



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Psicología

7° cuatrimestre

Materia:

Psicología Evolutiva.

Investigación:

Depresión Posparto.

Catedrático:

Lourdes Jazmín Sarabia González.

Presenta:

Leidy Giselle Vazquez Lara

Septiembre, 2020

## EMBARAZO.

Es considerado como una crisis única y específica en la vida de la mujer, que debe ser negociada a nivel emocional, interpersonal y social.

El embarazo, particularmente el primero enfrenta a la mujer con una tarea intrapsíquica fundamentalmente de crecimiento y cambio psicológico para pasar de ser hija de su madre a ser madre de su bebé.

## DEPRESION POSPARTO.

Es una depresión de moderada a intensa en una mujer después de que ha dado a luz y se puede presentar poco después del parto o hasta un año más tarde. La mayor parte del tiempo ocurre dentro de los primeros tres meses después del parto.

Las causas exactas de la depresión posparto se desconocen. Los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo pueden afectar el estado anímico de una mujer. Muchos factores distintos a los hormonales también pueden afectar el estado de ánimo durante este período:

- Cambios en el cuerpo a raíz del embarazo y el parto
- Cambios en las relaciones laborales y sociales
- Tener menos tiempo y libertad para sí misma
- Falta de sueño
- Preocupaciones acerca de su capacidad para ser una buena madre

No existe un examen único para diagnosticar la depresión posparto. El diagnóstico se basa en los síntomas que usted le describe al proveedor de atención médica.

## TRATAMIENTO.

Una madre primeriza que tenga cualquier síntoma de depresión posparto debe ponerse en contacto con el proveedor en seguida para obtener ayuda.

Aquí se presentan algunas otras sugerencias:

- Solicite ayuda a su pareja, familia y amigos con las necesidades del bebé y el hogar.
- No esconda sus sentimientos. Hable acerca de ellos con su pareja, familia y amigos.
- No haga ningún tipo de cambios mayores en su vida durante el embarazo o inmediatamente después de dar a luz.
- No intente hacer demasiado o ser perfecta.
- Aparte tiempo para salir, visitar a los amigos o pasar tiempo solo con su pareja.
- Descanse lo más que pueda. Duerma cuando el bebé esté durmiendo.
- Hable con otras madres o únase a un grupo de apoyo.

El tratamiento para la depresión después del parto con frecuencia incluye medicamentos, terapia o ambos. La lactancia influirá en qué medicamentos le recomiende el proveedor. Es posible que la remitan a un especialista en salud mental.