

El llanto de las madres que preferimos ignorar: romantización del puerperio y depresión posparto

Por: Berenice Chavarría Tenorio. 03/07/2022

Cuando Karla estaba esperando a su segundo bebé, la invadió una fuerte tristeza. Ella pensó que desaparecería tras el parto, tal como ocurrió con su primer hijo –con quien vivió un tranquilo periodo de puerperio–, pero no fue así.

Para Karla, vivir el posparto de su segundo hijo representó una **incertidumbre** y **aflicción** inexplicables. Recuerda que un día, mientras buscaba ropa para su bebé, entró en crisis por no contar con más piezas del tamaño del recién nacido.

“No tengo ropa”, pensó, “no puedo lidiar con esta situación de no tener ropa, porque mi hijo se vomita encima todo el tiempo y hace del baño”. En ese momento, Karla se **desmoronó** al grado de llorar y sentir que no podía respirar. Recuerda haberse preguntado si era normal su **incapacidad** para lidiar y resolver este tipo de contratiempos; descubrió que no lo era. Fue así como decidió buscar ayuda y supo que padecía **depresión posparto**.

La romantización del puerperio

Las mujeres enfrentan **cambios** hormonales y psicológicos fuertes durante el posparto, sumado a esto, sobre ellas pesa la **responsabilidad** de cuidar a una o un recién nacido y evitar que su vulnerabilidad desemboque en algún daño.

“Tener un bebé no hará que de golpe sientas **amor**”, afirmó Alba Roca, psiquiatra del Hospital Clínic de Barcelona, en una [mesa redonda](#) dedicada al tema. Cada embarazo y puerperio son diferentes; la **felicidad**, el **temor**, la **tristeza** y **preocupación** al saber que te cambió la vida son normales. Pero ¿hasta qué punto puedes definir que la **intensidad** de lo que sientes es común?

“Puede ser normal tener miedos, tristeza; tener un hijo es un cambio hormonal y biológico muy importante. En el posparto, **80 por ciento** de las mujeres pueden sentir momentos de más tristeza o miedos, lo que conocemos como *maternity blues*,

que dura entre 10 y 15 días, pero desaparece solo. Si esto es intenso y cada vez te sientes peor, o si pasan los días y eso va más allá de lo esperable, se debe buscar **atención** ya que podría tratarse de depresión”, indicó la psicóloga clínica y especialista en salud mental perinatal, Susana Andrés.

Un punto importante es que la depresión suele ser diferente para cada mujer; sin embargo, varios casos coinciden en los **tiempos de aparición**. En ese sentido, Susana Andrés explicó que se considera depresión posparto cuanto los síntomas se identifican durante el **embarazo** o el transcurso del **primer año** de nacimiento de la o el bebé.



Fotografía: Pexels

Este padecimiento afecta al **15 por ciento** de las mujeres después del parto, de acuerdo con la organización *Postpartum Support International*. Susana Andrés destacó que este es el problema de salud mental más **frecuente** en la etapa **perinatal**.

Postpartum Support International señala que, aunque los síntomas pueden diferir en cada mujer, es común observar los siguientes:

- Sentimientos de ira o irritabilidad
- Falta de interés en la o el bebé
- Apetito y alteración del sueño
- Llanto y tristeza
- Sentimientos de culpa, vergüenza o desesperanza
- Pérdida de interés, alegría o placer en las cosas que solías disfrutar
- Posibles pensamientos de dañar a la o el bebé, o a ti misma

La depresión posparto comúnmente se desata por **factores de riesgo** como antecedentes personales o familiares de depresión o ansiedad, trastorno disfórico premenstrual, apoyo **inadecuado** en el cuidado del bebé, **estrés** financiero o provocado por la relación con tu pareja, complicaciones en el embarazo, parto o lactancia, o un evento reciente importante (como una pérdida o mudanza de casa). Además de presentarse particularmente en madres cuyos bebés están en **Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN)**, madres que han pasado por **tratamientos de infertilidad**, mujeres con **desequilibrio tiroideo** y mujeres con cualquier forma de diabetes –tipo uno, dos o gestacional–.

Es importante resaltar que algunas mujeres no sienten rechazo por su bebé, ya que incluso pueden verla o verlo como una **motivación** para enfrentar su depresión. En ese sentido, no se debe estigmatizar a la mujer, sino por el contrario, **entender** “que puede tener depresión posparto aunque tenga la mejor pareja, una circunstancia económica favorable o no tenga antecedentes familiares”, aseveró la psiquiatra Alba Roca.

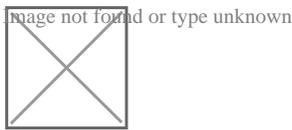
No eres mala madre

Las madres tienen derecho a **expresar** emociones y, en caso de desarrollar

depresión, es imprescindible evitar juzgarlas o estigmatizarlas, ya que no es algo que eligieron.

“La depresión vinculada a los cambios hormonales es tan intensa que el cerebro de la mujer está **aniquilado**, no puede pensar e incluso una tarea sencilla como preparar algo de comer o planear el baño del bebé parece **imposible** de realizar”, de acuerdo con la [Universidad Nacional Autónoma de México](#) (UNAM).

Para muchas mujeres es **imposible** buscar **ayuda**, pues viven con el estigma de que “la **maternidad** es el periodo más **feliz** de su vida”. Esto provoca que varias de ellas decidan reprimir sus emociones mientras viven solas dolor y sufrimiento.



Fotografía: Pexels

Si te encuentras en una situación parecida, debes saber que no es tu culpa y tienes la opción de buscar **ayuda**. Karla comparte que de haber compartido sus pensamientos desde el momento en que comenzaron a afectarla, el embarazo, parto y posparto no hubiesen sido tan difíciles. Sin embargo, admite que la confusión mental impide gestionar tus emociones, por lo que es importante **compartir** experiencias y recordar que “no estamos solas, porque los **vínculos** entre **mujeres** son los que nos **rescatan**”.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Cimac noticias

Fecha de creación

2022/07/03