
Depresión Post Parto

Publicado por SILVANITA - 02/04/2008 01:04

Me resulta raro comentar esto porque no dejo de sentirme una terrible gata flora por estar así luego de años de luchar y esperar la llegada de este ansiado hijo.

Gracias a Dios mi estado anímico no afectó mi cariño y atención al gordo, es más, las pocas fuerzas que tengo se las dedico de lleno a el, pero son tan pocas...

No se como explicarlo, me la paso llorando, siento que todo me supera, no tengo voluntad de hacer nada, no quiero salir y tengo algunos episodios de ataque de pánico...

Me siento terrible por no poder estar bien para disfrutar este momento mágico. Tengo terror que el gordo sienta esta angustia...

Pensé que pasaría pronto pero no es así..

A alguna le pasó?...

Besos y gracias por permitirme compartir esto con ustedes.

=====

Re:Depresión Post Parto

Publicado por Betta - 02/04/2008 06:52

Silvanita, antes que nada te felicito por tu bb!
Hace mil que no entro al foro.

Pero queria decirte que no te sientas mal por sentirte asi,pero tampoco dejes que pase y opaques un momento tan lindo.

Cuando una tiene un bb es logico tener estos sentimiento ambivalentes,el puerperio no es facil y puede ser largo.

No se sientas un bicho raro, pero busca ayuda, porque no esta bueno sentirse asi y pasarla mal.

Busca ayuda con un psicologo, donde puedas hablar de todo sin miedo a sentirte juzgada por nada y donde puedas buscarle la vuelta para volver a ser la misma de antes pero como mama.

Te mando un beso enorme y feicidades nuevamente

=====

Re:Depresión Post Parto

Publicado por Vale - 02/04/2008 18:08

Silvi: A mi me paso exactamente lo mismo que a vos. Como tenia que dar teta y mamadera porque la nena nacio un mes antes y al principio no subia de peso, finalmente a los dos meses no le di mas la teta y aproveche para tomar ua n medicacion. En ese momento sufrí un monton por la decision pero hoy estoy feliz ya que gracias a ello pude salir de una terrible crisis y disfrutar mas de la maternidad, de la vida y de la beba. Yo creo que es bastante logico que nos pase esto despues de todo el stress acumulado de los a;os anteriores. a lo mejor vos no tengas que tomar medicacion, pero si , busca ayuda como te dice Betta. Besos, Vale (Valy del otro foro)

=====

Re:Depresión Post Parto

Publicado por gla - 03/04/2008 18:41

Silvanita, lo primero que te voy a decir es: NO te sientas culpable por lo que sentis. Te lo digo por experiencia. A mi me paso con la primera nena, pero me agarro a los 6 meses cuando volvi a trabajar (no enseguida de nacida). Es un sentimiento HORRIBLE, pero nos pasa a mas de las que se animan a contarlo. Y tambien pase mucha lucha para tenerla, y habia dias en que ni queria volver al trabajo para encontrarme con ella. Es horrible y yo me sentia con mucha culpa, lo cual hacia peor el problema, hasta que lei y lei, y ahi me di cuenta de que es un sentimiento mas normal del

que se quiere reconocer. Yo tampoco tenia fuerzas para levantarme a la mañana de la cama, de todo tenia miedo, pensaba que que iba a hacer si le pasaba algo a mi esposo y me quedaba con la nena sola. Me habra durado unos 2 meses, y despues fue desapareciendo. Me hizo muy bien leer al respecto. Te recomiendo el libro de Laura Gutman (La maternidad y el encuentro con la propia sombra). Mi hizo entender un monton de cosas. Lastima que no lo tuve en el momento en que estaba pasando por eso.

El tener un bebe es un cambio tan abrupto. Uno tiene la imagen idealizada de las propagandas de pañales de la tele y NO es asi, y cuando se produce ese choque entre la realidad y lo marketinero es como darse con una pared. Estas cansada de no dormir, (en mi caso tenia las tetas a la miseria de amamantar), a veces ni te podes bañar tranquila o sentarte a comer algo. Y todo eso repercute. Yo me acuerdo que en una de las visitas al obstetra luego del parto, sencillamente me puse a llorar sin poder parar. Y el me dijo: es totalmente NORMAL lo que sentis. Llora todo lo que te haga falta.

Va a pasar, no te preocupes. Trata de tener a alguien en tu casa que pueda ayudarte para que vos puedas tener algun momento tambien para vos, al menos descansar.

Pero tranquila, no te llenes de culpa.

Te mando un beso grande y ojala pase pronto.

No sos la unica, quedate tranquila...

Re:Depresión Post Parto

Publicado por mery - 04/04/2008 08:15

Hola Siljji

Lo que te pasa en muy NORMAL.. lei el libro que te dijo Gla (La maternidad y el encuentro con la propia sombra)leelo te va a hacer bien , y llamá al centro donde atiende Laura Gutman que tiene grupos de crianza con mamás pasando el puerperio y dicen exactamente lo mismo que vos.

Es un periodo muy duro donde la mamá esta muy sola.. y pierde todos sus entornos no va trabajar, esta sin tiempo ni para bañarse, esta desbordada, dolorida.. Dice el libro que es muy importante pedir ayuda sobre todo al papa, para que el se ocupe de todo lo externo y te escuche y te brinde su amor para que vos... no te desbordes... no dudes en hacer una consulta a una psicóloga que te va a entender...perfectamente lo que te esta pasando. besotes y contanos como seguís...

Re:Depresión Post Parto

Publicado por Vale - 05/04/2008 05:10

Otra cosa, yo hice grupo de crianza como te dice Gla y me ayudo mucho. Yo lo hice en Tobi Natal. Besos, Vale

Re:Depresión Post Parto

Publicado por SILVANITA - 05/04/2008 23:46

Gracias por entenderme y por los consejos chicas.

Se que todo lo que siento es normal pero se me está haciendo insoportable.

Esperaré su evolución y sino veré a un profesional que me pueda guiar y ayudar un poco.

Besos y mil gracias por sus palabras

Re:Depresión Post Parto

Publicado por karilu - 24/04/2008 21:57

Solo me queda darte animos y contarte mi experiencia ... mi pequeño lucas ya tiene 1 año 9 meses y tambien fue un

niño muy esperado ... pero resulta que cuando nacio no sabia que me pasaba en vez de estar feliz tenia miedo estaba agotada asustada ... sentia una angustia que no podia controlar y asi estube durande lo 3 meses sigientes nisikiera los psicologos me pudieron ayudar ... era terrible por ke apesar de que queria a mi hijo , me molestaba darle pecho , no queria ... incluso opte por darle relleno ... pero luego esta sensacion fue declinando y todo mi angustia se volvio mas y mas amor ahora estoy feliz a los 3 meses empeze a darle pecho y a disfrutar de la lactancia me sentia felizz de poder alimentar a mi hijo y de que toda esa mala racha aya pasado ... no sabes komo te entiendo por ke se lo ke se siente ya k no es algo que una pueda controlar pero poco a poco va pasando ... en estos momentos estoy aterrada pues ya tengo 4 meses y medio de mi segundo embarazo , tambien muy deseado ... pero me da terror volver a pasar por lo mismo pero vamos somos mujeres y de una y otra forma siempre dios nos da la fuerza para salir adelante ...

cariños
carola.:)

=====