

VIDEO: Depresión posparto de Raising Children Network

Mike (padre de Finn y Rex): Después de unos meses, el ciclo de tener que levantarse en medio de la noche y sólo el estilo de vida ajustado de tener que cuidar a un bebé, realmente colaboró con una especie de problemas con mi esposa, y problemas acerca de ser un padre y hubo un momento en que me deprimí bastante, creo.

Phil (padre de 4 hijos): Creo que las dos primeras semanas fue sólo la constancia de todo el asunto era sólo, um sí se duerme y se descansa, pero nunca realmente descansar, así.

Tesha y Paul (padres de la recién nacida Mila)

Tesha: El hecho de tener a alguien siempre ahí y algo que siempre te necesita es bastante, bastante completo ahora.

Mike: Llegas a un punto en el que dices: "En realidad no estoy disfrutando de esto, quiero a mi hija, quiero a mi mujer, pero no soy muy feliz en este momento".

Narrador: La falta de sueño puede contribuir a la depresión posparto. Si no está disfrutando de su bebé, haga lo posible por buscar ayuda antes de que empeore.

Rita Princi (psicóloga, madre de 2 hijos): Las señales que hay que tener en cuenta son si te das cuenta de que estás sobreprotegiendo al bebé, vigilándolo todo el tiempo y no quieres que nadie más se acerque al bebé. O te alejas del bebé; no quieres estar cerca de él o quieres que otras personas cuiden del bebé; no te crees capaz de hacer bien el trabajo. Descuidas la comida y no te alimentas correctamente. Te das cuenta de que no puedes dormir, no puedes dejar de pensar, te cuesta concentrarte, tus niveles de energía son muy, muy bajos, te sientes muy irritable, agitada, te frustras con facilidad... Ser consciente de que esas señales indican que puedes estar deprimido.

Texto en pantalla: Signos de depresión posparto

- Sobreprotección con el bebé
- Alejamiento del bebé
- No comer

- Incapacidad para dormir
- Falta de concentración y energía
- Irritable, se frustra con facilidad

Lani (madre de Jali): Cada vez que alguien me preguntaba cómo estaba, me echaba a llorar, y entonces me preguntaban qué me pasaba y yo no tenía una respuesta para ellos, era un llanto continuo durante días y días.

Deborah: Fui varias veces al médico, a mi médico de cabecera, diciéndole "mi bebé no para de llorar", "¿le pasa algo?". Y mi médico de cabecera la examinaba. Y, en retrospectiva, probablemente debería haber hecho la visita diciendo: "No puedo dejar de llorar", y hacer que mi médico de cabecera me echara un vistazo.

Rita: Para las mujeres también puede ser muy hormonal porque hay muchos cambios hormonales en el cuerpo. También puede ocurrirles a los padres. Aunque no tengan los cambios hormonales que se están produciendo, su vida ha cambiado. Este es el mayor cambio que vamos a tener en nuestra vida y, si creemos que los cambios son más de lo que podemos afrontar, podemos deprimirnos.

Lani: Tomé pasos de bebé, como mi mamá y mi mejor amiga que me llevaron a sentarme en el patio y almorzar en el patio, así que estuve afuera y al aire libre, mirando árboles y cosas así, y luego visité a mi médico de cabecera.

Narrador: Un poco de sol y un paseo a paso ligero una vez al día pueden hacer que las endorfinas fluyan por tu cuerpo y te levanten el ánimo.

Rita: A veces un médico de cabecera puede remitirte a un psicólogo o a un consejero, o si conoces a alguien con quien quieras hablar, no pasa nada. No se trata de que no puedas afrontarlo, sino de que te des cuenta de que hay algunos signos y de que estoy haciendo algo al respecto. En lugar de decir "no, se supone que soy capaz de hacer esto". Porque se supone que nadie puede hacerlo todo por sí mismo y es difícil, y creo que ser capaces de reconocer que este es el trabajo más difícil que jamás haremos, por lo tanto, está bien pedir ayuda, está bien obtener algún tipo de asistencia y soy lo suficientemente importante como para hacerlo, y ese es un gran ejemplo para dar a nuestros hijos, porque estamos diciendo que cada uno de nosotros, como individuos, somos lo suficientemente importantes como para obtener algún tipo de asistencia.