

Síntomas de la depresión postparto.

Cualquier mujer, que acabe de dar a luz, puede padecer una depresión postparto sin causa aparente. El brusco descenso de las **hormonas** que experimenta el cuerpo de la mujer tras el parto es el responsable de la depresión posparto.

Algunas **sensaciones contradictorias** con el momento que vive la mujer como nueva mamá, entre ellas la **ansiedad**, la tristeza, el cansancio y el nerviosismo pueden romper el desarrollo del vínculo materno-filial, y afectar negativamente en el crecimiento del bebé.

Los síntomas más comunes son:

Tristeza. Es el síntoma más frecuente. La paciente siente baja de ánimo, desgraciada e infeliz, llorosa o con ganas de llorar en cualquier momento y sin razón aparente.

Irritabilidad. La nueva mamá se muestra irritable y agitada con su pareja, con la familia, e incluso con sus hijos y el recién nacido. Siente una cierta desorganización en sus pensamientos y algo de incapacidad para la realización de sus tareas cotidianas.

Fatiga. La depresión posparto hace la que la mujer se sienta agotada, abrumada y fatigada para realizar sus primeras tareas de madre.

Insomnio. La mujer siente dificultad para conciliar el sueño.

Pérdida de apetito. La nueva madre no tiene tiempo ni ganas de comer, lo que puede llevarla a sentirse malhumorada y cansada. Otras madres lo hacen al revés, comen en exceso para aliviar el malestar psicológico.

Ansiedad. La mujer teme quedarse sola con su bebé, no poder cuidarle, atenderle si está enfermo, y se siente culpable por no estar lo suficientemente "enamorada" de su bebé como debería estarlo. Le quiere, pero no puede con él porque no se siente lo suficientemente animada y fuerte.

Desinterés por el sexo. Lo que antes era un placer, ahora se convierte en algo aburrido para la madre. La paciente suele rechazar cualquier contacto sexual, lo cual puede generar tensión en la pareja.

Agobios. La paciente tiene la sensación de no tener tiempo para nada. Le costará establecer nuevas rutinas frente al bebé y a la nueva situación que vive.

Tratamiento de la depresión posparto

Es difícil decir **cuánto tiempo dura** la depresión postparto. Algunos casos duran una semana y otros pueden durar meses. Los médicos recomiendan tratar la depresión posparto desde el principio. Si no se trata adecuadamente puede persistir durante meses.

La depresión posparto tiene un tratamiento parecido a cualquier otra depresión. La **terapia psicológica** es lo más indicado, sobre todo, cuando la madre está dando el pecho a su bebé.

El tratamiento empieza desde el momento en que se sospecha la presencia del **trastorno**.

La misión de los terapeutas es hacerle ver que este trastorno **tiene cura** y le enseñarán como enfrentarlo.

En NOVASALUD, contamos con un equipo de psicólogos y psiquiatras, los cuales acompañan durante todo el tratamiento a las personas que padecen de estas crisis de modo que paulatinamente vayan adquiriendo las herramientas necesarias para afrontarlas. El objetivo principal de nuestro programa de tratamiento es dotar a las personas de las estrategias necesarias para reducir, hasta su eliminación, la frecuencia y la intensidad de las crisis para recobrar su autonomía y su calidad de vida.

Solicita tu hora a reservarhora@novasaludsa.cl o al 22.912.12.00