



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Damares Mata – Depressão Pós Parto

O milagre de dar a vida a uma criança é um momento de muita alegria e benção, mas também promove muitas mudanças no corpo, na mente e na vida das mulheres e suas famílias. Essas mudanças podem causar melancolia e tristeza que, se não forem cuidadas, podem se tornar depressão pós-parto. Para explicar o que é, como prevenir e tratar a depressão pós-parto, convidamos Damares Mata, Enfermeira e Consultora de Amamentação da cidade de Imbituba, Santa Catarina.

Entrevistado: Damares Mata
Enfermeira e Consultora de Amamentação de Imbituba, Santa Catarina

O que é depressão pós-parto?

A depressão pós-parto acontece após o parto, quando, naturalmente, a mulher passa por um período de melancolia. Cerca de 60 a 80% das mulheres experimentam essa sensação, mas depois de um período de 15 dias, se essa tristeza não passa, começamos a desconfiar de uma depressão pós-parto.

Por que a mulher tem depressão pós-parto?

A depressão pós-parto está muito associada com a queda hormonal que acontece após o parto e também com questões muito pessoais da mulher, que está tentando se reencontrar.

Quais são os sintomas de depressão pós-parto?

Ansiedade, insônia, choro constante, impaciência, irritação, querer ficar sozinha por muito tempo, não quer amamentar, entre outros sintomas.

Como é o tratamento da depressão pós-parto?

Varia muito dependendo do caso. Se for um quadro mais grave de depressão pós-parto, é importante um tratamento com antidepressivos, mas é essencial que todas as mulheres recebam muito apoio neste período.

Esses medicamentos podem ser passados para o bebê através do leite materno?

A maioria desses antidepressivos são compatíveis com a amamentação e são importante em casos mais graves, desde que com auxílio e acompanhamento médico, principalmente dos obstetras e pediatras que acompanharam a gestação e o parto.

A depressão pós-parto é mais comum em mulheres que já tem depressão antes de engravidar?

Se a mulher já tem depressão, ela deve continuar o tratamento durante a gestação e depois do parto com o obstetra e com o médico que já a tratava. Fazer terapia com psicólogos é também muito importante.

Como a família pode ajudar na depressão pós-parto?

O apoio da família é fundamental, porque estão no dia-a-dia ao lado da mulher e podem ajudar de diversas maneiras. A primeira forma de ajudar é dar o apoio no que ela decidir, ouvir sobre o que ela decide e precisa nesse momento. Deixar a mulher cuidar do bebê ou do lar se ela quiser e promover o máximo de conforto para ela, estimular banhos relaxantes e ajudar nos cuidados com o bebê.

Como ajudar a mulher que tem depressão pós-parto?

É falar para ela que tudo vai mudar. A consulta após o parto já deve estar marcada assim que ela sair da maternidade, não se deve esperar agravar a situação. Assim que a família perceber que essa tristeza está ultrapassando os 10 dias, devem procurar alguém para ela conversar, alguém que ela confie, tal como o obstetra, ginecologista ou psicólogo que talvez ela já conheça e tenha feito tratamentos anteriores.

Entrevistada: Ir. Veneranda Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Como a Pastoral da Criança orienta as famílias e gestantes na prevenção da depressão pós-parto?

Infelizmente, mesmo sendo um momento que deveria ser feliz para a mulher ao ter o seu bebê, ela pode experimentar tristeza, mas é possível prevenir. A Pastoral

da Criança orienta as líderes sobre o que é essa depressão pós-parto, o que causa e como prevenir. Quando a mulher que acaba de ganhar o bebê tem depressão pós-parto, as líderes visitam essa mulher mais vezes e orientam a família a ajudar e apoiar essa mulher, além de lembrarem que ela precisa da ajuda de profissionais da saúde.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1443 - 20/05/2019 – Depressão Pós Parto