

Cambios en el estado de ánimo después del parto

Después de un embarazo, los niveles hormonales disminuyen rápidamente a medida que el organismo se ajusta a no estar embarazada. El cambio repentino en los niveles hormonales puede causar cambios en el estado de ánimo.

La melancolía posparto ('baby blues') afecta a alrededor del 85 % de las nuevas madres.

Los síntomas pueden incluir:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Cambios de humor
- Pérdida del apetito
- Problemas para dormir
- Sensación de desconsuelo
- Sensibilidad emocional
- Fatiga

La depresión posparto ocurre en un 15 % de las mujeres. Se prolonga por más tiempo y es más intensa que la melancolía posparto. La depresión posparto puede comenzar 1 semana después del parto. Puede incluir una melancolía posparto extrema y estos síntomas:

- Ira
- Llanto
- Desesperanza
- Sentimientos de culpa o vergüenza
- Falta de interés en su bebé
- Pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar
- Pensamientos relacionados con la idea de lastimarse a sí misma o a su bebé

Estos factores pueden aumentar el riesgo de padecer depresión posparto:

- Antecedentes de depresión, ansiedad o depresión posparto
- Falta de apoyo en el cuidado del bebé
- Estrés financiero o conyugal
- Problemas con el embarazo, el parto o la lactancia materna
- Su bebé está internado en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, en inglés)
- Tratamiento de infertilidad
- Desequilibrio tiroideo o diabetes

La psicosis posparto es una forma de depresión rara y grave. Solo afecta a 1 o 2 de cada 1,000 nuevas madres. Las personas con afecciones de salud mental, como el trastorno bipolar o el trastorno esquizoafectivo, son más propensas a padecer psicosis posparto.

Comuníquese con su profesional clínico en los siguientes casos:

- Sus síntomas empeoran
- Los síntomas no desaparecen después de 2 semanas
- No puede cuidar a su bebé ni realizar las tareas diarias

Si los síntomas empeoran y siente que está en riesgo de hacerse daño o causar daño a otros, acuda al departamento de emergencias más cercano o llame de inmediato al 911.

Su profesional clínico: _____ Teléfono: _____

Recursos

- NorthShore University HealthSystem: línea directa para posparto, sin costo y confidencial, las 24 horas del día: 866.364.6667
- Línea de Ayuda Internacional para Apoyo Posparto: 800.944.4773 o **postpartum.net**
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales): 800.950.6264
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800.273.8255
- March of Dimes: **marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx**

TTY para todos los números telefónicos: 711