

Depresión posparto: Tratamiento

La depresión posparto (DPP) es un trastorno grave del estado de ánimo. Puede ocurrir después de tener un bebé. Puede sentirse muy triste, enfadado, ansioso o cansado si tiene esta afección. Puede llorar mucho. Puede tener problemas para concentrarse. Estos sentimientos pueden provocar para que cuide de usted y de su bebé. Pero puede obtener ayuda. Tratamiento incluye medicamentos y terapia oral.

¿Cómo se trata PPD?

Los dos tratamientos principales son:

- **Medicamento.** Los antidepresivos son el tipo principal de medicamento utilizado para esta afección. Funcionan equilibrando las sustancias químicas del cerebro que controlan sus estados de ánimo. Hay muchas diferencias antidepresivos. Funcionan sobre diferentes sustancias químicas en el cerebro. Puede que necesite más que un medicamento. Informe a su médico si está en periodo de lactancia. Ellos pueden ayudarle a encontrar el medicamento que es mejor para usted y para su bebé.
- **Logopedia (asesoramiento o psicoterapia).** Hablará sobre sus sentimientos con un profesional de la salud mental. Esto podría hacerse con un psicoterapeuta, un terapeuta, un psicólogo o trabajador social. Pueden ofrecerle apoyo para las emociones que siente. También puede ayudarle a aprender formas de controlar el estrés y la ansiedad. Esto puede hacerse en sesiones solo con usted y el proveedor. O puede realizarse en una sesión de terapia de grupo.



La medicina o la terapia oral pueden usarse solas. O pueden usarse juntos. La logopedia puede usarse sola si el medicamento no te ha funcionado bien en el pasado. Hable con su médico sobre esto.

La mayoría de las personas encuentran que su enfermedad mejora con estos tratamientos. Puedes hacer otras cosas en casa que pueden ayudarte a sentirte mejor. Estos incluyen:

- Hable con amigos y familiares sobre cómo se encuentra sensación.
- Únase a un grupo de apoyo para padres con bebés nuevos.
- Haga un poco de ejercicio. Intente dar un paseo a su bebé por el cochecito.
- Siga una dieta saludable.
- Descanse siempre que pueda. Intente dormir cuando su bebé duerme.
- Pida y acepte ayuda con las comidas, la compra y la colada.

Tratamiento durante la lactancia

La mayoría de las personas con PPD reciben tratamiento con medicamentos antidepresivos. Estos los medicamentos deben ser recetados por su médico. Por lo general, son seguros tanto para usted como para su bebé. Informe a su médico si está en periodo de lactancia. Pueden ayudarte a encontrar un medicamento esa es una buena opción tanto para usted como para su bebé.

Es posible que su médico quiera que utilice el mismo medicamento durante la lactancia. que usó durante el embarazo si tuvo depresión. Cambio a otro medicamento puede suponer riesgos para usted y para su bebé. Hable con su médico.

Los tipos de medicamentos que se pueden usar incluyen:

- **ISRS (seleccione inhibidores de la recaptación de serotonina).** Estos se utilizan con mayor frecuencia. Son considerados seguros tanto para el progenitor como para el bebé.
- **IRSN (inhibidores de la recaptación de serotonina-norepinefrina).** Estos medicamentos también parecen ser seguro de usar durante la lactancia. Pero algunos IRSN pueden exponer a un bebé a más medicamentos en la leche materna que otros medicamentos.
- **Atípico antidepresivos.** Algunos de estos medicamentos son seguros durante la lactancia.
- **Benzodiacepinas.** Estos medicamentos se utilizan a menudo para la ansiedad o la agitación graves. Pero algunos no son aconsejado durante la lactancia.

Tu médico se pondrá en contacto contigo mientras estés tomando un medicamento.

Estos medicamentos pueden tardar unas semanas en empezar a funcionar. Póngase en contacto con su médico si no te sientes mejor en unas semanas. Juntos pueden decidir cambiar el medicamento. O añadir otro medicamento.

Posibles riesgos de los medicamentos para los bebés lactantes

Es posible que estos medicamentos se transmitan a bebés en el pecho leche. Esta cantidad es muy baja. Se considera seguro. Los beneficios generales de La lactancia tanto para usted como para su bebé supera cualquier posible riesgo menor. También es importante que reciba el medicamento que necesita para PPD.

Sin embargo, los posibles riesgos del medicamento en la leche materna pueden ser preocupantes en algunos casos. Estos incluyen:

- Si su bebé está enfermo.
- Si su bebé tiene un peso bajo al nacer.
- Si su bebé nació antes de tiempo (prematura).

Si este es su caso, hable con su médico y con el médico sobre las opciones de tratamiento. Pueden decirle que son seguros para usted y su bebé.

Los bebés lactantes que están sanos no suelen tener efectos secundarios del medicamento para PPD. Pero es posible. Hable con su médico y el médico de su bebé sobre los efectos secundarios que debe tener en cuenta.

Tratamiento cuando no está dando el pecho

Las opciones de tratamiento para PPD son muy similares cuando usted no está lactancia. Tu médico trabajará contigo para encontrar un medicamento que sea seguro para ti. También es probable que le aconsejen que pruebe medicamentos y hablen juntos de la terapia.

Los medicamentos que pueden utilizarse si no está amamantando incluyen:

- ISRS.
- IRSN.
- Antidepresivos atípicos.
- Moduladores de la serotonina.

Efectos secundarios de los medicamentos para los padres biológicos

Algunos medicamentos para PPD pueden tener efectos secundarios. A menudo se a corto plazo. Desaparecerán por sí solos. Estos pueden incluir:

- Malestar estomacal (náuseas) o vómitos.
- Problemas para dormir.
- Aumento o pérdida de peso.
- Sequedad de boca.
- Mareos.
- Falta de interés por el sexo.
- Diarrea.
- Dolores de cabeza.

Póngase en contacto con su médico si alguno de estos síntomas no desaparece. Además, póngase en contacto con ellos si los síntomas interfieren en sus tareas diarias. Puede que le pidan que pruebe un medicamentos diferentes.

Cuándo ponerse en contacto con su médico

Póngase en contacto con su médico inmediatamente si está recibiendo tratamiento para PPD y:

- Tiene efectos secundarios graves o inusuales del medicamento.
- Sus efectos secundarios del medicamento están interfiriendo en su las tareas diarias.

Llamada 988

Llamar o enviar un mensaje de texto **988** inmediatamente si tiene que reciben tratamiento para PPD y:

- Su depresión empeora.
- Empieza a pensar en hacerse daño a sí mismo, a su bebé o otros.

Cuando llame o envíe un mensaje de texto 988, estará conectado a asesores de crisis formados. Una opción de chat en línea también está disponible. Lifeline es gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

© 2000-2026 The StayWell Company, LLC. All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care. Always follow your healthcare professional's instructions.