|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

# Tristeza (baby blues) y depresión posparto: Información para los padres

Existen pocas cosas más inquietantes para una nueva madre que el tener sentimientos de tristeza, preocupación excesiva e irritabilidad después del nacimiento de un bebé. Estos sentimientos perturbadores pueden generar miedo, haciéndole sentir que no es una buena madre. La verdad es que los cambios químicos y hormonales que ocurren durante y después del embarazo generan estos sentimientos en muchas mujeres.

Después del nacimiento del bebé, las hormonas que estaban muy elevadas a fin de mantener el embarazo, bajan súbitamente. A menudo se les llaman los “baby blues”. Estos cambios emocionales usualmente comienzan durante los primeros 5 días después del nacimiento y desparecen a las 2 semanas. Desafortunadamente, en algunas madres estos sentimientos duran más de 2 semanas y se pueden asociar con una de las complicaciones más comunes del parto: la depresión posparto.

Los factores de riesgo para la depresión posparto incluyen el tener antecedentes de depresión antes o durante el embarazo, complicaciones en el parto o un parto difícil, un bebé con problemas de salud, eventos estresantes durante el último año, problemas en su relación sentimental, problemas económicos y problemas con la lactancia materna. Si persisten los sentimientos de tristeza, ansiedad, confusión, falta de disfrute de la vida y dificultad para comer o dormir más allá de las primeras 2 semanas después del parto, debe contactarse con su proveedor de atención médica y buscar el apoyo de personas en su entorno para ayudar a tratar la depresión.

Las investigaciones han demostrado que tratar la depresión posparto con medicamentos solamente no es tan exitoso como un enfoque de tratamiento multidisciplinario. Un enfoque multidisciplinario puede incluir terapia (individual y/o grupal), medicamentos, descanso, ejercicio, una buena alimentación y eliminar fuentes adicionales de estrés como la limpieza del hogar, cocinar y el cuidado de los hijos. Después de la evaluación por un terapeuta, le podrían recetar un antidepresivo. Si está amamantando, la madre debe pedirle a su proveedor de atención médica que le recete un medicamento que sea adecuado durante la lactancia. Si el tratamiento no le está funcionando después de 3 semanas, considere buscar otra solución.

No hay manera de predecir cuando los síntomas de la depresión desaparecerán. Lo que sí sabemos es que entre más rápido inicie el tratamiento, más rápido se resolverán los síntomas. Existe una excelente tasa de recuperación para la depresión posparto. Debe recordar que hay esperanza y mientras llega la solución, rodéese de gente que la apoye durante su trayecto de vuelta a disfrutar la vida de nuevo.