

# Tendències

Les etapes de la vida

## POSTPART

# Deixa'm tranquil·la

*La depressió postpart està sobrediagnosticada, però sí que poden aparèixer trastorns tractables i passatgers*

MAITE GUTIÉRREZ  
Barcelona

**E**sterilitzar pipes o biberons una vegada i una altra, comprovar continuament si el nadó respira mentre dorm, rentar-li la roba nova dos o tres cops abans de posar-l'hi, pesar-lo cada dia, no abraçar-lo per por de fer-li mal... Les dones que s'estrenen en la maternitat tenen més risc de desenvolupar símptomes relacionats amb el trastorn obsessivocompulsiu (TOC). Són obsessions que tenen a veure amb la salut i l'estat del nadó, o amb les inseguretats a l'hora de cuidar-lo –ho faig bé?, li he fet mal?–. Però només es tracta de símptomes,

### INCIDÈNCIA

**Un 10% de dones té depressió postpart, segons diversos estudis**

### OBSESSIONS

**Estan relacionades amb la higiene i salut del nadó, que es cuida de manera exagerada**

no d'un trastorn mental en si. Un estudi publicat fa poc a *The Journal of Reproductive Medicine* reforça aquesta idea, que ja han abordat altres investigacions internacionals. Un equip de l'Escola de Medicina Feinberg de la Universitat de Northwestern, a Chicago, va analitzar l'evolució i l'història clínic de 461 mares novelles. Un 11% va tenir aquests símptomes obsessius després de donar a llum, mentre que entre la població general el percentatge es mou entre el 2% i el 3%. Al cap de sis mesos, les obsessions desapareixien en la meitat d'aquestes dones.

Entre la multitud de canvis que experimenta una dona en tenir un fill, també hi ha els hormons, i això podria explicar l'aparició d'aquestes obsessions. "Després del part s'observa un canvi en els nivells de serotonina, cosa que podria ser una de les causes dels símptomes obsessivocom-

### QUÈ CAL FER

## Prevenció, la clau

■ La prevenció és un factor clau per viure la maternitat de manera saludable. La psicòloga Cristina Silvente creu convenient explicar des de la infantesa què és normal en l'embaràs, part i postpart. "Hauríem de deixar de banda la imatge del part dolorós i perillós", escriu. Les classes de preparació al part també haurien d'incloure més informació per afrontar les pors i donar seguretat, continua Silvente. El cas de la lactància és paradigmàtic. Silvente assenyala que al voltant d'un 80% de les dones inicia la lactància materna, però aquesta xifra descendeix al cap de poques setmanes. Moltes dones ho abandonen perquè no han tingut prou suport per instaurar la lactància. I, a més

a més, les mares ho solen viure "com una batalla personal perduda", indica aquesta psicòloga, "quan tots els agents hi estan implicats: professionals sanitaris, sistema mèdic, societat, família...". Les campanyes que difonen les virtuts de la lactància materna abunden, però no donen cap informació sobre com s'ha de donar el pit. Això pot crear un conflicte en la dona. Li arriba el missatge de la importància de la lactància materna, però no aconseguen donar el pit perquè ningú no l'ha ajudat. D'altra banda, si una mare –o futura mare– ha viscut molts episodis traumàtics al llarg de la vida, una opció és fer teràpia psicològica per afrontar la nova etapa més tranquil·la i segura.



La prevenció és clau per a una maternitat saludable

pulsius característics d'aquesta etapa", explica Meritxell Sánchez, psicòloga perinatal i membre del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya. "Són símptomes propis de l'adaptació a la nova situació que representa la maternitat i que desapareixen al cap d'uns quants mesos", continua. Si no remeten amb el temps, sí que es podria tractar d'un trastorn i s'hauria de recórrer a un professional, adverteix aquesta psicòloga. També poden entrar en joc altres factors. En l'estudi de la Universitat de Northwestern, les dones que més obsessives es tornaven també solien ser les més joves i amb menys formació, indica Dana Gosset, autora principal de la investigació, a través de correu electrònic. Moltes havien tingut, a més a més, algun pro-

### MALESTAR I TRISTESA

**Pot venir per moltes vies; val més identificar-ne la font i tractar-lo**

### SENSE POR

**No necessàriament hi ha d'haver problemes al part; es pot viure de manera plena**

blema psiquiàtric en el passat. Les obsessions només són un dels múltiples símptomes o trastorns que poden aparèixer després del part. Se suposa que el naixement d'un fill ha de ser el moment més feliç d'una persona –i en la majoria de casos ho és–, però algunes dones senten tristesa o malestar emocional quan passen uns quants dies. Sánchez adverteix que moltes vegades aquest malestar psicològic s'engloba de manera errònia en la depressió postpart, que existeix, però que està "sobrediagnosticada". "De vegades es confon aquesta depressió amb el *baby blues* o altres trastorns", continua Sánchez. El *baby blues* el pateix entre el 50% i el 85% de dones després de donar a llum. Es caracteritza per canvis en l'estat d'ànim, com la irritabilitat, la fatiga, el plor sobtat o la pèrdua de gana. "Si aquests símptomes apareixen just després del part,

es tracta del *baby blues*, que pot durar només unes quantes hores o desaparèixer al cap de 10 o 15 dies", explica aquesta psicòloga. En canvi, la depressió postpart engloba altres símptomes –vegeu quadre adjunt–, dura molt més temps i la pateix el 10% de mares, segons apunten diversos estudis. Lluís Cabero, cap del servei d'obstetrícia i ginecologia de l'hospital Quirón de Barcelona, afirma que el terme "depressió postpart" s'utilitza lleugerament molt sovint. "Les dones no han de tenir por d'aquest trastorn quan esperin un fill, perquè molt poques mares el desenvolupen", insisteix. I si apareix, té tractament.

