

# LACTANCIA MATERNA COMO FACTOR PROTECTOR CONTRA LA DEPRESIÓN POSPARTO



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

**Anabel Hernández Rivera**  
Psicóloga, especialista en clínica infantil  
RP. 5-0627-10

[www.medellín.gov.co](http://www.medellín.gov.co)



# PUERPERIO

Desde lo fisiológico.

Desde lo emocional.



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

Tránsito que dura alrededor de dos años mientras nuestro campo emocional está compartido fusionalmente con el campo emocional del bebé.



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellín.gov.co](http://www.medellín.gov.co)

**“Ningún período puerperal está desligado de la historia emocional de cada una de nosotras”**



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

“Maternar a la madre, para que pueda maternar a su bebé”



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)



# Emociones, todas válidas!



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)





# Realidad vs. Expectativas



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)





**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)







## DEPRESIÓN POSPARTO (DPP)

Aparece en cualquier momento del primer año del puerperio con síntomas incapacitantes como irritabilidad, rabia, anhedonia, abulia, confusión, olvido, culpa, incapacidad de afrontamiento y ocasionalmente, pensamientos suicidas, que pueden exacerbarse por falta de confianza, expectativas irreales sobre la maternidad y baja autoestima materna.

Afecta aproximadamente al 19,2 % de las puérperas durante los tres primeros meses posparto, con prevalencias que varían entre un 3 % y 30 % durante el primer año. En la mayoría de los casos remite luego de tres a seis meses. Sin embargo, una proporción puede seguir un curso crónico.

*\* National Health and Medical Research Council. Postnatal depression. Not just a Baby Blues. Canberra: National Health and Medical Research Council; 2000.*



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

## Síntomas de la Depresión Posparto

- Agitación e irritabilidad
- Cambios en el apetito
- Sentimiento de inutilidad o culpa
- Sentirse retraída o desconectada
- Falta de placer o interés en todas o en la mayoría de las actividades
- Pérdida de la concentración
- Pérdida de energía
- Llanto constante
- Problemas para realizar las tareas en el hogar o el trabajo
- Ansiedad considerable
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Dificultad para dormir
- Ser incapaz de cuidar de sí misma o de su bebé
- Sentir temor de quedarse sola con el bebé
- Tener sentimientos negativos hacia el bebé o incluso pensar en hacerle daño
- Preocuparse intensamente por el bebé o tener poco interés en él

*\*American Psychiatric Association. Depressive disorders. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

## ESCALA DEPRESIÓN DE EDIMBURGO PARA EMBARAZO Y POSPARTO

Como usted está embarazada o hace poco tuvo un bebé, nos gustaría saber cómo se ha estado sintiendo. Por favor **SUBRAYE** la respuesta que más se acerca a cómo se ha sentido en los últimos 7 días.

En los últimos 7 días:

(1) *He sido capaz de reírme y ver el lado divertido de las cosas:*

tanto como siempre  
no tanto ahora  
mucho menos ahora  
no, nada

(2) *He disfrutado mirar hacia delante:*

tanto como siempre  
menos que antes  
mucho menos que antes  
casi nada

*\*(3) Cuando las cosas han salido mal, me he culpado a mí misma innecesariamente:*

sí, la mayor parte del tiempo  
sí, a veces  
no con mucha frecuencia  
no, nunca

(4) *He estado nerviosa o inquieta sin tener motivo:*

no, nunca  
casi nunca  
sí, a veces  
sí, con mucha frecuencia

*\*(5) He sentido miedo o he estado asustadiza sin tener motivo:*

sí, bastante  
sí, a veces  
no, no mucho  
no, nunca

*\*(6) Las cosas me han estado abrumando:*

sí, la mayor parte del tiempo no he podido hacer las cosas en absoluto  
sí, a veces no he podido hacer las cosas tan bien como siempre  
no, la mayor parte del tiempo he hecho las cosas bastante bien  
no, he estado haciendo las cosas tan bien como siempre

*\*(7) Me he sentido tan desdichada que he tenido dificultades para dormir:*

sí, la mayor parte del tiempo  
sí, a veces  
no con mucha frecuencia  
no, nunca

*\*(8) Me he sentido triste o desgraciada:*

sí, la mayor parte del tiempo  
sí, bastante a menudo  
no con mucha frecuencia  
no, nunca

*\*(9) Me he sentido tan desdichada que he estado llorando:*

sí, la mayor parte del tiempo  
sí., bastante a menudo  
sólo ocasionalmente  
no, nunca

*\*(10) Se me ha ocurrido la idea de hacerme daño:*

sí, bastante a menudo  
a veces  
casi nunca  
nunca



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

# Factores predisponentes

- Antecedentes familiares de depresión u otros trastornos del estado de ánimo.
- Antecedentes personales de depresión u otro trastorno del estado de ánimo.
- Factores hormonales.
- Eventos traumáticos no resueltos. (Gestaciones o partos anteriores)
- Falta de redes de apoyo.
- Abuso de sustancias tóxicas.
- Depresión durante la gestación. (Sin acompañamiento)



# Tratamiento. ¿Cómo acompañar?

- Psicoterapia
- Farmacología. Medicamentos compatibles con la lactancia





**“LA LACTANCIA MATERNA ES UN  
FACTOR PODEROSO Y DETERMINANTE  
CONTRA LA DEPRESIÓN POSPARTO”**



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

# Prolactina

Además de intervenir directamente en la producción de la leche materna, desempeña un papel central en la adaptación del cerebro de la madre. Produce los cambios que dan lugar a la conducta maternal, o dicho de otra forma: la prolactina es una hormona que facilita el maternaje.

