¿Por qué no estoy feliz tras el parto? Hablemos del estado de ánimo

"Si tener un hijo es un evento alegre en la vida de una mujer, entonces ¿Por qué me siento triste?"

Es posible que en los primeros días tras la llegada al mundo de tu bebé te hayas formulado esta pregunta. Para intentar responderla, te ofrecemos este artículo en el que abordaremos las diferentes alteraciones del estado anímico que pueden suceder durante el puerperio, los síntomas que estas entidades producen y los signos de alarma a los que debes prestar atención. Es importante que conozcas qué es normal sentir tras el parto y qué no lo es para que, en caso necesario, puedas contactar con los profesionales sanitarios que te ofrecerán su ayuda médica.

En el puerperio, muchas mujeres ven alterado su estado de ánimo sintiéndose tristes o ligeramente deprimidas. En la mayoría de casos, esto no supondrá un problema importante,

pero en otras ocasiones la sintomatología puede hacerse persistente y ser el aviso de que algo más grave puede estar sucediendo.

En cuanto al motivo que hace que puedas sentirte triste, debes saber que no existe una única causa y que se considera que es la asociación de los múltiples factores que acontecen en este periodo, los que pueden llevarte a sentir tu ánimo decaído. Tras el parto, se producen una serie de cambios importantes a múltiples niveles. Por ejemplo, en la esfera psicológica y social aparece la necesidad de adaptación al nuevo rol de madre, la percepción de una nueva imagen de tu cuerpo o el deber de tener que enfrentarte a nuevas e importantes responsabilidades.

Por otro lado, también surgen cambios a nivel biológico, como el rápido descenso de las concentraciones de hormonas que se encontraban muy elevadas durante el embarazo, lo que genera ciertas fluctuaciones en los niveles de diferentes sustancias cerebrales las cuales tienen un papel importante en la aparición de los síntomas depresivos.

Dentro de las alteraciones anímicas del puerperio existen tres entidades diferentes, de mayor a menor frecuencia: la tristeza postparto, la depresión postparto y la psicosis postparto. La tristeza postparto es la entidad más frecuente de las tres, pero también la más benigna. Algunos expertos incluso lo consideran un estado de ánimo normal tras el parto y no una alteración como tal. Los estudios realizados en distintas partes del mundo muestran que hasta un 76% de las mujeres podría sufrir tristeza postparto y el principal factor de riesgo para que aparezca esta entidad es que hayas sido diagnosticada de depresión en algún otro momento previo de tu vida. En cualquier caso, aunque la depresión previa es el factor de riesgo más importante y frecuente, existen también otros como la presencia de síndrome premenstrual acentuado o que padezcas alteraciones anímicas marcadas con el uso de anticonceptivos.

La tristeza postparto se caracteriza por síntomas tales como abatimiento, ansiedad, insomnio, irritabilidad, disminución de apetito, dificultad de concentración o llanto frecuente. Es una entidad leve y transitoria, que desaparece de forma espontánea en un periodo máximo de dos semanas tras el parto sin que sea necesario instaurar ningún tipo de tratamiento para ello, más allá de asegurar un buen descanso materno y un correcto apoyo social y familiar a la reciente madre.

En caso de que te sientas identificada con estos síntomas, ten en cuenta que son autolimitados y no deberían alterar demasiado tu vida diaria, de tal forma que, si pasadas dos semanas tras el parto sigues sintiéndote anímicamente deprimida, es importante que contactes con un profesional sanitario, puesto que podríamos estar ante la siguiente de las entidades: la depresión postparto.

La depresión postparto puede ocurrir en cualquier momento dentro del primer año tras el parto, siendo más frecuente que aparezca en los primeros tres meses. Ocurre en aproximadamente el 9% de las mujeres tras dar a luz, comenzando por lo general en la segunda o tercera semana tras el parto y su duración puede ser de hasta cinco semanas de media. El factor de riesgo más importante para sufrir esta patología, al igual que sucedía con la tristeza postparto, es que tengas antecedentes de depresión previa, lo que puede aumentar tu riesgo de depresión puerperal hasta en un 25%. Los síntomas son similares a los que genera una depresión en cualquier otro momento de la vida: animo depresivo, angustia, tristeza, miedo, irritabilidad, taquicardias, temblores, alteraciones del sueño y del apetito e incluso en ocasiones pueden aparecer ideas suicidas. Lo que diferencia la tristeza postparto de la depresión postparto es que está ultima dura más de dos semanas y puede generar

disfunciones en tu calidad de vida alterando de forma importante tu día a día. En el caso de la depresión postparto, y dependiendo de la gravedad de la misma, el tratamiento varía desde la psicoterapia, el uso de fármacos antidepresivos o la combinación de ambos.

La última de las entidades en las se clasifican los estados de ánimo alterados del puerperio es la psicosis puerperal. Es la forma más grave de alteración anímica en este periodo, pero por suerte también es la menos frecuente. Ocurre únicamente en 1-2 de cada 1.000 nacimientos, pero su aparición supone una urgencia psiquiátrica. Tiene un inicio por lo general brusco, con alteraciones del nivel de conciencia, desorientación, agitación, episodios de agresividad, pérdida del sentido de la realidad y alucinaciones visuales o auditivas. La importancia de esta entidad radica en el riesgo de comportamiento violento, que podría poner en peligro tu salud y la de tu bebé, por lo que es primordial una atención medica precoz con un correcto diagnóstico que permita tomar las medidas adecuadas rápidamente. El tratamiento de la psicosis puerperal implica la necesidad administrar fármacos específicos, pero una vez que se diagnostica y se trata, la evolución suele ser favorable y el pronóstico bueno siempre que se haga un correcto manejo precoz de la situación.

Por tanto, y a modo de resumen, es normal que sientas cierto decaimiento en tu estado anímico tras el parto debido a los múltiples cambios que acontecen tras la llegada de tu bebé. Cabe reseñar que, si estos síntomas se prolongan en el tiempo, si afectan demasiado tu calidad de vida, o si sospechas que puedes estar sufriendo algo más grave como una depresión o una psicosis puerperal, debes contactar con los profesionales sanitarios para poder ofrecerte ayuda, realizar un diagnóstico precoz e instaurar un tratamiento adecuado, lo que permitirá volver a hacer del puerperio un momento alegre en tu vida.

Link to Original article: http://www.namunvida.es/cuidate-y-conocete/por-que-no-estoy-feliz-tras-el-parto-hablemos-del-estado-de-animo?elem=341974