

Qué es la Depresión Posparto

Tener un bebé puede generar muchas emociones y expectativas diferentes.

La gente que la rodea espera que sienta alegría y emoción y quizá usted quiera sentir esas cosas.

Pero a veces, después de tener un bebé, puede sentir cosas que no esperaba sentir.

Después de tener un bebé, es común tener lo que se conoce como “tristeza por parto”.

Cuando eso ocurre, puede sentirse feliz un minuto y triste al siguiente, pero la “tristeza por parto” suele desaparecer en un par de semanas.

Cuando esos sentimientos duran más, puede tratarse de una enfermedad llamada depresión posparto.

Si padece depresión posparto, puede experimentar sentimientos intensos.

Puede llorar a menudo o perder la capacidad de encontrar alegría en la vida.

Es posible que sienta que puede hacerle daño a su bebé o a sí misma.

O que se sienta distante de su bebé.

La depresión varía en cada persona. Si está deprimida, puede que también experimente otros sentimientos.

A veces, esos sentimientos pueden no ser los que esperaría cuando experimenta una depresión.

Por ejemplo, puede sentirse irritable o enfadada.

Aunque la depresión posparto suele considerarse algo que ocurre después del nacimiento del bebé, a veces estos síntomas comienzan durante el embarazo.

Se desconoce la causa exacta de la depresión posparto.

Puede correr riesgo por muchos motivos, como por los cambios hormonales durante el embarazo y los antecedentes de depresión u otros trastornos de ánimo.

Es importante que sepa que no ha hecho nada para que esto ocurra.

Cualquiera puede sufrir depresión posparto, y tenerla no la convierte en una mala madre.

La depresión posparto es una afección médica que requiere tratamiento.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Qué es la Depresión Posparto

El tratamiento suele incluir medicamentos y asesoramiento, así que, si cree que puede tener depresión posparto, hable con su médico.

Juntos podrán encontrar el tratamiento que mejor se adapte a usted.

Es posible que también quiera hablar con su médico sobre la posibilidad de tomar medicamentos antidepresivos durante la lactancia.

Hay muchos antidepresivos que se pueden tomar sin riesgo mientras amamanta.

Si tiene depresión posparto, es importante que reciba el apoyo que necesita.

Pida ayuda a sus familiares y amigos para preparar la comida y limpiar la casa.

También pídale que cuiden del bebé mientras descansa o se toma un tiempo para cuidarse.

Recuerde que tener depresión posparto no significa que está sola.

Muchas personas la padecen.

Hay ayuda para usted y es importante que reciba tratamiento.

Usted se conoce mejor que nadie.

Si siente que algo no está bien, pida ayuda.

En cuanto reciba ayuda y tratamiento, usted empezará a sentirse mejor.