

DEPRESIÓN DESPUES DEL PARTO

IDEAS PARA LOS PADRES

¿Cómo Sé Si Tengo Depresión Después de Mi Parto?

Después de un parto, aproximadamente 50 por ciento de mujeres tienen sentimientos de ansiedad, depresión, lloran y tienen un carácter impredecible. Algunas mujeres se sienten gozosas y emocionadas con el reto que enfrentan para conocer a su nuevo bebé. Todas las mujeres padecen de fluctuaciones hormonales y algunas pasan por momentos en los que se sienten sin ganas de hacer su rutina normal. Hay parejas de padres adoptivos que también pasan por esta experiencia. Aquí hay otros puntos para considerar:

- Usted puede sentir como que acaba de perder algo, siente un gran vacío y echa de menos que ya no trae a su bebé en el vientre.
- Es probable que sus amigas y familiares enfoquen su atención en el bebé nuevo en vez de usted. Ahora sólo miman y le hacen cumplimentos a su bebé.
- Muchos padres de familia están ansiosos de regresar a su hogar desde el hospital para empezar su propia manera de ser padres. Otros padres de familia pueden sentirse exigidos y no preparados para llevar a su bebé a casa por las responsabilidades que les esperan en ella, como el cuidado de otros niños, los quehaceres domésticos, y en general, las rutinas diarias del hogar.
- Por el cansancio de muchas noches de sueño interrumpido, muchos padres de niños recién nacidos sienten que han perdido la habilidad de salir adelante aún en las situaciones de mínima exigencia.
- Algunos padres se sienten inadecuados y no preparados para su nuevo papel de padres. Muchos se sienten culpables al pensar que tienen que volver a su trabajo y se sienten culpables con la idea de que van a descansar de sus responsabilidades de padres en el hogar.
- Naturalmente usted no es la misma de antes. Después del nacimiento de su bebé no se siente igual. Pueda que sienta la pérdida de las actividades y las rutinas las cuales disfrutó y se sintió relajada.
- Muchas mujeres sienten dolor en su cuerpo y comienzan a desarrollar una imagen negativa de si mismas.
- Muchos padres de familia se sienten desilusionados porque han idealizado el parto o al bebé imaginados. Al mismo tiempo, tienen que ajustar las expectativas de sí mismos como padres.
- A muchos padres se les hace difícil pedir ayuda y el apoyo que quieren y necesitan.
- Las familias también sienten un cambio económico y financiero cuando un padre de la familia tiene que quedarse en la casa con su nuevo bebé y otros niños pequeños.

He aquí algunas cosas que puede hacer:

- Acepte la ayuda que le den las amigas y la familia para cuidar al bebé con los quehaceres domésticos y la comida.
- Duerma cuando el bebé duerme. Use la hora de comer del bebé como tiempo de descanso en una mecedora.
- Tome tiempo para usted para caminar con una amiga, hacer algo de ejercicio, leer un libro, pasar un rato especial con su compañero o salir y ir a comer fuera.
- Dígale a su compañero como se siente. Déjele saber que usted necesita su apoyo.
- Coma bien. Evite el azúcar y la cafeína. Coma bastante alimentos con fibras como frutas, verduras, granos enteros y pastas. Coma porciones pequeñas de alimentos con proteína. Continúe tomando sus tabletas de multivitaminas y busque la manera para seguir con altas dosis de calcio. Muchas mujeres tienen problemas en digerir leche pasteurizada.

- Busque o empiece un grupo nuevo de madres y bebés en su vecindad. Pueden reunirse cada semana para compartir notas, dar y recibir consejos, compartir buena compañía y hacer nuevos amigos para usted y su bebé.
- Quédese en contacto con su obstetra y el pediatra de su bebé y déjeles saber como se siente y lo que está experimentando. Ellos escucharán y la pueden mandar con un especialista o consejero si es necesario.

Pida ayuda profesional inmediatamente si usted siente o tiene:

- Insomnio aún cuando el bebé duerme.
- Depresión o ansiedad que dure más de una semana.
- Pérdida de apetito o aumento de apetito.
- Falta de interés en usted misma, en su familia y amigos o en su ambiente.
- Sentimientos de desesperación, falta de apoyo y de control en la vida.
- Impulsos de dañar al bebé o a usted misma.

Si usted no puede llamar al doctor, pídale a una amiga o miembro de la familia que lo llame.

Para más información:

What to Expect the First Year by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996