

Un estado de ánimo sombrío después del nacimiento

Inmediatamente después del parto se desarrollan una serie de complejos cambios físicos, emocionales y sociales. Alrededor del tercer o cuarto día después de su parto puede sentirse deprimido. Se siente irritable, sufre trastornos del sueño o tiene tendencia a llorar, aparentemente sin motivo alguno. Eso es normal y desaparece de forma espontánea. Intente descansar suficientemente. Hable sobre sus sentimientos.

Si estos sentimientos persisten durante más de 14 días después del nacimiento, no dude en consultar su enfermero regional de 'Kind en Gezin' (Infancia y Familia), su médico o matrona. Cuando se siente triste, irritable, angustioso, deprimido, ... durante semanas o meses, puede sufrir una depresión post-parto.

. Esta forma de depresión afecta a 10 hasta 20% de las madres. Se cree que la combinación de causas físicas y experiencias y características personales hacen que una persona llega a desarrollar una depresión post-parto. Este tipo de depresión muchas veces se inicia dentro de 6 semanas después del parto y se parece a otras formas de depresiones. Una depresión puede también afectar al conviviente de la madre.

Señales

Después del parto, una madre muchas veces se siente cansada por pérdida de sueño. También se preocupa mucho. En el caso de una depresión post-parto, tales quejas son tan graves que impiden un ejercicio normal de sus actividades cotidianas. Las señales más frecuentes son:

- un estado de ánimo sombrío y pensamientos pesimistas
- falta de intereses y iniciativas
- no poder disfrutar del niño
- falta de 'sensación de la madre' o, al contrario, una madre demasiado preocupada
- cansancio extremo y apatía
- tendencia a llorar
- irritabilidad y salidas agresivas (insultar, reprochar, ...)
- problemas de concentración, confusión mental y falta de memoria
- insomnio o, al contrario, una necesidad de sueño extremadamente fuerte
- falta de apetito o un apetito excesivo
- poco confianza en sí mismo
- una sensación de no sentir nada o sentirse agotado
- sensaciones de debilidad, inutilidad, desesperación, culpa, miedo y una fuerte tendencia a cavilar
- quejas generales como dolor de cabeza, mareo y náuseas
- pensamientos de muerte o suicidio

¿ Qué hacer ?

Tome en serio las quejas e intente aceptar que sus sentimientos no responden a sus expectativas. Hable con su entorno sobre sus sentimientos e inquietudes, aunque no es fácil. Está permitido cometer 'errores': se aprende a ser mamá a trancas y barrancas. Encuentre tiempo para usted e intente gozar de suficiente descanso (con y sin el bebé). Pide ayuda a su conviviente, a sus amigos, a la familia, ... con las tareas domésticas y cuidado del bebé. Consulte a su enfermero regional, al médico o a la matrona. Estas personas pueden enviarte a la asistencia adecuada. Una vez la depresión post-parto ha sido confirmada es fácilmente tratable. Sin tratamiento la depresión puede durar años.

Algunos consejos para el entorno

Hable con la mamá sobre sus sentimientos y pensamientos. La ayude a sentirse menos culpable sobre sus pensamientos negativos. En este contexto, es muy importante dar muestras de comprensión y compasión y estar dispuesto a realmente escuchar. Examine qué tareas domésticas y cuidados del bebé pueden ser ejecutados por el entorno. De esa manera, la mamá dispone de más tiempo para si misma. Tenga en cuenta que las salidas agresivas no son personales. La mamá se sentirá más segura cuando puede hablar con otra persona y expresar sus sentimientos. Busque apoyo cuando lo necesita. En caso de preocupación, consulte el enfermero regional, el médico o la matrona.