

## Transcripción

Después de usted haber dado a luz, preste mucha atención a los cambios físicos de su cuerpo. Pero además de la recuperación física después del parto, el cambio en sus niveles hormonales puede conducir a una amplia gama de emociones; tanto subidas como bajadas.

Las bajadas son llamadas melancolía o tristeza de maternidad y se deben en parte a los cambios en los niveles hormonales, a los malos hábitos alimenticios, a la fatiga, la falta de sueño, al reto de llegar a conocer a su recién nacido, a la soledad o al aislamiento de otros adultos y al cuidado constante que demanda un bebé.

Para la mayoría de las nuevas madres, la melancolía o tristeza de maternidad disminuirán con el tiempo y el sueño para desaparecer a las pocas semanas. Pero si estos sentimientos continúan, usted puede tener la verdadera depresión postparto. Los síntomas de la depresión postparto incluyen: preocupación excesiva o llanto, cambios extremos en el apetito, incapacidad para dormir e incapacidad para cuidar a su bebé o a usted misma.

Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas mientras está en el hospital o al llegar a casa, no espere a que desaparezcan. Hable con su pareja, su familia y amigos, su proveedor del cuidado de la salud y busque ayuda profesional. En algunos casos, le podrán recetar medicamentos. Muchas veces usted se sentirá mejor y aprenderá más acerca de las respuestas emocionales y físicas que está teniendo con la maternidad, uniéndose a un grupo de apoyo postparto.

El cuidado de un recién nacido puede ser muy exigente, pero hay algunas cosas que usted puede hacer cada día y que le ayudarán a aliviar algunos de los sentimientos negativos que puede estar experimentando. Recuerde que este es un momento importante para unirse como una familia y que el tiempo familiar puede ayudarle a aliviar la depresión.

Traten de caminar juntos. Es algo que toda la familia puede hacer unida y puede ayudarle a usted a sentirse más fuerte, tanto física como emocionalmente. El simple hecho de salir puede hacer una gran diferencia en cómo usted se está sintiendo.

También es importante que otros apoyen a la madre. Háganle saber que ella está haciendo un gran trabajo y traten de ayudarle siempre que sea posible.

Como una nueva madre, acepte toda la ayuda que se le presente en su camino y aprenda a pedir ayuda. Si usted permanece mucho tiempo sola con su bebé, asegúrese de tener una amiga o pariente que venga a visitarla y a ayudarle por un tiempo.

Esposos, compañeros, familiares y amigos pueden hacer la vida más fácil de mamá mediante la preparación de las comidas, haciendo el lavado de la ropa, ayudándole con las tareas alrededor de la casa, haciendo viajes a la tienda y ayudando a cuidar a otros niños en el hogar.

Tener un bebé puede originar la sensación de que usted y su pareja nunca tienen tiempo para estar solos. Los amigos y familiares pueden ayudarle a usted a encontrar momentos para alejar a su bebé y fortalecer su relación como pareja de nuevo. Tan pronto como usted se sienta bien para salir, trate de hacer planes para ver una película o pasar un tiempo juntos.

Ser madre es un tiempo emocional. Haga lo que usted pueda para reducir los cambios emocionales, como comiendo bien, descansando cuando usted pueda y buscando apoyo para lograr la unión con su familia. Pero recuerde, si usted siente que sus emociones están afectando su capacidad para cuidar a su bebé, hable con su proveedor del cuidado de la salud de inmediato.