

## La depresión en el embarazo y al principio de la maternidad (Depression during Pregnancy and Early Parenthood)

Durante el embarazo y a principios de la maternidad algunas mujeres comentan que se sienten:

- Enojadas
- Estresadas
- Culpables
- Confusas
- Ansiosas
- Resentidas
- Deprimidas
- Temerosas

### Algunas comentan:

'Todo me preocupa'.

'Tengo ganas de llorar todo el tiempo...'

'No me puedo concentrar, tengo la impresión de que no puedo hacer nada...'

'¿Cómo puedo sentirme tan mal cuando tengo este bebé tan hermoso?'

'Estoy confundida y no tengo energía'.

'Estoy cansada... tan cansada, pero no puedo dormir'.

'A la gente sólo le interesa el bebé... a nadie le interesa cómo me siento yo'.

'No quiero ver a nadie'.

Si usted siente algunas de estas emociones con frecuencia, es posible que esté sufriendo de depresión.

La depresión perturba la vida de la mujer en un momento crucial y puede tener efectos en el bebé, en niños mayores y en la relación de la pareja. También aumenta mucho el nivel de depresión del padre en el año que sigue al nacimiento.

### La depresión se manifiesta por los signos y síntomas siguientes:

- Siempre exhausta o hiperactiva.
- No puede dormir, aún cuando tiene la oportunidad.
- Llanto incontrolable o ganas de llorar.
- Cambios drásticos de humor.
- Mucha irritabilidad o sensibilidad al ruido o al tacto.
- Pensamientos negativos constantes.
- Sensación irrealista de ser inadecuada.
- Ansiedad o ataques de pánico.
- No poder concentrarse.
- Ponerse más olvidadiza.
- Confusión y sentimiento de culpa.
- Pérdida de interés en el sexo o en otras cosas que solían gustarle.
- Temor, soledad y también no querer estar con otras personas.



A combined project of





- Comer demasiado poco o en exceso.
- Sensación de no poder lidiar con las cosas.
- Preocupación en pensamientos obsesivos o mórbidos.
- Piensa en hacerse daño o en dañar al bebé.
- Pérdida de confianza en sí misma y autoestima baja.
- Incapacidad de divertirse.

Si estuviera constantemente desanimada, junto con algunas de estas emociones, por un plazo mínimo de dos semanas, es posible que tenga depresión clínica. Esto podría requerir evaluación y tratamiento.

### **Las causas de la depresión**

La depresión puede ocurrir en cualquier momento de la vida. En general está relacionada con algún acontecimiento importante con el cual es preciso lidiar. Estos acontecimientos pueden ser:

Cambio en las relaciones familiares:

- Divorcio.
- Fallecimiento.
- Mudanza.
- Matrimonio.
- Un hijo u otro familiar se muda de la casa o 'se va de la casa'.

### **Eventos relacionados con la salud:**

- Lesión / enfermedad personal.
- Enfermedad de un familiar cercano.

### **Eventos laborales / financieros:**

- Cambio de empleo.
- Despido / pérdida del empleo.
- Socio que comienza / finaliza su trabajo.
- Deudas o pérdida de propiedad.

Además existe una serie de importantes factores de riesgo que pueden aumentar la vulnerabilidad de la mujer a la depresión tanto antes como después del nacimiento. Estos incluyen:

- Historia familiar de depresión.
- Episodio depresivo anterior.
- Mala relación con la pareja / no tiene pareja.
- Percepción de falta de apoyo de las personas más allegadas.
- Infancia difícil o desdichada.
- Complicaciones en el parto para la madre o el bebé.
- Nacimiento prematuro, post-maturo o múltiple.



- Emociones negativas hacia el bebé o formación limitada de un vínculo afectivo con el bebé.
- Problemas con la salud del bebé.
- El bebé no es lo que esperaba (aspecto, sexo).
- Separación de la madre y el bebé.
- 'Bebé difícil' (temperamento, hábitos de sueño, comportamiento en la alimentación).
- Desventajas socioeconómicas.
- Embarazo no planeado.
- Historia de maltrato o ataque sexual en el pasado.

