



General | | Actualitzat el 20/11/2023 a les 07:50

És tristesa passatgera o depressió postpart?

Entre un 50 i un 80% de les mares experimenten baixada d'ànim, tendència al plor o canvis d'humor després de parir

[inicicentrareport]Sempre que obro una ronda de preguntes a Instagram n'hi ha una que es repeteix, i diu alguna cosa semblant a aquesta: "Tinc un nadó de quinze dies, em sento molt trista, pot ser que tingui **depressió postpart**?"

Aquesta pregunta em genera inquietud per varis motius. El primer és que em parla de **com de soles estem les mares**. Si el millor lloc per plantejar aquestes preguntes és a un perfil de xarxes socials és que alguna cosa no estem fent bé. Aquestes dones, amb aquestes preguntes, haurien de tenir un lloc segur i seriós on plantejar-les. Haurien d'estar en seguiment per part de professionals sanitaris. I aquest seguiment hauria d'incloure també la salut mental.

A més a més, m'inquieta també perquè penso que si estem sentint un malestar, sigui o no depressió postpart, **mereixem un espai on tractar-lo**. Sembla casi com que si no tenim l'etiqueta no és legítim, i ens l'hem de menjar. Hem de poder fer-ho soles. No n'hi ha per tant.

Així que el primer que et vull dir és que tinguis o no una depressió postpart **et mereixes ser atesa si no et trobes bé**. Segur que si et fa mal el braç, el tinguis o no trencat, no dubtaràs en anar al metge si cada dia et fa mal. Doncs el mateix amb la salut mental. No cal que el dolor et desbordi perquè siguis mereixedora d'atenció professional.

Dit això, és cert que hi ha **certa tristesa** que és molt comú en el **postpart** immediat. És el que en anglès es coneix com a "**baby blues**", "**maternity blues**" o **disfòria postpart**. Està caracteritzada per sentir-se baixa d'ànim, tenir certa tendència al plor, canvis d'humor, irritabilitat, cansament, angonya, problemes per dormir i preocupació excessiva per la criatura. S'estima que som **entre un 50 i 80 %** de les mares les que ho vivim.

Aquest estat està relacionat amb tots els **canvis hormonals** que vivim durant el postpart. Ja sabem que les hormones de l'embaràs i les del postpart són radicalment diferents. Just després de parir, **tot el panorama hormonal canvia per complet** i això ens afecta anímicament.

A més, a aquesta sensibilitat hormonal del postpart es suma la **falta de son**, el pes que suposa adonar-te que una vida depèn de tu, la sensació de **vertigen** al pensar el canvi de vida que estem travessant, el dol que implica tot el que ja no serà, la vivència que haguem tingut del part? Si ho penses, no és tan estrany que durant uns dies ens sentim **aclaparades**. Que durant uns dies ens sentim descol·locades. Que tinguem un període d'adaptació en el que el nostre estat emocional pot veure's afectat.

El baby blues sol durar **entre una i dos setmanes màxim** i desapareix per si sol sense deixar seqüeles. Si t'estàs sentit així, pot ser-te molt útil passar poc temps a soles. **Parla-ho** amb la teva parella si la tens. Demana-li a la teva mare que vingui a passar la tarda amb tu. Truca al teu germà i sortiu a donar un passeig. Busca **grups de suport** i **comparteix amb altres mares**.

Però, si van passant els dies i sents que aquesta tristesa no disminueix, si sents que, pel contrari, va en augment, és important que consultis amb una professional sanitària (una psicòloga perinatal, la teva comadrona o la teva metgessa de referència). La depressió postpart és el **trastorn mental** més patit per la població femenina mundial. I és sens dubte un dels **més silencisats**. Aquesta



tristesa, aquest malestar en el postpart, pot anar acompanyat de molta **culpa i vergonya**, i moltes vegades les pròpies mares ens esforcem per què no es noti el que ens està passant.

La depressió postpart es sol expressar amb sentiments de **tristesa extrema, ansietat, cansament, desesperança i una gran apatia** que dificulta realitzar les activitats diàries (com la cura de tu mateixa i del teu nadó). Pot ser que costi molt aixecar-se del llit. Que sembli un món sencer entrar a la dutxa. Que canviar-li el bolquer a la teva criatura sigui la tasca més dura que has fet mai o que sortir de casa es converteixi en la muntanya més alta que has pujat.

En la depressió postpart sol aparèixer també una **preocupació excessiva** pel recent nascut. Pensaments repetitius sobre el benestar de la criatura. Pensaments que ataquen també de nit, impeding un bon descans tot i que el nadó dormi. Pensaments que deixen poc espai a la tranquil·litat. Tots aquests pensaments solen anar acompanyats de la sensació de **no ser suficient per a la criatura**. De **no ser una bona mare**. A vegades inclús de pensar que el teu nadó estaria millor sense tu. En casos greus, la depressió postpart pot anar també acompanyada de pensaments de **fer-se mal a una mateixa o a la criatura**.

Si sents alguna de les coses que he anomenat anteriorment, **no has de sentir vergonya ni culpa**. Igual que no ens fa vergonya dir que som diabètiques, que tenim baix el ferro o que tenim un dèficit de vitamina D, tampoc hauria de fer-nos vergonya patir un trastorn mental. No és culpa teva, no significa que siguis una mala mare ni que no estiguis preparada per ser-ho. Els trastorns mentals tenen una base **biopsicosocial**, depenen de **molts factors**, i en molts casos **resulta impossible preveure que els patirem**. No depèn de nosaltres.

El que sí que pots fer és **ocupar-te**. Fer-te responsable. Hi ha tractaments altament efectius que poden ajudar-te en aquest moment. No mereixes viure el postpart així. I no ho has de viure sola. Pots dirigir-te al centre d'atenció primària i explicar-li a la teva matrona o metgessa de família el que t'està passant. Ella podrà escoltar-te i sabrà a on dirigir-te. Pots també buscar a una **psicòloga perinatal** que t'acompanyi. És important que et permetis consultar, elaborar, integrar i començar a viure aquesta etapa d'una altra manera.

[ficentrareport]