

DEPRESSÃO PÓS-PARTO

◆ Olga Tessari* ◆

A depressão pós-parto é uma doença que pode afetar tanto a mãe quanto o bebê e precisa de tratamento adequado.

Após o parto, a mulher passa por uma alteração bioquímica brusca em seu organismo, o que a deixa chorosa, irritada, indisposta, com alterações de humor, tristonha, amedrontada, ansiosa e confusa. Tudo volta ao normal entre quatro a cinco semanas, mas 10% a 20% das mães podem piorar muito depois desse período, culminando na depressão pós-parto.

A rotina totalmente alterada em função do bebê, como a privação de sono, o isolamento, uma alimentação inadequada são fatores que podem causar um grande estresse para mãe, assim como um bebê exigente ou doente, a dificuldade de amamentar, filhos mais velhos com ciúmes, problemas financeiros ou familiares, a falta de apoio do parceiro, da família ou de amigos, a gravidez indesejada ou a violência doméstica também podem colaborar para o surgimento dessa doença, assim como um histórico de depressão antes ou durante a gravidez.

Os sintomas mais comuns da depressão são um sentimento de tristeza ou desespero constante, além da perda do interesse ou de não sentir prazer nenhum na maioria das atividades diárias.

As mulheres com depressão pós-parto costumam se sentir constrangidas em dizer a alguém como se sentem mal, principalmente quando percebem a discrepância entre a idealização e a realidade da maternidade. Um simples choro do bebê pode evocar na mãe a raiva de si mesma por se sentir incapaz de satisfazer as necessidades dele; ela também pode sentir raiva do bebê

por vê-lo como um “ingrato”, insatisfeito e insaciável que não reconhece sua dedicação e esforço, exigindo muito dela e retribuindo muito pouco; ela pode ficar ressentida ao considerar que o bebê está privando-a de coisas importantes como as horas de sono e de repouso ou pode interpretar o choro dele como uma censura e acusação, sentindo-se agredida, o que gera um sentimento de culpa e de inadequação.




As mulheres com depressão pós-parto costumam se sentir constrangidas em dizer a alguém como se sentem mal, principalmente quando percebem a discrepância entre a idealização e a realidade da maternidade



A depressão pós-parto tende a ser mais intensa quando há uma quebra muito grande da expectativa em relação ao bebê, a si própria como mãe e ao tipo de vida que se estabelece com a presença do filho. O desapontamento, o desânimo, a sensação do “não era isso que eu esperava” e a impressão de se sentir incapaz de enfrentar a nova situação geram na mãe a sensação de decepção consigo mesma, desilusão e fracasso.

Muitos estudos mostram uma associação entre a depressão materna e problemas posteriores do desenvolvimento do bebê, incluindo transtornos de conduta, comprometimento da saúde física, relações inseguras e sintomas de depressão. Os sintomas da depressão pós-parto interferem e muito no relacionamento em formação e no vínculo entre uma mãe e seu bebê. O vínculo



entre eles é um investimento emocional, é um processo que se forma e cresce de acordo com experiências significativas e prazerosas entre os dois. É a partir dessa conexão emocional que os bebês podem começar a desenvolver um sentido do que eles são e a partir daí podem evoluir e ser capazes de se aventurar com segurança no mundo afora. Filhos de mães que têm depressão pós-parto não tratada são mais propensos a ter problemas de comportamento, como dificuldade para dormir e comer, crises de birra e hiperatividade. Os atrasos no desenvolvimento da linguagem são mais comuns também.

A boa notícia é que a depressão pós-parto tem tratamento e solução. Quanto mais cedo ele for iniciado, melhor será a chance de uma recuperação rápida e completa. O tratamento consiste no uso de medicação em conjunto com acompanhamento psicológico.

É fundamental que a mãe fale dos seus sintomas com seu médico sem sentir vergonha ou medo. ●

.....
***Olga Tessari** é psicóloga, psicoterapeuta e pesquisadora desde 1984. É escritora, dá cursos e palestras, faz consultoria comportamental, mediação de conflitos e é profissional e *life coach*.