

¿Se pregunta por qué no está contenta tras el nacimiento de su hijo?

Tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación, cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si persisten pueden indicar que usted está sufriendo depresión. Si desea obtener más información, siga leyendo.

Qué debe saber

- La depresión postparto es muy frecuente. Afecta a una de cada seis mujeres que dan a luz. La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- Los síntomas de depresión postparto también incluyen: sentimiento de agobio; llanto persistente sin razón aparente; falta de lazos de afecto con el bebé; y dudas sobre la propia capacidad de cuidar de una misma y del bebé.
- La depresión postparto puede tratarse con ayuda profesional. Las terapias de conversación y los medicamentos pueden ayudar. Algunos medicamentos son seguros durante la lactancia materna.



RECUERDE:
la depresión postparto es muy frecuente. Si piensa que puede padecerla, pida ayuda.

- Sin tratamiento, la depresión postparto puede durar meses o incluso años. Puede afectar a su salud y al desarrollo del recién nacido.

Qué puede hacer si cree que está deprimida

- Hable de sus sentimientos con personas cercanas y pídale ayuda. Podrían ayudarla a cuidar al recién nacido cuando usted necesite tiempo para sí misma o para descansar.
- Mantenga el contacto y pase tiempo con familiares y amigos.
- Salga al aire libre cuando pueda. En entornos seguros, dar un paseo con su hijo es bueno para ambos.
- Hable con otras madres que puedan aconsejarla o compartir sus experiencias.
- Hable con su proveedor de atención sanitaria. Este puede ayudarla a encontrar el tratamiento más adecuado a su situación.
- Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, pida ayuda inmediatamente.