesita para elaborar un plan de tratamiento específico para ti.** Cuando hables con tu médico:8

1. Asegúrate de que entienden exactamente lo mal que te encuentras y con qué frecuencia. Anota tus síntomas de antemano para asegurarte de que no se te olvida nada.
 2. Sé sincera con ellos sobre tus antecedentes de depresión, PPD, ansiedad o cualquier otro trastorno mental, así como sobre los medicamentos que tomas. No están ahí para juzgarte, sino para ayudarte a curarte.
 3. Considera la posibilidad de llevar a alguien a tu cita. Esa persona puede ayudarte a compartir tus preocupaciones y servirte de segunda oreja cuando el médico te hable de los tratamientos.
- Un grupo de apoyo puede ayudarte a afrontar la 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.**

Los Recursos Incluyen:

1. "Baby Blues after Pregnancy." Home, March of Dimes, May 2021, www.marchofdimes.org/pregnancy/baby-blues-after-pregnancy.aspx. accessed 10/26/21
2. "Baby Blues." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/first-year-of-life/baby-blues/. Accessed 10/26/21
3. "Depression during & after Pregnancy: You Are Not Alone." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, 17 Dec. 2018, www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Pages/Understanding-Motherhood-and-Mood-Baby-Blues-and-Beyond.aspx. accessed 10/26/21
4. "Depression during and after Pregnancy - Maternal and Child..." HRSA Maternal and Child Health, U.S. Department of Health and Human Services, 2019, mchb.hrsa.gov/sites/default/files/mchb/MaternalChildHealthTopics/maternal-womens-health/depression_during_and_after_pregnancy_en.pdf. accessed 10/26/21
5. "Postpartum Depression." Home, March of Dimes, Mar. 2019, www.marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx. accessed 10/26/21
6. "Depression during and after Pregnancy - Maternal and Child..." HRSA Maternal and Child Health, U.S. Department of Health and Human Services, 2019, mchb.hrsa.gov/sites/default/files/mchb/MaternalChildHealthTopics/maternal-womens-health/depression_during_and_after_pregnancy_en.pdf. accessed 10/26/21
7. "Depression during & after Pregnancy: You Are Not Alone." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, 17 Dec. 2018, www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Pages/Understanding-Motherhood-and-Mood-Baby-Blues-and-Beyond.aspx.
8. "How Do I Talk to My Healthcare Provider." The Postpartum Stress Center LLC, 2021, postpartumstress.com/get-help-2/how-do-i-talk-to-my-doctor/.