En realidad no se conocen con exactitud las causas de la depresión antes y después del nacimiento. Los diversos factores de riesgo se manifiestan en todas las mujeres, pero es la combinación de las tensiones de la vida que puede precipitar la depresión, junto con factores físicos, hormonales y sociales.

No debe confundirse la depresión después del nacimiento con lo que se denomina los 'baby blues' (pequeñas depresiones postparto). Hasta el 80% de las mujeres pasan por los 'blues' que suelen llegar al punto máximo tres a cinco días después del parto, y tienen su causa principal en los cambios hormonales que se producen en el nacimiento. La mujer suele sentirse llorosa y un poco abrumada por las circunstancias durante unos pocos días.

Es importante comprender que la depresión es un trastorno que se puede tratar, y del cual es posible recuperarse con el tratamiento apropiado (p.ej. medicamentos y asesoramiento terapéutico), apoyo de la familia y los amigos y TIEMPO.

### **Opciones de tratamiento**

Existen muchas opciones a disposición de la mujer que sufre de depresión. Sugerimos en primera instancia decirle a su médico, partera/matrona, enfermera familiar e infantil, obstetra u otro profesional de atención de la salud, que está teniendo estas emociones. En algunos casos, si la mujer puede reconocer y hablar de sus emociones, las personas que la rodean tienen la oportunidad de consolarla y apoyarla para que consiga la ayuda que necesita.

### **Las opciones incluyen:**

- **Asesoramiento terapéutico individual**  
El consejero escucha sus problemas sin juzgar y le brinda el apoyo que la ayudará a resolverlos.
- **Tratamiento psicológico**  
La terapia procura brindar apoyo y enseñarle estrategias para lidiar con los síntomas, a la vez que aborda los factores subyacentes que pueden haber aumentado su vulnerabilidad a los problemas.



- **Consejería para la pareja**

Las relaciones de pareja cambian durante el embarazo y al principio de la paternidad/ maternidad, y pueden aumentar las dificultades de comunicación entre los integrantes de la pareja. La consejería ayuda a la pareja a colaborar de manera eficaz y a adaptarse a los cambios que ocurren antes y después del nacimiento.

- **Grupos de apoyo**

Estos incluyen grupos de auto-ayuda en su zona organizados por personas que han pasado por los mismos tipos de problemas, o grupos de apoyo que ofrecen la oportunidad de compartir experiencias, obtener información útil y formular estrategias para superar las dificultades.

- **Medicamentos**

Aunque los medicamentos son efectivos, en general no se aconseja usar solamente medicación; ésta debería estar asociada con asesoramiento terapéutico, terapia u otros servicios de ayuda. Los medicamentos pueden tener efectos secundarios molestos. Pida consejo a su médico sobre el uso de medicamentos y sobre qué antidepresivos son seguros durante el embarazo y/o la lactancia materna.

- **Internación en un hospital o unidad materno-infantil**

En algunos casos, la mujer puede sufrir de depresión tan profunda que puede amenazar con hacerse daño o con dañar al bebé. La hospitalización en una unidad materno-infantil u hospital es una importante consideración.

Si existe una unidad en su Estado de residencia, piense que estas unidades ofrecen un lugar seguro para la mamá y su bebé, donde serán controlados las 24 horas.

Algunos centros también ofrecen programas para la mujer y su pareja, donde lidian con los problemas de la pareja, las habilidades de los padres y la relación entre la madre y su bebé.

Los centros de atención familiar residencial (Karitane y Tresillian) también pueden ofrecer una estadía como paciente internada, para resolver problemas de comportamiento asociados con el bebé.

## **Estrategias útiles para el embarazo y el principio de la maternidad**

La mujer y su pareja pueden hacer muchas cosas para facilitar la experiencia del embarazo y la paternidad/ maternidad. He aquí algunas sugerencias:

### **Para la mamá**

- Durante el embarazo se producen muchos cambios, y todo cambio puede provocar estrés. Compéndalo y convérselo.



