

Trastornos emocionales que pueden aparecer después del parto.

Los trastornos emocionales más comunes que se manifiestan después del parto son "blues" y depresión.

¿Qué es "blues"?

Alrededor de la mitad de las madres viven un periodo extra sensible a poco de dar a luz. Como madre novicia una puede sentirse rara y comenzar a llorar sin un motivo especial. Esto es normal y suele durar un par de días.

¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto afecta aproximadamente a 1 de cada 10 mujeres. Puede aparecer en cualquier momento durante el primer año siguiente al parto, especialmente durante los primeros seis meses.

Los síntomas de depresión posparto pueden ser:

- Tristeza
- No sentir tanta alegría como de costumbre
- Una sensación de "no ser una misma"
- Sensación de no estar a la altura de la situación
- Sentir intranquilidad y miedo sin motivo real
- Perturbaciones del sueño, dificultades de concentración
- Poco apetito o necesidad de comer demasiado
- Mala conciencia
- Cansancio, agotamiento, falta de energía

Algunas madres tienen dificultad para sentirse alegres. Sienten que están muy sensibles y se indignan con facilidad, se sienten raras y comienzan a llorar sin motivo.

¿Qué puede hacer una misma?

Puedes sentirte mejor descansando bien. Una se siente tentada de hacer un montón de cosas cuando el bebé duerme, pero el trabajo hogareño puede esperar. No necesitas ser una supermadre. Debes comer bien. No pases hambre para adelgazar rápidamente. Salir y caminar un rato cada día te puede ayudar.

¿Qué ayudas hay?

La depresión posparto se puede tratar con éxito, es importante que no lleves estos sentimientos dentro de ti pensando que desaparecerán por sí solos.

Hablar de cómo una se siente suele ayudar y muchas mujeres pronto se sienten normal nuevamente. La enfermera de BVC está formada en este tipo de problemas y puedes tener charlas de apoyo con ella. Si estás mal y/o si tu situación no mejora, la enfermera de BVC puede ayudarte a conseguir la ayuda que necesitas.

- Posibles tratamientos: Apoyo social
- Charlas de apoyo u otros tipo de tratamiento mediante charlas
- Medicinas antidepresivas

Combinaciones de los tratamientos mencionados

Habla con la enfermera de BVC o el médico del ambulatorio. Muestra este folleto a tu pareja. Puede ayudarle a entender cómo te sientes.

¿Me mejoraré?

Sí. Puede llevar tiempo pero todas las que sufren de depresión posparto mejoran. Sabemos que las madres que reciben tratamiento mejoran con más rapidez que las que no son tratadas, de esta manera se pueden evitar meses de sufrimiento.

¡Recuerda que no necesitas sufrir en silencio!

“Blues” y depresión posparto



2015-07-06



Region Örebro län

www.regionorebrolan.se/bhv

Postadress: Box 1613, 701 16 Örebro

Besöksadress: Eklundavägen 11, Örebro

E-post: barnhalsovarden@regionorebrolan.se

Telefon 019-602 70 37