

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Me siento triste y vulnerable: ¿Qué me pasa?

Comparte esto

X



Me siento triste y vulnerable: ¿Qué me pasa?

Soy una mamá feliz... ¡que no deja de llorar! Nuestro bebé está en plena forma y su papá también. Sin embargo, me siento triste, desbordada y muy, muy culpable. ¿Es normal? ¿Qué puedo hacer para que se me pase esta maldita depresión?

<https://www.momandme.nestle.com/me-siento-triste-y-vulnerable-que-me-pasa> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Me siento triste y vulnerable: ¿Qué me pasa?

Soy una mamá feliz... ¡que no deja de llorar! Nuestro bebé está en plena forma y su papá también. Sin embargo, me siento triste, desbordada y muy, muy culpable. ¿Es normal? ¿Qué puedo hacer para que se me pase esta maldita depresión?

Jueves, Noviembre 26th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Casi dos tercios de las mamás se sienten tristes y deprimidas tras el parto. Esta cifra quizá no te consuele pero al menos constata una realidad: no eres la única que sufre la famosa depresión postparto. La cuestión es que, si bien el término "depresión postparto" es ampliamente conocido, aún no sabemos medir sus implicaciones. Esto quizá se deba a que la mayoría de las mujeres prefieren olvidar este período oscuro en el que se sienten gordas, feas y convencidas de su incapacidad para "estar a la altura" de las circunstancias. Nuestro consejo para pasar lo mejor posible este período de transición es este: ¡relativiza los problemas!

¿Por qué estoy siempre llorando?

Los síntomas de la depresión postparto varían de una mujer a otra: algunas lloran desconsoladas o se enfadan por cualquier insignificancia, otras no sienten ningún placer cuidando al bebé, otras incluso se sienten cansadas hasta el punto de no tener ganas de levantarse... **Tranquila: este estado es pasajero**, y puede durar desde unas pocas horas hasta unos diez días como máximo.

Este período de tristeza marca una transición: el bebé y la madre ya no son "uno". De golpe, tras la euforia del nacimiento, el "globo se deshinch": moral por los suelos, cansancio, mala imagen de ti misma, miedo a las nuevas responsabilidades, cambios de humor, insomnio, etc.

Esta depresión postparto aparece por lo general entre el tercer y el décimo día después del nacimiento. De hecho, a veces se le llama el "síndrome del tercer día". **Su causa es la reducción drástica de hormonas** característica de este período. Si añades a esto un sentimiento de "vacío" tras el parto, un bebé del que tienes que ocuparte las 24 horas del día y tus nuevas responsabilidades como madre... es fácil entender el porqué de esta moral bajo mínimos.

Pequeños trucos para recuperar la sonrisa

Todo debería ir estupendamente... y sin embargo te arrastras en pijama todo el día, con el ánimo por los suelos. ¿Y si en lugar de sentirte culpable te dijeras a ti misma que tienes todo el derecho de sentirte así? **El descanso es una prioridad absoluta tras un parto**, tanto para recuperar la forma física como la moral. ¿Más fácil de decir que de hacer? ¡Pide ayuda a tu entorno! Deja las compras, la limpieza, las comidas y el papeleo a tu pareja o a tu madre y concéntrate en ti misma, al menos durante algunos días.

Cuidarte significa concederte **ciertos momentos de calma en los que solo debes pensar en ti misma**. ¿El bebé está dormido? Aprovecha para darte un relajante baño de espuma... ¿Acabas de darle el pecho? ¡Es el momento perfecto para tomarte un café en una terraza con tu mejor amiga! El papá se quedará con el bebé y tú volverás a tiempo para la siguiente toma...

Además, si tienes ganas de hablar, no te inhibas. Si lo necesitas, llama a tu mejor amiga tres veces al día, seguro que ella lo entenderá. Si tiene hijos, seguramente ha pasado por lo mismo.

Último consejo: **usa y abusa de los mimos, besos y caricias a tu bebé.** ¿Has visto? ¡Ya todo va mejor!

¿Depresión postparto o auténtica depresión?

Si tu depresión posparto se prolonga más de tres semanas o se desencadena más de quince días después del nacimiento, se trata sin duda de algo más. Si nada es capaz de hacerte sonreír, ni el descanso, ni las visitas de los amigos, ni las primeras sonrisas de tu bebé, si no tienes apetito y lo ves todo negro, necesitas ayuda y una consulta con tu ginecólogo.

En efecto, puede que la bajada de moral no sólo se deba a una caída de hormonas, sino a una auténtica depresión. Si de eso se trata, seguramente necesitarás un seguimiento médico: cuanto antes se diagnostique, más eficaz será el tratamiento.

¡También los papás sufren la depresión posparto!

Las mujeres no son las únicas en verse afectadas por este período de tristeza: también los hombres pueden sentirse un poco perdidos. ¿Las causas? El estrés frente a las nuevas responsabilidades de papá, el temor a "no estar a la altura" de las circunstancias, el sentirse un poco olvidado, el cansancio, etc. En algunos casos, incluso, estos sentimientos pueden aparecer antes del nacimiento del niño.

La mejor solución es hablar de sus sentimientos y descansar. La mamá también tiene un papel esencial: si bien es cierto que al principio el bebé monopoliza toda la atención, es importante que no olvides a tu pareja y le tranquilices con respecto a su nuevo papel de padre.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/me-siento-triste-y-vulnerable-que-me-pasa>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/me-siento-triste-y-vulnerable-que-me-pasa>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/me-siento-triste-y-vulnerable-que-me-pasa&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/me_siento_triste_y_vulnerable_¿Qué_me_pasa?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Me%20siento%20triste%20y%20vulnerable%3A%20%C2%BFQu%C3%A9%20me%20pasa%3F>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/me-siento-triste-y-vulnerable-que-me-pasa>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/5116>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>