

Superar la tristeza postparto

Ahora que tu pequeño ha llegado, es fácil olvidarte de ti, pero una mamá feliz significa un bebé feliz. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para asegurar que la tristeza postparto o ansiedad postnatal no se apodere de ti.

Habla con tu familia y amigos si crees que tienes tristeza postparto. Muchas mujeres experimentan al menos algunos de los síntomas de la comúnmente llamada depresión postparto inmediatamente después de parir. Es causada por el cambio repentino en las hormonas después de dar a luz, combinado con el estrés, el aislamiento, la falta de sueño y la fatiga. Puedes sentirte con más ganas de llorar, abrumada y frágil emocionalmente.

La tristeza postparto es perfectamente normal, pero si tus síntomas no desaparecen después de unas semanas, o si empeoran, puede ser que estés sufriendo depresión postparto. **Lee nuestra lista de señales de tristeza postparto vs. señales de depresión postparto para saber más sobre esto** [1].

Habla con otros padres primerizos. Quizás estén pasando por algo similar.

Acude a un grupo postparto o a un grupo de madres para conocer a personas en la misma situación que tú.

Ve a cafeterías de lactancia para estar en un espacio seguro.

Toma clases de estimulación temprana o usa apps para el celular como MUSH (si está disponible en tu país) para conocer nuevos amigos que también sean padres.

Si te sientes sola, **lee nuestra lista de 10 cosas que hacer con tu bebé y que también te retribuyan a ti** ^[2].

Prueba apps para el celular como Calm u otras apps de meditación o mindfulness.

Considera hablar con un profesional, hay personas que te pueden ayudar. Pregunta a tu médico por dónde empezar.

Actívate. Es sorprendente lo que un poco de ejercicio puede hacer por tu estado de ánimo.

Aliméntate con una dieta sana, variada y balanceada.

Además de tomar algo de sol al día, prueba algún suplemento que contenga 10 mcg de vitamina D.

Intenta apartar tiempo para las cosas pequeñas como bañarte o arreglarte el pelo, realmente pueden hacer una gran diferencia.

Escribe sobre tu estado de ánimo en un diario. Anotar cómo te sientes cada día puede ayudarte a saber qué te hace feliz y qué no.

Sé más amable contigo misma. Estás haciendo todo lo que puedes, no tienes que ser perfecta.



Pide ayuda a tus amigos y familiares. Unos cuantos pendientes menos en tu lista pueden hacer una gran diferencia.

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/0-6-meses/tristeza-postparto>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/node/43225>

[2] <https://www.babyandme.nestle.ec/node/43224>