

Depresión Posparto

Depresión Materna

¿Qué es la "Depresión Materna"

La "depresión materna" es muy común. Muchas mamás de recién nacidos tienen una sensación de decepción luego de la carga emotiva de dar a luz. La depresión materna puede ocurrir durante los primeros días después del parto. En algunas mujeres, los sentimientos comienzan incluso antes de que el bebé nace o muchas semanas después del parto. Los síntomas de la depresión materna pueden incluir:

- Cambios de humores repentinos (que van desde sentirse muy feliz a sentirse muy triste)
- Sentimientos de soledad
- Inquietud
- Irritabilidad
- Llanto sin motivo
- Ansiedad.

Los síntomas de la "depresión materna" normalmente desaparecen por sí solos, algunas veces tan rápido como aparecieron.

¿Qué Puedo Hacer?

- Hable con su pareja y otros seres queridos acerca de sus sentimientos.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de sus sentimientos.
- ¡Descanse! Trate de tomar una siesta mientras su bebé duerme.
- Pida ayuda con las tareas domésticas y con la alimentación del bebé durante la noche.
- No sienta que usted tiene que hacer todo. Haga lo que pueda y deje el resto.
- Vístase y salga de la casa un rato cada día.
- Trate de pasar tiempo a solas con su pareja.
- Hable con otras madres.



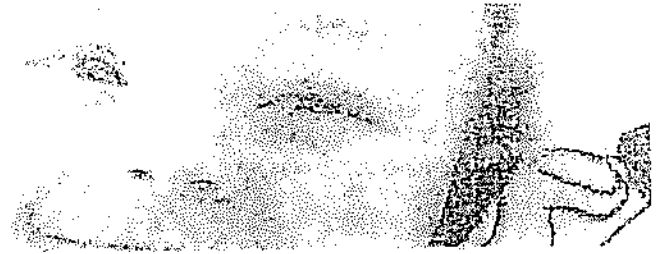
Depresión Posparto

¿Qué es?

Una de cada 15-20 madres experimenta depresión posparto. Puede ocurrir mientras está aún embarazada, a los pocos días del parto o aparecer gradualmente, algunas veces hasta aproximadamente un año más tarde. Los síntomas pueden incluir:

- Aletargamiento, fatiga, agotamiento
- Tristeza, depresión, desesperanza
- Alteraciones en el apetito y el sueño
- Poca concentración, confusión
- Pérdida de la memoria
- Inquietud excesiva por el bebé
- Llanto incontrolable, irritabilidad
- Falta de interés en el bebé
- Sentimientos de culpa e ineptitud
- Temor a hacerle daño al bebé
- Temor de dañarse a usted misma
- Cambios de humor exagerados
- Falta de interés en el sexo

Los síntomas pueden variar de leves a severos. Quizás usted tenga días "buenos" y días "malos".



¿Qué Puedo Hacer?

Pídale ayuda de su proveedor de atención médica lo antes posible. Dependiendo de cuán grave sea su depresión, su proveedor de atención médica tal vez podría recetarle un medicamento y derivarla a terapia.

Si usted está amamantando, su proveedor de atención médica podría hablar con usted acerca de qué medicamentos serán mejores para usted y su bebé mientras amamanta.

Psicosis Posparto

¿Qué es?

La psicosis posparto es una enfermedad mental grave. Afecta a una de cada 1.000 mamás de recién nacidos. Puede ocurrir hasta un año después de tener un bebé. Las mujeres que la padecen pueden perder contacto con la realidad. Tal vez experimenten alucinaciones, delirios, sentimientos y comportamientos extraños, e imposibilidad de dormir.

¿Qué Puedo Hacer?

La psicosis posparto debe ser tratada como una emergencia médica. Es un problema grave. Es importante recibir ayuda de inmediato.