- Planee apoyo suplementario para el primer mes o par de meses: pídale a su pareja o a un familiar que se instale en su casa para acompañarla.
- Converse con su pareja sobre la diferencia que usted piensa que traerá el bebé a sus vidas y los cambios que deberán hacer, p.ej. negocien maneras de compartir las tareas domésticas.
- Trate de no hacer cambios mayúsculos en su vida (mudarse de casa, cambiar de empleo) durante los primeros meses después de haber tenido el bebé o a fines del embarazo.
- Comparta sus inquietudes con una persona de confianza.
- Hágase exámenes médicos periódicos.
- Confíe en su intuición y recuérdese que las cosas se irán haciendo más fáciles de manejar a medida que se vaya adaptando a su nuevo papel.
- ¡No pierda el sentido del humor!
- Incluya a su pareja en el cuidado del bebé desde el principio.
- Trate de descansar o dormir cuando el bebé esté durmiendo.
- Conozca a la enfermera de familia e infantil de su zona o al grupo de madres de la zona para ampliar su sistema de apoyo.
- Busque a alguien fiable y de confianza para cuidar de su bebé de modo que pueda pasar tiempo a solas con su pareja.

### **Para el papá**

- Aliente a su pareja a obtener ayuda profesional si fuera necesario, y acompañela.
- Tenga presente su propia salud y bienestar y obtenga atención profesional para usted si se siente deprimido.
- Ofrezca consuelo y apoyo a su pareja.
- Participe activamente en el cuidado de su nuevo bebé.
- Trate de mostrarse comprensivo con respecto a las necesidades de su pareja y modifique sus propias expectativas con respecto a ella.
- Acepte ofertas razonables de ayuda de otras personas.
- Planee pasar un poco de tiempo junto con su pareja y dedicarse juntos a actividades que disfrutaban antes de la llegada del bebé.
- Comprenda que es frecuente que las mujeres sientan menos deseo sexual después del parto. Muéstrese afectuoso e íntimo, sin presionarla por relaciones sexuales.

### **Puede hacer algo al respecto...**

Muchas mujeres se sienten avergonzadas si no pueden lidiar con las cosas, creen que éste debería ser el momento más feliz de su vida.

Es importante reconocer cuando algo anda mal y comprender que no está mal pedir ayuda y decirle a la gente que se siente deprimida, ansiosa, enojada o confundida.



No siempre es posible superar la depresión sola y la parte más difícil es pedir ayuda. Este folleto debería ayudarla a dar esos primeros pasos hacia la recuperación.

Recuerde, la depresión es un trastorno tratable del cual es posible recuperarse.

### **Cómo obtener ayuda**

- Busque un profesional con experiencia en el trabajo con mujeres que tienen problemas mentales asociados con el nacimiento. Muchos médicos podrán hacerlo o la derivarán a otra persona, según corresponda.
- Pregunte a otras mujeres conocidas sobre sus experiencias y cómo lidiaron con las demandas del embarazo y la maternidad. Pregúnteles dónde pidieron ayuda o a quién.
- Busque a alguien (amigo, pariente, colega) que la escuche sin juzgarla y brindándole apoyo, que parezca comprender lo que está viviendo y con quien usted se sienta segura y a quien pueda hacer preguntas.

Si la inquietara cómo se siente o si piensa que tal vez no pueda lidiar con la maternidad, hable con su médico, partera/ matrona, obstetra o enfermera familiar e infantil.

Si necesitara consejo especializado sobre la depresión post natal, llame al Transcultural Mental Health Centre (Centro transcultural de salud mental) al (02) 9840 3800.

Si necesitara ayuda para hacer llamados en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción al 131 450, que podrá llamar al Transcultural Mental Health Centre en su nombre.

Encontrará mayor información en español sobre la salud en el sitio web de Multicultural Communication (Comunicación multicultural) en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números de teléfono son correctos en el momento de la publicación, pero no se actualizan constantemente. Quizás deba comprobar los números en la guía telefónica.