

## QUEM TEM MEDO DA DEPRESSÃO PÓS-PARTO?

O pós-parto ou puerpério é o período que vai desde o momento em que o bebê acaba de nascer até a volta do organismo da mulher às condições anteriores à gestação. Mas como nada volta a ser exatamente igual a antes, muitos dizem que pós-parto como filho: para sempre. Assim, consideremos os primeiros meses após o nascimento de um filho, nos quais a mulher se recupera da gravidez e parto e inicia o exercício do papel de mãe. Diferentemente da gravidez, tempo em que as mudanças são lentas, as do pós-parto são bruscas.

A barriga esvazia-se, não voltando, contudo, ao que era antes da gravidez e sim ficando ainda aumentada e flácida. Pode haver uma cicatriz de um parto cirúrgico ou de um parto vaginal com corte ou laceração do períneo. Há grandes mudanças hormonais. As mamas estão muito aumentadas, a mulher está perdendo, pela vagina, os lóquios, uma secreção sanguinolenta, parecida com a menstruação. O sono está interrompido pela amamentação, e há o cansaço natural das tarefas dos cuidados com o bebê e a casa.

As relações familiares e sociais podem ser fonte de conflitos. O pai do bebê pode sentir ciúmes desta relação tão íntima do filho com a mãe e, se há outras crianças, provavelmente lutando por mais atenção da mamãe. Há ainda as relações com a própria mãe e com a sogra, que podem estar apoiando a nova mãe, mas também estar minando sua segurança com sugestões explícitas ou disfarçadas de que elas, que já criaram filhos, sabem muito mais o que fazer com o bebê. Os palpites mais contraditórios possíveis sobre como cuidar do bebê, às vezes, partem de diversos familiares e também de visitas, que podem ser mais uma fonte de cansaço e preocupação.

Tudo isto provoca as emoções mais diversas: felicidade e orgulho, coexistindo com solidão e ciúmes, porque agora todo mundo só tem olhos para o bebê. Sensação de que só ela, a mãe, sabe lidar com seu bebê e medo e insegurança de não saber cuidá-lo bem. Impotência e raiva quando não consegue entender seu choro e fazê-lo calar-se. Estranheza quando não o acha nada parecido com o que ela imaginava. São sentimentos normais, mas a mulher sente-se culpada, pois eles não correspondem ao mito social da mãe perfeita.

Assim, o pós-parto, em geral, não é período fácil e caracteriza-se por labilidade emocional, mudanças de humor e crises de choro. Podem ocorrer regressões a padrões infantis, como medo de dormir no escuro ou de ficar só em casa. Estas regressões, se eventuais, podem até ser positivas como uma forma da mulher se identificar com seu bebê. Às vezes, a mulher pode ter idéias estranhas, como medo de machucar o bebê ou causar-lhe algum dano. Isto pode ser fruto da falta de sono contínuo no qual possa sonhar. Quer nos lembremos ou não de nossos sonhos, todos nós sonhamos com situações em que causamos ou vemos ser causado algum mal a pessoas que amamos. É a forma que nossa mente usa para elaborar a agressividade natural que sentimos, mesmo em relação às pessoas que mais amamos. Se estes fenômenos emocionais ocorrem apenas ocasionalmente e por um tempo inferior a quinze dias, dizemos que a mulher está vivendo o que chamamos de blues pós-parto (disforia pós-parto) e que é comum à maioria das mulheres.

Se, ao contrário, se prolongam por mais de quinze dias ou se tornam constantes e intensos, estamos em face de uma depressão pós-parto. E aí é necessário que a mulher seja encaminhada para tratamento psicoterápico e medicamentoso.

O blues pós-parto, comum à maioria das mulheres, pode se transformar em depressão, principalmente se a mulher se sente culpada por não estar correspondendo ao modelo socialmente cobrado de mãe perfeita e feliz.

A família, sua rede social e os profissionais de saúde podem ajudar a mulher neste período, compreendendo seus sentimentos contraditórios, não lhe cobrando um modelo de mãe, respeitando sua forma de cuidar de seu filho, incentivando-a a ter confiança em si própria e ajudando-a nas tarefas domésticas e cansativas, deixando-a livre para curtir seu bebê e para as tarefas que só ela pode fazer, como amamentar.