

¿Qué es puerperio y cómo se relaciona con el baby blues?



Muchas mujeres experimentan tristeza después del parto, una etapa conocida como puerperio y que se produce por los cambios hormonales propios del proceso.

Después del parto, la mujer experimenta un reajuste en el organismo conocido como puerperio, en el cual las hormonas juegan un papel fundamental. Como consecuencia, algunas nuevas madres pueden experimentar sensaciones de desánimo o tristeza para las que no estaban preparadas, por lo que la siguiente información -si planeas ser mamá o darás a luz pronto- te será de gran ayuda.

¿Qué es puerperio?

Al nacer tu bebé, tu cuerpo inicia un proceso en el cual el aparato genital vuelve a su estado normal y se establece la lactancia. Esta etapa se conoce como puerperio y tiene una duración aproximada de seis semanas, pero puede extenderse hasta que la menstruación se regulariza, algo que puede demorarse varios meses o incluso años si el período de lactancia se extiende.

Ahora bien, ¿qué es puerperio psicológico? Se trata de una etapa en donde algunas mujeres experimentan cambios emocionales y a nivel cerebral, y puede prolongarse por uno o dos años.

Baby blues: ¿qué es y cómo identificarlo?

Es bastante común que una mujer experimente sensaciones de melancolía, tristeza o mal humor a los pocos días de haber dado a luz, estado que se puede extender hasta por dos semanas. Si alguna vez te preguntaste “¿baby blues, qué es?” ahora ya tienes una idea clara al respecto.

Es tan común que 4 de cada 5 mujeres tienen uno o varios síntomas de baby blues y, entre los principales se cuentan:

Sensación de tristeza.

Llorar sin un motivo aparente.

Experimentar mal humor.

Tener problemas para dormir o poco apetito.

Dificultad para tomar decisiones.

Sentirse abrumada e incapaz de hacer un buen trabajo cuidando del bebé

Al respecto, es importante acotar que el baby blues es completamente normal. los cambios hormonales del

puerperio -aunados al estrés, falta de sueño, cambios en la rutina y el aislamiento- pueden provocar este estado que suele desaparecer por sí solo después de algunos días o semanas. Sin embargo, hay algunas cosas que puedes hacer para sentirte mejor:

Esta no es una etapa que tengas que atravesar sola. Pide ayuda a tu pareja, familia y amigos que, sin duda, estarán dispuestos a apoyarte. Expresa exactamente qué esperas de ellos.

Para evitar sentirte abrumada, toma unos minutos para ti. Encarga a tu bebé con alguien de confianza y sal a dar un paseo o toma una siesta.

Comparte tu experiencia. Integrarte a un grupo de mamás -en donde todas compartan abiertamente sus emociones y temores- puede ser un gran apoyo.

Baby blues no es lo mismo que depresión postparto

Es común confundir la depresión postparto y baby blues, pero ¿qué es lo que diferencia una condición de otra?

A pesar de que en ambos casos se experimentan síntomas como llanto, irritabilidad, desánimo y tristeza después del parto, en el baby blues son de corta duración, mientras que en la depresión postparto estos síntomas son más severos y prolongados.

Otros síntomas que pueden acompañar esta condición son:

Alejarte de tu pareja o no conseguir crear un vínculo con tu bebé.

Incapacidad para cuidar del bebé o realizar tareas cotidianas.

Sentimientos de culpa.

Aislamiento.

Ira intensa.

Pensamientos suicidas o pocas ganas de vivir.

En el caso de la depresión post parto, los síntomas pueden iniciar durante el embarazo, en las primeras semanas después del nacimiento del bebé o incluso meses después. Si experimentas algunos de los síntomas vistos anteriormente -y no desaparecen después de dos semanas-, no dudes en solicitar ayuda profesional.

Al respecto, es importante contar con un buen plan de salud para acceder a atención de primer nivel en caso de ser necesario. Esto te permitirá llevar un embarazo más tranquilo y tener la certeza de que tendrás atención profesional -tanto para ti como para tu bebé- en el momento oportuno.

Finalmente, vale la pena acotar que nunca debes sentirte culpable o que de alguna manera has fracasado por experimentar tristeza después del parto: durante la etapa del puerperio, los cambios hormonales - combinados con el cansancio, estrés y cambios en tu rutina- pueden generar baby blues, un estado pasajero, muy común y completamente normal en las nuevas mamás.