

## Depresión materna

Todas las familias pasan por un periodo de ajuste cuando nace un niño. Mientras que el embarazo y el nacimiento generalmente están llenos de gran alegría y triunfo, con frecuencia traen cambios y exigencias que pueden ser difíciles y apremiantes.

### *Tristeza materna*

Por un corto periodo de tiempo después del nacimiento de un niño, es común que una mamá nueva tenga cambios de ánimo repentinos, intranquilidad y llanto. Estos síntomas, que generalmente no duran mucho, son generalmente conocidos como tristeza materna (“baby blues” en Inglés). Incluso las madres más experimentadas pueden tenerlo. Para la mayoría de las mujeres, esta tristeza desaparece en unos días o semanas. Algunas maneras de ayudar a la madre con tristeza materna incluyen el hablar con amigos o un familiar que le apoye o leer sobre otras madres que han pasado por lo mismo.

### *Depresión materna*

Algunas veces la depresión es más grave y duradera. Esta depresión se llama “depresión posparto”. Generalmente comienza en los primeros seis meses después del parto y puede durar un año o más si no recibe tratamiento. La depresión posparto afecta los pensamientos, el estado de ánimo, el sueño y la salud física de la mujer. También puede afectar sus sentimientos hacia ella misma, su bebé y hacia la familia. Dado que una mujer con depresión posparto puede tener dificultades en desarrollar una actitud amorosa hacia su bebé, la falta de tratamiento de la depresión puede afectar el desarrollo saludable del bebé (vea el cuadro).

Algunas mujeres creen que pueden superar la depresión posparto por sí solas, y a otras les dicen que van a estar bien en un par de semanas. Si los síntomas no mejoran después de unas pocas semanas o si la mujer no puede manejar la depresión, la atención médica inmediata es necesaria. En raros casos, los signos y síntomas graves pueden indicar psicosis posparto, lo cual requiere inmediata atención y tratamiento.

### *Buscar ayuda*

Si usted cree que usted o alguien que usted conoce tiene depresión posparto, un diagnóstico y tratamiento profesional son muy importantes. Una mujer puede llamar a su doctor o al doctor de su bebé y pedir ayuda. Los grupos de apoyo para la depresión posparto y las clínicas especiales están disponibles en algunas áreas. Es muy importante entender que la depresión puede que no sea algo que “se le va a quitar” a la mujer por sí sola, ni tampoco es signo de que es una mala madre. La depresión es manejable y tratable—existe tratamiento efectivo.

### *Cuidado personal*

La falta de dormir y el aislamiento social puede afectar la manera en que una nueva madre se siente. Aceptar ayuda, tomar siestas y mantener algunas actividades favoritas puede ser de ayuda.

*Especial gracias a Terrie Rose, Ph.D.,L.P., por la información sobre depresión materna.*

### *Síntomas de depresión materna*

- Pierde interés en su cuidado personal
- Sentirse inadecuada, sin valor, culpable o fracasada
- Tristeza; sentirse inútil y sin esperanzas
- Dificultad para concentrarse; pérdida de memoria
- Pensamientos sobre la muerte, de morirse o de suicidio
- Sentirse atrapada sin opciones de cambio
- Preocupaciones agobiantes; frustración, enojo, rabia
- Deseos de que alguien más cuidara del bebé o que el bebé no hubiera nacido
- Aislamiento de la familia, de los amigos y de actividades anteriores

### *Síntomas de Psicosis Posparto*

- Confusión mental y desorientación
- Alucinaciones; delusión; paranoia
- Pensamientos y miedos inusuales y continuos
- Agitación y rabia extrema
- Pensamientos de lastimarse o quitarse la vida o al bebé