De tota manera, el postpart també pot ser un període sense problemes del qual moltes dones gaudeixen de manera plena. "La naturalesa no pot haver previst un estat que et faci mal després de tenir un fill", diu Cristina Sil-





**POSSIBLES TRASTORNS DESPRÉS DEL PART****'Baby blues'**

El pateixen entre el **50% i el 85%** de dones. Es caracteritza per una tristesa que dura fins a 15 dies

**Estrès posttraumàtic**

Quan el **part** ha estat **problemàtic** poden aparèixer episodis d'estrès

**Obsessions**

Els símptomes són similars als del trastorn obsessivocompulsiu i són més freqüents entre les **mares novelles**

**Depressió postpart**

És el trastorn **més greu** i **menys comú**, amb un 10% d'afectades



**Etapa crucial.** La maternitat és un dels moments més intensos d'una dona

**EDATS DE LA DONA**

## La maternitat, etapa crucial per a la dona

■ La maternitat és una de les etapes més intenses de la dona, si és que decideix tenir fills. En trenta anys, els canvis socials i mèdics han permès controlar més bé aquest episodi i ampliar la llibertat reproductiva. Les tècniques de reproducció assistida han allargat l'edat a què una dona pot ser mare. La medicina ha permès que moltes dones tinguin descendència, quan fa només uns quants anys hauria estat impossible per falta de parella, malaltia o disfunció als ovaris. Fins i tot la maternitat subrogada s'obre pas. Les persones que no volen ser mares també han trobat un aliat en els anticonceptius, un mètode comú avui dia que un temps enrere va estar fins i tot prohibit. Aquest canvi social es reflecteix en l'exposició *Ser dona. Avui*, que el Museu Marítim de Barcelona mostra fins al dia 1 de setembre. A través de cinquanta vídeos presentats en primera persona es donen les claus per explicar aquesta evolució en les etapes de la vida de la dona, com mostra la imatge que il·lustra aquestes pàgines. La pressió social i professional també és present a l'exposició, amb dones que afirmen que se senten obligades a tenir èxit en tots els àmbits de la vida, amb més exigència que els homes.

MANÉ ESPINOSA

**ELS SÍMPTOMES**

## Què és la depressió postpart?

■ La depressió postpart afecta un 10% de dones. Es tracta d'un trastorn específic, diferent del de la depressió general i que es pot confondre amb un trastorn adaptatiu –dificultats per adaptar-se a la maternitat–, el *baby blues* o l'estrès posttraumàtic, assenyalada la psicòloga perinatal Meritxell Sánchez. Els símptomes que caracteritzen aquest trastorn són:

–Un estat d'ànim negatiu, amb sentiments de tristesa i desesperança.

–Pèrdua d'interès i del plaer per les activitats habituals.

–Alteracions del son.  
–Agitació o moviments més lents.  
–Falta d'energia i fatiga.  
–Sentiments d'inutilitat i culpa.

–Desitjos de morir-se.  
–Preocupacions excessives per la salut del nadó.  
–Intents d'evitar la interacció amb el nadó per por de fer-li mal.

La millora del vincle afectiu entre la mare i el nadó és una de les maneres de tractar aquesta depressió, diu Sánchez. La lactància materna afavoreix aquest vincle, disminueix l'ansietat de la mare i ajuda a trobar

estats emocionals de benestar. El suport d'altres mares durant l'embaràs, el part i el postpart també ajuda a prevenir el trastorn, tal com assenyalava l'Organització Mundial de la Salut.

Popularment, es diu depressió postpart al *baby blues*, o a qualsevol estat d'estrès o tristesa que pugui aparèixer després del part, però que no necessàriament ha de ser un trastorn, sinó un estat emocional aïllat. El *baby blues* és un estat de tristesa i desassossec que apareix just després de donar a llum i que dura poc –un màxim d'uns 15 dies–.

vente, també psicòloga perinatal. Ara bé, la tristesa, que no depressió, pot venir per moltes vies. Per experiències o problemes passats –la relació amb els pares quan s'era nena, la pèrdua d'éssers estimats, abusos...–, o per les contradiccions amb la vida professional i les exigències socials –una dona ha de ser bona mare, tenir èxit laboral, ser sexi i formidable...–. Silvente també assenyalava els parts “traumàtics” com una altra possible causa de malestar després de donar a llum. Les dones se solen imaginar un part normal, sense problemes, de vegades de manera idealitzada. I si alguna cosa es torça, la vida del nadó ha corregut perill o ha nascut de manera prematura, costa d'assumir. Aquell moment tan especial no ha sortit com s'esperava. “Entre un 2% i un 9% dels parts acaba amb un quadre de trastorn d'estrès posttraumàtic”, assenyalava aquesta psicòloga.

Els dubtes entorn de la criança també solen descol·locar les mares novelles. Mares que moltes vegades estan soles o que no reben el suport que necessiten. Hi ha qui dóna consells continus o qüestiona tot el que fa la mare novella, cosa que la fa sentir com una d'“incapaç”, assenyalava la Silvente. Una altra font de malestar. Per això, si els problemes són lleus, aquesta psicòloga recomana els grups de suport maternals, on mares primerenques i experimentades es reuneixen per posar en comú dubtes o experiències, per no sentir-se soles ni qüestionades. L'Organització Mundial de la Salut assenyalava que aquests suports redueixen la incidència de depressió postpart un 60%. I si malgrat tot el malestar continua, Silvente aposta per recórrer a un professional, trobar la causa d'aquest desassossec per deixar-lo enrere i gaudir al 100% de la maternitat.●