

## Depresión y Ansiedad después del Parto

La mujer quizás tenga sentimientos muy diversos después que haya nacido el bebé. Algunos de estos sentimientos son alegría, expectativas, o culpabilidad y tristeza. ¡Esto es muy normal después de tal evento! Hay veces que estos sentimientos de infelicidad se transforman en algo tan difícil que la madre se siente sobrellevada y sin control. Si esto ocurre, la mujer pueda que esté sufriendo de lo que se llama depresión y ansiedad después del parto.

### ¿Qué son la Depresión y Ansiedad después del Parto?

Son los problemas emocionales que le pueden ocurrir a la madre después del nacimiento del bebé. Una de cada cinco madres sufren de depresión y ansiedad después del parto. Estos problemas son mucho más comunes de lo que normalmente se cree. Cada madre es diferente y puede presentar síntomas diferentes. Estos síntomas pueden aparecer pronto después del parto o muchos meses más tarde.

### ¿Cuáles son estos síntomas?

Muchas mujeres se sienten:

- tristes
- enojadas
- culpables
- solas
- preocupadas
- inadecuadas
- irritables

Otras sienten que:

- necesitan huir
- son incapaces de dar abasto
- sufren agotamiento – incapaces de dormir aún cuando el bebé esté durmiendo
- están aisladas

Una madre recién llegada a Canadá quizás también sienta que:

- está sola ya que su familia y amistades están lejos
- no tiene familiaridad con el sistema de salud canadiense
- hay ausencia de comodidades familiares, tradiciones y rituales



Estos sentimientos duran por dos o más semanas, y no desaparecen por si mismos. Esta es una situación diferente a lo que se llama los “baby blues” (fatiga y propensidad al llanto). Los “baby blues” quizás se presenten pronto después del parto y desaparecen por si mismos.

Una madre quizás tenga ideas “aterrorizantes” que va a herir al bebé o a si misma. Estos pensamientos quizás puedan aumentar si la madre está agotada o tensionada. Se debe consultar a un doctor.

### **¿Qué causan la Depresión y la Ansiedad después del Parto?**

Las causas no son entendidas completamente.

Algunas de las causas quizás sean:

- cambios hormonales y químicos en el cuerpo
- tensión y falta de apoyo
- ajustes a ser madre

Una historia de abuso emocional, físico o sexual podrían ser un factor también.

### **¿Porqué muchas mujeres sufren en silencio?**

- quizás quieran ocultar sus sentimientos
- quizás se sientan avergonzadas y culpables
- quizás los profesionales de la salud no reconozcan la depresión o la ansiedad
- quizás los esposos y familias no consideren la situación seriamente

### **¿Qué puede ayudar?**

- converse con un profesional de la salud, un familiar, una amistad o un consejero
- ubique donde existe un programa de apoyo para después del parto
- asegúrese que la madre reciba suficiente alimentación y descanso
- comprenda que esta no es la falta de la madre
- acepte que una madre reciente no puede hacerlo todo
- pida ayuda de otros
- esté dispuesta(o) a tratar cuestiones con las que no tenga familiaridad, como consejería, grupos de apoyo, o medicinas
- avance un día a la vez

**Recuerde que: Hay ayuda disponible. No va a durar para siempre.**

Si Ud. está preocupada(o) o tiene dudas, contáctese con una enfermera, su matrona, un practicante, clínica o su doctor.

