Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Depresión postparto

El nacimiento de un hijo puede provocar preocupación, cansancio y tristeza. Son sentimientos normales y frecuentes en este periodo. Pero a veces van más allá. La madre se siente superada por la situación, incapaz de cuidar a su hijo y sin interés por lo que antes disfrutaba.

¿Qué es la depresión postparto?

El estado de ánimo de la mujer se afecta tras el parto. Se distinguen dos tipos de reacciones:

- Tristeza postparto o "Maternity Blue": Son sentimientos de tristeza con llanto, irritabilidad, inquietud, problemas de apetito, dolor de cabeza y malestar. Se inicia 3-7 días tras el parto y dura de días a 2-3 semanas. La sufren el 80% de las madres.
- Depresión postparto: La padecen el 10-20% de las mujeres tras dar a luz. Se sienten desesperadas, sin poder cuidar a su hijo y a ellas mismas. Pueden tener sentimientos negativos hacia los que la rodean, incluso con su hijo. Dura más de 2 semanas.

¿Por qué sucede?

Tras el parto se producen en la mujer muchos cambios:

- Hormonales.
- Emocionales: a veces las madres viven una maternidad distinta a lo que pensaban.
- Agotamiento: el parto, las molestias posteriores y el cuidado del recién nacido impiden un buen descanso.
- Sociales: adaptar la vida de pareja y social al cuidado de un hijo puede ser difícil. Sin una red de apoyo cercana la situación es peor.

La mezcla de estos factores puede ser la causa.

¿Cuándo debemos consultar?

Los profesionales de la salud nos pueden preguntar sobre nuestro estado de ánimo en las revisiones tras el parto. A veces se realiza un test de 10 preguntas (Escala de Edimburgo) para detectar el riesgo de depresión postparto. Pero si tenemos dudas de presentar algún síntoma de depresión, hay que pedir ayuda a un profesional cuanto antes.

¿Cómo se trata?

El tratamiento incluye antidepresivos y psicoterapia. Aquí puedes consultar si el medicamento es compatible con la lactancia.

¿Se pueden tomar antidepresivos dando el pecho?

Aunque se pueden excretar en la leche materna, algunos son seguros. Antes de iniciar el tratamiento, hay que informar al médico de que se está dando el pecho, y así elegir la mejor opción.

¿Se puede prevenir?

Una buena relación de pareja, un buen apoyo social, la lactancia materna y el acceso a grupos postparto reducen el riesgo, y si aparece mejoran el pronóstico.

Fecha de publicación: 28-04-2021

Autor/es:

- Alfonso García Luengo. Enfermero especialista en ginecología y obstetricia (matrón).. Centros de Salud.Cantalejo y Sacramenia . Segovia.
- Elena García Alonso. Médico de familia y sexóloga.. Centro de Salud de Cantalejo. Segovia.

CC BY NC ND