

Después de dar a luz, es posible que las nuevas madres se sientan rebosantes de alegría y entusiasmadas - y también es posible que sientan emociones que no esperaban, tales como la tristeza, la ansiedad y el temor. Los cambios físicos y emocionales que ocurren después del nacimiento de un bebé pueden hacer que la mujer se sienta deprimida. En algunas mujeres la depresión desaparece rápidamente mientras que en otras se requiere de un tratamiento para hacerlas sentirse mejor.

Los Baby Blues

En los primeros días después de dar a luz, casi el 80% de las nuevas madres experimentan los “baby blues”, que es una forma leve de depresión. Estos sentimientos pueden durar sólo unas cuantas horas o tanto como de una a dos semanas, y por lo general no requieren tratamiento médico. Entre los síntomas de los “baby blues” se incluyen los siguientes:

- Llanto sin razón
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Cambios de humor
- Inquietud
- Tristeza

Para aliviar los síntomas, las madres deben tener mucho descanso y solicitar ayuda de sus parejas, familiares y amigos.

Depresión posparto

Si una nueva madre tiene síntomas de los “baby blues” por un período mayor a dos semanas, o si sus síntomas son agudos o afectan su capacidad de desempeño, es posible que ella sufra de una depresión posparto (PPD, por sus siglas en inglés). Entre el 10 y el 15% de las nuevas madres sufren de algún nivel de PPD, que puede durar de dos semanas a un año.

Los síntomas del PPD pueden aparecer a los pocos días o incluso meses después de dar a luz y es posible que incluyan los síntomas indicados para los “baby blues”. Las mujeres deben observar también si tienen los siguientes síntomas:

- Sensación de letargo o extenuación
- Sentimiento de insignificancia o culpabilidad
- Pérdida de apetito
- Dificultad para conciliar el sueño
- Confusión



- Dificultad para concentrarse, recordar, o tomar decisiones
- Pérdida de interés en el bebé
 - Temor de dañar al bebé o a sí misma

Factores de riesgo

La PPD afecta a las mujeres de todas las edades, razas y niveles de ingreso. El número de hijos que una mujer tenga no altera sus posibilidades de desarrollar la PPD - las nuevas madres y las mujeres con más de un hijo tienen el mismo riesgo. Sin embargo, las mujeres que han sufrido depresiones en el pasado tienen un mayor riesgo de sufrir la PPD.

Prevención

Aunque se desconoce la causa exacta de la PPD, es posible que los cambios hormonales desencadenen sus síntomas. Otros factores tales como la fatiga, el estrés y los cambios en la rutina pueden contribuir al desarrollo de esta enfermedad. Para prevenir o disminuir los síntomas de la PPD, las nuevas madres deberían hacer lo siguiente:

- Descanse con frecuencia. Trate de descansar durante la hora de siesta del bebé.
- Pídale a sus familiares y amigos que le ayuden a cuidar al bebé.
- Busque apoyo emocional de su pareja, familiares y amigos.
- Hable con otras madres para aprender de su experiencia.
- Pregunte si el hospital donde va a dar a luz ofrece grupos de apoyo o clases para madres con niños recién nacidos.

Cuándo consultar al médico

Si la PPD hace que sea difícil para una mujer realizar tareas simples o cuidar de sí misma o de su familia, debería consultar de inmediato a su proveedor de atención de la salud. Si no es tratada, la PPD puede empeorar. La PPD es una enfermedad grave pero una que puede ser tratada exitosamente.



PROGRAMA PARA
RECIÉN NACIDOS

Tratamiento

La PPD es tanto temporal como tratable. El tratamiento puede incluir consejería, participación en un grupo de apoyo, medicamentos antidepresivos, o una combinación de estos tratamientos.

Psicosis Posparto

La psicosis posparto es una enfermedad mental rara y grave que afecta a una de mil nuevas madres. Las mujeres pueden perder contacto con la realidad y tener alucinaciones (escuchar o ver cosas que no existen) o ilusiones falsas (ver las cosas de manera diferente de lo que en realidad son). Las mujeres que sufren psicosis posparto deben buscar atención médica de inmediato ya que la mayoría requieren medicamentos.

Recursos

Women and Infants Hospital Warm Line
(Línea de ayuda del hospital para mujeres y bebés)
1-800-711-7011
www.womenandinfants.org

Depression after Delivery
(Depresión después del parto)
1-800-944-4773
www.depressionafterdelivery.com

Office on Women's Health –
U.S. Department of Health and
Human Services
(Oficina de salud de la mujer - Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos)
www.4woman.gov

The American College of Obstetricians and Gynecologists
(El colegio americano de obstetras y ginecólogos)
www.acog.org

The American Psychiatric Association
(La asociación americana de psiquiatría)
www.psych.org



Your Plan for Life.™

www.BCBSRI.com

444 Westminster Street • Providence, RI 02903-3279

Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island es un licenciatario independiente de la Asociación Blue Cross y Blue Shield.



BluePrint for LifeSM es un programa integral para promover la salud y prevenir las enfermedades. De recién nacidos a ancianos, BluePrint for Life ofrece estrategias, información y programas para ayudar a los miembros a hacer mejores elecciones y vivir más saludablemente.