Tiene además un efecto ansiolítico, interviniendo en la regulación del eje HPA (Eje hipotalámico-pituitario-adrenal).

Promueve que la madre desarrolle conductas de protección. Por ejemplo, agudiza la capacidad discriminativa auditiva materna, con lo que facilita la vigilancia del recién nacido.

*\*Grattan DR. The actions of prolactin in the brain during pregnancy and lactation. Prog Brain Res.*



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellín.gov.co](http://www.medellín.gov.co)

# Oxitocina

Favorece la eyección de leche materna. Además, media en el vínculo madre-hijo: con cada pico de oxitocina se produce un sentimiento amoroso, lo que favorece que la madre desee y busque la cercanía de su bebé.

Asimismo aumenta los sentimientos de confianza y bienestar maternos, lo que incrementa su autoestima. Tiene además un importante poder ansiolítico, fomenta el interés por las relaciones sociales.

Esto evitaría la soledad durante el puerperio y en general contribuye al mejor humor.

Produce los mismos efectos en el cerebro del lactante, es decir, le produce relajación, serenidad, calma.

\* Lee HJ, Macbeth AH, Pagani JH, Young WS,3rd. Oxytocin: the great facilitator of life. Prog Neurobiol.



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

# Reducción de la actividad inflamatoria

Al atenuar la elevación de cortisol, ACTH, epinefrina y norepinefrina.

Disminución de la reactividad materna al estrés propiciando comportamientos nutricios hacia el bebé.

*\*Groër M, Davis M. Cytokines, infections, stress, and dysphoric moods in breastfeeders and formula feeders.*



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellín.gov.co](http://www.medellín.gov.co)

# Sueño

- Duración total del sueño
- Minutos para llegar a dormir
- Porcentaje de sueño de onda lenta
- Fatiga diurna
- Salud física percibida

*\*Blyton, Sullivan, & Edwards, 2002, Doan, Gardiner, Gay y Lee, 2007, Kendall-Tackett et al., 2011*



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

## Protección para los bebés cuando sus madres están deprimidas.

Los bebés de madres lactantes deprimidas tenían patrones EEG normales en comparación con los bebés de madres deprimidas y alimentados con fórmula (Jones, McFall y Diego, 2004).

En otras palabras, la lactancia protege a los bebés de los efectos nocivos de la depresión de sus madres.

La razón de este hallazgo se reduce a la respuesta materna. Los investigadores descubrieron que las madres deprimidas y lactantes no se desprendían de sus bebés. No podían. Las madres lactantes miraban, tocaban y hacían contacto visual con sus bebés más que las madres que no estaban amamantando. Y eso fue suficiente para marcar la diferencia.

*\* Patterns of brain electrical activity in infants of depressed mothers who breastfeed and bottle feed: the mediating role of infant temperament*



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)



GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)



“La lactancia me da tranquilidad en el alma, pues esto me ayuda a tener un vínculo afectivo con mi bebe, y también hace que como mama sienta segura de que el contacto con mi bebe lo alimenta interna y externamente.”



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellín.gov.co](http://www.medellín.gov.co)



De repente me descubrí rio, un riito blanco que fluía a través de mi pecho... y la boquita de mi hijo prendida de mi como si no existiera nada más en el mundo que ese instante... eramos uno solo, él en mi mirada y yo en la suya como puentes infinitos de amor... la lactancia es eso... es sentir que hay un único lugar en el mundo en el que el y yo estábamos seguros, íntimamente cerca y que el dolor en el pezón y la picada de la bajada de leche no era más que mi cuerpo confabulado para mantenerlo salvo a él... función sabia y natural....



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellín.gov.co](http://www.medellín.gov.co)



“La lactancia fue un factor protector porque me permitía entregar amor y recibirlo, el contacto físico con ese ser que esperaste tanto tiempo y el vínculo que se fortalece día a día, el ver su sonrisa, pero también su necesidad (llanto) de mi alimento me hacía pensar que me necesitaba más que a nada en la vida más que a todo. Sentía morir cuando la tenía que dejar en un hospital y saber que toda la noche mi cuerpo iba a producir un alimento q solo al siguiente día iba a poder recibir, sentía un vacío inmenso en mi corazón que solo se llenaba cuando volvía a ver a mi pedacito de cielo. Solo yo podía entregarle el alimento preparado en mi cuerpo solo para ella y solo ella podría darme h darnos a toda la familia la felicidad de verla aquí crecer sana, hermosa.”



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellín.gov.co](http://www.medellín.gov.co)



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

